



PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA: KEĎ NEMÔŽEŠ, PRIDAJ

Meno:

Dátum:

Téma:	Zameranie:
negatívne emócie, úzkosť, perfekcionizmus, individuálny vrcholový šport, psychická záťaž a stres	Psychologická disciplína: všeobecná psychológia, vývinová psychológia, psychológia osobnosti Odporúčaný odbor štúdia: lekárstvo a ošetrovatelstvo, učiteľstvo a pedagogické vedy, vedy o športe

1. Zopakujte si, čo viete o úzkosti. Aký typ úzkosti podľa Vás prevláda u Sofie? Zdôvodnite svoju odpoveď citátmi z prípadovej štúdie.

2. Viaceré štúdie poukazujú na pozitívny korelačný vzťah medzi úzkosťou a perfekcionizmom. Potvrďuje sa tento vzťah aj v Sofiinom prípade? Uvedte príklady.

3. Ako individuálny vrcholový šport ovplyvňuje socializáciu detí a dospelých? Aké sú potenciálne benefity a riziká? Ilustrujte ich príkladmi z prípadovej štúdie.



4. Sofiina mama uvádza ako zdroj stresu mladých gymnastiek aj sledovanie postavy. Vyhľadajte si informácie o rizikách porúch príjmu potravy v tejto cieľovej skupine. Sú gymnastky ohrozené viac ako všeobecná populácia? Ako tomuto fenoménu v športovej príprave predchádzať?

5. Po úrazoch v športe je často okrem rehabilitácie dôležitá aj psychologická pomoc a podpora. Prečo? Na čo by mala zamerať?

Kde sa dozviem viac?

Englert, Ch., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, Ego Depletion, and Sports Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(5), 580-599. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.5.580>

Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205-212. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>

Kolt, G. S., & Kirkby, R. J. (1994). Injury, Anxiety, and Mood in Competitive Gymnasts. *Perceptual and Motor Skills*, 78(3), 955-962. <https://doi.org/10.1177/003151259407800351>

Štěrbová, D., Pernicová, H., Šafář, M., & Krol, P. (2022). *Sportovní psychologie. Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Grada.

Tsopani, D., Dallas, G., & Skordilis, E. K. (2011). Competitive State Anxiety and Performance in Young Female Rhythmic Gymnasts. *Perceptual and Motor Skills*, 112(2), 549-560. <https://doi.org/10.2466/05.09.20.PMS.112.2.549-560>

Ako citovať tento učebný materiál:

Lemešová, M., Minarovičová, K., Sokolová, L., & Zacharová, Z. (2024). *Keď nemôžeš, pridaj...* In: Dvorská, D., Sokolová, L., Karolčík, Š., Dovičák, M., Griguš, S., & Hrcán, Z.: Učiteľská akadémia UK [webová stránka]. Získané z <https://www.ucitelskaakademia.sk/pripady-a-pribehy/psychologia-x-krat-inak/ked-nemozes,-pridaj>

Prípadové štúdie a zadania sú súčasťou publikácie:

Lemešová, M., Minarovičová, K., Sokolová, L., & Zacharová, Z. (2024). *Psychológia x-krát inak*. Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-223-5955-9.