

Obsah

Na úvod	7
Podakovanie	9
1. ČO JE ŠPORT	11
1.1. Šport z telovýchovného a sociologického hľadiska	12
1.2. Šport z hľadiska psychológie	13
2. NOVÉ TRENDY V ŠPORTOVEJ PSYCHOLÓGII	21
2.1. Prínos humanistickej psychológie pre šport	21
2.2. Prínos pozitívnej psychológie	26
3. SEBAPOZNÁVANIE VO VZŤAHU K TELU A ŠPORTU	31
3.1. Sebapoznávanie v rôznych kultúrach	31
3.2. Sebapoznávanie z pohľadu psychológie	35
3.3. Sebaopínanie študentov telesnej výchovy a športu	36
3.4. Prežívanie tela, vzťah k telu	38
4. ZÁŽITOK PRÚDENIA	43
4.1. Výskum M. Czikszenmihalyiho	43
4.2. Zážitky prúdenia študentov FTVŠ UK	50
4.3. Poznámky k zážitku prúdenia	59
5. VÝZVY SKRYTÉ V ŠPORTOCH	63
5.1. Chápanie pohybu	64
5.2. Atletické disciplíny	66
5.3. Gymnastické športy, tance, úpoly	68
5.4. Turistika a športy v prírode	71
5.5. Plávanie a plavecké športy	76
5.6. Skoky	77
5.7. Športové hry	78
5.8. Niektoré problémy	79

6. VÝVIN POHYBU	82
6.1. Štádiá vývinu	82
6.2. Prvých sedem rokov	85
6.3. Mladší školský vek	89
6.4. Dospievanie	94
6.5. Raná dospelosť	101
 7. TERAPEUTICKÝ POTENCIÁL POHYBU	 106
7.1. Úrovně pohybu u človeka	106
7.2. Fyzický pohyb ako liek na dušu	109
7.3. Problém životných síl, energie	114
7.4. Význam koncentrácie pozornosti, relaxácie, meditácie	120
7.5. Hľadanie zmyslu	126
 Slovo na záver	 135
 Literatúra	 138
 Summary	 148

SPORT

AKO DUŠEVNÝ
ZÁŽITOK

Nové trendy v športovej psychológii

Zdenka

Hacková

Vydala Univerzita Komenského v Bratislave vo Vydavateľstve I.P.

Technická redaktorka: Andrea Jánčíková

Korigovala autorka

Formát 148 mm, 11 00 ZK, 11 00 VK, nové vydanie, výtlačok 1000 kusov

výtlačok Polygrafická spoločnosť, s. r. o. Bratislava

ISBN 80-223-4394-3

