

## O B S A H

	Úvodní poznámka	5
1.	Základní pojmy	7
1.1	Klasifikace psychologických oborů	7
2.	Metody výzkumu v psychologii sportu	9
2.1	Obecné metody	12
2.1.1	Pozorování	12
2.1.2	Experiment	15
2.2	Specifické metody	17
2.2.1	Subjektivní techniky	17
2.2.1.1	Sebepozorování	17
2.2.1.2	Psychologický rozhovor	18
2.2.1.3	Dotazník	21
2.2.1.4	Posuzovací škály	22
2.2.2	Objektivní techniky	23
2.2.2.1	Psychofyzické metody	23
2.2.2.2	Výkonové testy	24
2.2.2.3	Rozbor výsledků činnosti	25
2.2.3	Projektivní techniky	26
3.	Významné faktory psychologické přípravy sportovce	27
3.1	Regulace aktuálních psychických stavů	28
3.1.1	Psychoregulační techniky	36
3.1.1.1	Psychorelaxační cvičení	<u>40</u>
3.1.1.1.1	Mentální dýchání a relaxace	41
3.1.1.1.2	Metoda nepřetržitého pozorování	41
3.1.1.1.3	Příklady cvičení svalové relaxace	42
3.1.1.1.4	Relaxační pranajáma	42
3.1.1.1.5	Využití hudby	43

3.1.1.1.6	Hathajóga	45
3.1.1.1.7	Autogenní trénink	46
3.1.1.1.8	Machačův systém RAM	49
3.1.1.2	Naivní psychoregulační techniky /NPT/	50
3.1.1.2.1	Fyziologické techniky	52
2.1.1.2.2	Psychologické techniky	53
3.2	Regulace motivační struktury sportovce	57
3.2.1	Výkonová motivace	63
3.2.2	Faktory mpřímého motivačního působení na sportovce	69
4.	Literatura doporučená ke studiu	71
4.1	Seznam použité literatury	72