

# POSUDOK OPONENTA HABILITAČNEJ PRÁCE

Téma habilitačnej práce:

## PSYCHOLÓGIA ŠPORTU

Autor habilitačnej práce: PhDr. et PaedDr. Tomáš Gregor, PhD.

Pracovisko autora: Fakulta telesnej výchovy a športu UK

Vedný odbor: psychológia

Rozsah práce: 365 strán

### Aktuálnosť a relevantnosť zvolenej témy – poznatkový systém

PhDr. et PaedDr. Tomáš Gregor, PhD. sa v predloženej habilitačnej práci venuje problematike, ktorá je reflektovaná vo viacerých vedných disciplínach, to jest v anatómii a fyziológii, v klinických medicínskych odboroch, v biochémií, biomechanike, vo vedách o športe, pedagogike a psychológii. Práca je určená najmä športovým trénerom, učiteľom telesnej výchovy, psychológom a študentom týchto odborov, ako aj športovcom, rozhodcom, funkcionárom a rodičom športujúcich detí.

Habilitačná práca je rozdelená do 34. samostatných kapitol reflektujúcich aktuálne problémy teoretických i praktických aspektov športových výkonov. Úvodné kapitoly sa orientujú na základné psychosomatické vzťahy, medzi nimi najmä na vzťah duše a tela, pohybu, športu a výkonu, vrátane vplyvu pohybovej aktivity na človeka, úlohy pohybovej kultúry, kroskultúrnych aspektov telesných cvičení a športov. Autor vymedzil psychologické aspekty športovej činnosti, športovej prípravy a športového tréningu ako aj podstaty športového súťaženia. Výrazný psychologický charakter majú najmä kapitoly venované psychologickéj typológii športov a biologickým zdrojom psychickej aktivity. Medzi kľúčové časti monografie patrí časť venovaná histórii, predmetu a metódam psychológie športu. Následne venuje pozornosť vymedzeniu psychických funkcií vrátane základných kategórii psychológie a psychických procesov aplikovaných v športových činnostiach. Zvláštnu pozornosť venoval autor detailnejšej analýze psychológie osobnosti, medzi ktorými významné miesto zaberajú psychické obranné mechanizmy, ako aj typológie osobnosti a temperamentu. Teoretické poznatky typológie sa snažil aplikovať do praktických oblastí,

najmä s prihliadnutím na problémové typy športovcov, činnosť trénerov, rozhodcov, prípadne výchovné pôsobenie rodičov športujúcich detí. Zvláštnu pozornosť venoval autor sociálne psychologickým aspektom utvárania a efektivity športového družstva. Efektivita športového výkonu je často podmienená úrovňou stresu, záťaže a úsilia, ktoré sú v športových aktivitách často spojené s prežívaním psychických stavov bolesti, únavy, poruchy biorytmov a agresivity. Zvýšenú pozornosť venoval optimálnej regulácii športovcov, vrátane formovania dôvery a sebadôvery športovcov, ale aj prežívaniu konfliktov v športe. Neprehliadol ani takú dôležitú oblasť, ako sú psychologické aspekty výberu športových talentov. Tým inicioval riešenie aktuálnych otázok využívania psychodiagnostiky v športe.

Významnou súčasťou práce je psychická a psychologická príprava v športe, vrátane sebvýchovy, regulácie psychických stavov, predštartových stavov, súťažných stavov, prežívania úspechu a neúspechu, výhier a prehier. Zvýšenú pozornosť venoval príčinam psychických zlyhaní v športe a ich psychopatologickým prejavom. Naopak upozornil, že zvýšenie výkonu v rámci športovej činnosti môže byť podmienené vhodne modelovaným tréningom a ideomotorickou prípravou. Na záver autor načrtol charakteristické aspekty znakov duševného zdravia.

## Metodologický aspekt práce

V habilitačnej práci autor prezentoval nielen jej výrazný interdisciplinárny aspekt, ale aj porovnávacie štúdie s vedami spolupracujúcimi pri štúdiu človeka. Metodologická reflexia je súčasťou diskusie, v ktorej prehodnocoval vhodnosť preferovaných metodologických prístupov z hľadiska ich spoľahlivosti a validity.

## Teoretické, metodologické a praktické prínosy práce

Vo všetkých troch uvedených rovinách je monografia prínosom. Obohatila repertoár poznatkov o športujúcej osobnosti, s prihliadnutím na široký rozsah sociálnych, biologických i psychologických aspektov prežívania a správania. Získané a analyzované teoretické poznatky preukázali dostatočnú validitu nielen pri aplikáciách v praktickej športovej činnosti, ale aj z hľadiska tréningových interpretácií a interindividuálnych rozdielov. Naznačuje, že psychické funkcie a stavy tvoria významnú rezervu nielen pri dosahovaní maximálnych športových výkonov, ale aj pri zvyšovaní postavenia športu v živote človeka postmodernej éry. Zistené poznatky sú využiteľné v rôznych oblastiach spoločenskej praxe, nielen v telesnej výchove a športe, ale aj v medicíne, psychológii, pedagogike, sociológii, fyziológii, antropológii a podobne.

