

Podmienky na udelenie kreditov

Názov predmetu	Psychológia športu
Typ predmetu	Povinný predmet
Počet kreditov	4
Stupeň štúdia	2.
Vyučujúci, kontakt	Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD., petra.pacesova@uniba.sk doc. PhDr. PaedDr. Tomáš Gregor, PhD., tomas.gregor@uniba.sk

Na udelenie kreditov je študent povinný splniť:

1. Vyupracovanie seminárneho projektu (% do celkového hodnotenia)

- Prezentácia projektu študenta sa realizuje v priebehu semestra,
- predmetom je odprezentovanie projektu vybranej témy.

2. Záverečný test z psychológie športu (50% do celkového hodnotenia)

- Čas na test je 20 min.,
- test sa realizuje v zápočtovom týždni semestra alebo v skúškovom období,
- predmetom je odprezentovaná problematika psychológie športu a samoštúdium vybraných tém.

Hodnotiaca škála záverečného písomného testu z psychológie športu:

A - 20-19

B - 18-17

C - 16-15

D - 14-13

E - 12

Fx- 11 a menej bodov

Okruhy na písomnú záverečnú skúšku

1. Psychické procesy v športe. Kognitívne procesy v športe – myslenie, reč, pamäť, pozornosť,

vnímanie, exekutívne funkcie,

2. Emócie a city v športe – Emočné pocity. Citové stavy. Vlastnosti citov. Sebaponímanie. Sebavedomie. Špecificky športové city. Flow.

3. Špecifické stavy športovcov – Psychická pripravenosť. Mentálna odolnosť. Reziliencia..

4. Motivácia, vôľa a produktívne tréningové prostredie – Vnútoraná a vonkajšia motivácia.

Vôľa a fázy vôľového procesu. Nastavovanie cieľov športovej prípravy. Aspekty tréningového prostredia. Motívy zanechania športovej aktivity.

5. Osobnosť a jej vývin v športe – Teórie osobnosti. Osobnostné črty. Temperament. Obranné mechanizmy osobnosti športovca. Psychologické typy športovcov. Osobnosť a pôsobenie trénera.

6. Utváranie a efektivita športového družstva – Interakcie v družstve: kooperatívne, súťažné a konfliktné interakcie. Fázy utvárania športového družstva z psychologického hľadiska. Vodcovstvo v družstve.

7. Športová aktivita v detstve, adolescencii a v dospelosti - Psychologické aspekty športovej aktivity detí, mládeže a dospelých.

8. Psychologická príprava z časového hľadiska – Krátkodobá, strednodobá a dlhodobá psychologická príprava. Modelovaný tréning. Ideomotorický a vizualizačný tréning.

9. Stres a záťaž v športe – Zdroje prežívania stresu športovca. Druhy stresorov v športe. Mentálna odolnosť športovca a trénera. Copingové stratégie športovca a trénera.

10. Regulačné a autoregulačné postupy v športe – Regulácia predštartových, súťažných a posúťažných stavov športovca a trénera.

11. Komunikácia trénera – Úrovně komunikačného procesu. Aspekty komunikácia trénera. Neverbálna komunikácia trénera. Konflikty v športe. Možnosti riešenia konfliktov.

12. Osobnosť a činnosť rozhodcu - Fázy činnosti rozhodcu. Typológia rozhodcov.

3. Účasť na prednáškach a seminároch (10 % do celkového hodnotenia)

Minimálne 80 % (20 % ospravedlnenej neúčasti).

Študent musí splniť každú z podmienok na udelenie kreditov.

Celkové hodnotenie predmetu:

A, 92 – 100 %; B, 84 – 91 %; C, 76 – 83 %; D, 68 – 75 %; E, 60 – 67 %; Fx, 59 % a menej.