

Abstrakt

Práce se zabývá možnostmi rozvíjení self-efficacy u výkonnostních sportovců. Literárně přehledová část bude zaměřena na motivaci ke sportu, výkonnostní sportování, především pak na aplikaci psychologického konceptu self-efficacy na oblast individuálních sportů, která bude obsahovat přehled způsobů měření a rozvíjení self-efficacy u sportovců. V empirické části bude realizován kvalitativní výzkum, jehož cílem bude zjišťování úrovně vlastní vnímané účinnosti u moderních gymnastek a ověřování určitých metod vedoucích ke zvyšování self-efficacy v rámci jejich sportovní přípravy.

Klíčová slova

Self-efficacy; sportovní psychologie; motivace ke sportu; imaginace; vnitřní řeč; nastavování cílů