

SADRŽAJ

PREDGOVOR.....	3
UVOD.....	9
1.1. Mjesto psihologije u sistemu nauka	9
1.2. Predmet psiholoških nauka	9
1.3. Predmet psihologije sporta	10
1.4. Primjena psihologije sporta	10
1.5. Metode psihologije sporta.....	11
1.5.1. Introspekcija (samoposmatranje)	11
1.5.2. Vanjsko posmatranje (ekstrospekcija)	11
1.5.2.1. Pravila za vanjsko posmatranje	11
1.5.2.2 Tehnike posmatranja	12
1.5.2.2.1 Analiza situacije	12
1.5.2.2.2 Tehnika kratkih vremenskih intervala.....	12
1.6 Tehnike i instrumenti psiholoških istraživanja	13
1.6.1. Intervju	13
1.6.2. Anketa.....	13
1.6.3. Upitnik	14
1.6.4. Testovi	14
1.6.5. Skale procjene	14
1.6.6. Sociometrijski test	15
1.7. Kratak istorijski pregled razvoja psihologije sporta	15
1.8. Jednačina specifikacije sportskih rezultata	16
2. PSIHOMOTORNE SPOSOBNOSTI.....	19
2.1. Struktura psihomotornih sposobnosti	19
2.1.1.1. Generalni faktor psihomotorike.....	20
2.1.1.2. Generalni faktor snage (F).....	22
2.1.1.2.1. Topološki faktor snage (T).....	22
2.1.1.2.2. Akcioni faktori snage (A).....	22
2.2. Razvoj psihomotornih sposobnosti	24
2.2.1.1. Proksimodistalni pravac razvoja	24
2.2.1.2. Cefalokaudalni pravac razvoja.....	24
2.2.1.3. Individualnost razvoja	25
2.2.1.4. Diferencijacija	25
2.3. Uticaj nasljeđa, sredine i aktivnosti na formiranje psihomotornih sposobnosti	25
2.4. Problem izdržljivosti.....	26
2.5. Antropometrijske dimenzije	26
2.5.3. Volumen, cirkularna dimenzionalnost skeleta (V)	27

3. KOGNITIVNE FUNKCIJE	29
3.1. Struktura kognitivnih procesa	29
3.2. Struktura kognitivnih faktora	30
3.3. Generalni kognitivni faktor	32
3.4. Primarni kognitivni faktori	32
3.5. Geneza i razvoj kognitivnih sposobnosti.....	33
3.6. Intelektualni defekti.....	33
3.7. Relacija između psihomotornih i kognitivnih faktora	33
4. KONATIVNE FUNKCIJE (CRTE LIČNOSTI)	35
4.1. Struktura konativnih faktora.....	35
4.1.2. Patološki konativni faktori	37
4.1.2.1. Π (pi) - Generalni patološki konativni faktor.....	37
4.1.2.2. γ (gama) Generalni faktor neurotizma.....	38
4.1.2.2.1. Karakteristike sportista neurotičara	38
4.1.2.2.2. α (alfa) - anksiozni sindrom.....	39
4.1.2.2.5. Ψ (psi) - generalni faktor psihotizma	40
5. MOTIVACIJA	41
5.1. Struktura motiva	41
5.2. Podjela motiva.....	42
5.2.1.1. Potrebe za kretanjem (gibanjem) kao motiv	42
5.2.2. Socijalni motivi.....	43
5.2.2.1. Potreba za afirmacijom (uvažavanjem)	43
5.2.2.2. Potreba za dominacijom	43
5.2.2.3. Potreba za grupnom identifikacijom (poistovjećenjem)	43
5.3. Ekonomska motivacija.....	44
5.4. Osnove teorije odlučivanja	44
5.5. Konflikti	45
5.6. Situacioni motivi (opšte organske potrebe).....	46
5.7. Emocije	46
5.8. Uticaj emocionalnih stanja na rezultate u sportu	47
5.9. Stavovi	47
5.10. Interesovanja.....	48
6. TRENING	49
6.1. Matematički model treninga.....	49
6.2. Psihološki aspekti treninga	49
6.3. Programiranje treninga	50
6.4. Metoda iteracije (ponavljanja) ideomotornih struktura	50
6.5. Situacioni trening.....	50
6.6. Tehnike psihološke pripreme.....	51

7. MIKROSOCIJALNI ODNOSI U SPORTSKOM KOLEKTIVU	53
7.1. Struktura sportskog kolektiva	53
7.1.2. Nehomogeni kolektivi	53
7.2. Procesi grupne identifikacije	53
7.3. Uloga trenera	54
8. TAKMIČENJE	57
8.1. Nivo očekivanja rezultata na takmičenju	57
8.2. Značenje poznavanja osobine protivnika	57
8.3. Adaptacija na mjesto takmičenja	57
8.4. Uticaj publike	58
8.5. Uticaj sudija	58
8.6. Prevladavanje frustracione situacije na takmičenju	58
8.7. Umor i odmor	59
8.7.1. Umor	59
8.7.2. Odmor	59
8.8. Djelovanje farmakoloških, fizioloških i psiholoških stimulatora	60
9. LITERATURA	61