## Pozitíva oponovanej práce

- interdisciplinárny prístup k skúmanej problematike,
- posudzovaná práca predstavuje hodnotný príspevok k teórii a praxi výskumov v psychológii športu a v slovenských podmienkach zohráva priekopnícku úlohu,
- spracovanie výskumnej problematiky sa opiera o nadštandardný rozsah preštudovanej literatúry,
- literárno-štylistické a teoretické zvládnutie problému autor dokumentoval primeranou štylizáciou myšlienok, jasnou argumentáciou, sklbením a prepojením naštudovaných teoretických východísk s praktickými poznatkami.

## Pripomienky k oponovanej práci

- s. 83 – pri vymedzení epizodickej pamäti navrhujem vetu preformulovať tak, aby čitateľovi neuniklo, že zachytáva údaje o subjektívnych procesoch a zážitkoch,
- s. 84 – pri rozlíšení dlhodobej pamäti je pravdepodobne vhodnejšie vymedziť deklaratívnu a procedurálnu pamäť,
- s. 91 – v modernejších príručkách všeobecnej psychológie (napr. R.J. Sternberg) sa všeobecne preferuje pojem inteligencia, prípadne popri teoretickej inteligencii aj inteligencia praktická, sociálna, emocionálna, morálna a spirituálna,
- s. 91 - pravdepodobne neplatí vždy výrok „hlavnou požiadavkou na myslenie v športe je rýchlosť“ – optimálnosť výkonu musí byť často regulovaná rozhodovaním a usudzovaním,
- s. 141 – pretože prínos Hippokrata a Galéna je v športovej literatúre dostatočne rozpracovaný, navrhujem zdôrazniť aj ich prínos v prvých typológiách osobnosti (z textu dostatočne nevyplýva). Tento repertoár by bolo vhodné zmodernizovať aj Piatimi veľkými faktormi osobnosti (často používanými v zahraničných výskumoch), prípadne metodikou MBTI podľa C.G. Junga,
- s. 151- o rozdieloch medzi dobrým a veľkým hráčom môže rozhodovať aj intuícia,
- s. 193- pri hodnotení prínosu R. Lazarusa navrhujem výraznejšie zdôrazniť jeho posudzovanie dôležitosti individuálnych rozdielov vo zvládaní záťaže medzi jednotlivcami (čo je významné aj v športe), mimochodom na tejto strane treba upraviť aj citáciu J. Křivohlavého,
- okrem toho navrhujem detailnejšie vymedziť dnes módný termín reziliencie,
- s. 218 – bolesť nie je len vnem, ale aj forma prežívania,
- v publikácii by sa pravdepodobne pozitívne uplatnila aj kapitola venovaná masovému športu (napr. joggingu)
- obsah: pri radení kapitol by bolo zo sémantického hľadiska vhodnejšie preradiť kapitolu č.

33 „Psychopatologické prejavy v športe“ za kapitolu č. 30 „Psychické zlyhania v športe“  
- v zozname literatúry doplniť Bergendiovú

## Záver

Predložená habilitačná práca PhDr. et PaedDr. Tomáša Gregora, PhD. „Psychológia športu“ v plnom rozsahu splnila sledované ciele a veľmi dobre spĺňa požiadavky kladené na tento druh prác. Autor v nej preukázal primerané schopnosti zvolený problém na odbornej úrovni zvládnuť a čitateľovi poskytnúť značný rozsah poznatkov využiteľných v teoretickom myslení i v praktickom usudzovaní. Práca je napísaná zrozumiteľným odborným jazykom, vychádza z vhodnej teoretickej bázy, prináša originálne výskumné poznatky, spracované vhodne volenými metodologickými procedúrami. Bude nesporne prínosom a pravdepodobne výrazne obohatí poznatkový sklad záujemcov nielen o štúdium športovej psychológie, ale aj telesnej výchovy, športovej medicíny i športovej pedagogiky. Preto habilitačnú prácu PhDr. et PaedDr. Tomáša Gregora, PhD. „Psychológia športu“ odporúčam prijať na obhajobu a po jej úspešnom priebehu navrhujem, aby bola PhDr. et PaedDr. Tomášovi Gregorovi udelená vedecko – pedagogická hodnosť „docent“ v odbore psychológia.

V Bratislave, 23. 6. 2015

prof. PhDr. Imrich Ruisel, DrSc.