

Obsah

PŘEDMLUVA	7
1 TEORETICKÝ ÚVOD, ZÁKLADNÍ TERMÍNY	8
Stres	8
Koncepce psychického stresu	9
Mechanismus stresové reakce a příznaky stresu	10
Stres a pohybový systém – psychosomatické vztahy v rámci pohybového systému	13
Vztah mezi psychikou, dýcháním a pohybovým systémem	18
Stresory a stresové situace	19
Bolest jako nejčastější somatický stresor	23
Vliv stresu na percepci bolesti	25
Zvládání stresu – coping	26
Strategie zvládání stresu	30
Relaxace	33
Regenerace	34
Členění regeneračních forem	34
Regenerační prostředky ve sportu	35
Aktuální psychický stav	36
2 SPORT A EMOCE	43
Předsoutěžní, startovní, soutěžní a posoutěžní stavy	43
Psychická selhání ve sportu	46
Stres a stresogenní situace ve sportu	47
Antistresové účinky sportu	51
Možné negativní účinky pohybové aktivity a sportu	52
Sport a pohybová aktivita v prevenci a terapii závislostí	54
3 OSOBNOST SPORTOVCE	57
Tělové schéma a jeho význam ve sportu	58
4 REGULAČNÍ PROSTŘEDKY V PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVĚ SPORTOVCE	61
Mentální trénink, ideomotorický trénink	63
Autogenní trénink	63
RAM (relaxačně aktivační metoda)	63
Metoda biologické zpětné vazby ve sportu	67
Dýchací cvičení	68
Koncentrační a meditační techniky	69

Vnitřní řeč.....	69
STOP! technika.....	71
Přerámování.....	71
Hypnóza.....	71
Stadia hypnózy.....	72
Hloubka hypnózy.....	73
Hypnóza jako léčebná metoda.....	73
Využití hypnózy ve sportovní psychologii.....	74
5 RELAXAČNÍ TECHNIKY V PSYCHOLOGII SPORTU.....	75
Působení relaxačních technik.....	75
Jacobsonova progresivní svalová relaxace.....	78
Schultzův autogenní trénink.....	79
Jógová relaxace.....	84
Relaxace na signál a diferencovaná relaxace.....	85
Feldenkraisova metoda.....	85
Relaxační účinky fyzikální terapie.....	86
6 PRAKTICKÁ CVIČENÍ.....	87
Základní relaxační polohy.....	88
Nácvik relaxace po předchozím napětí.....	94
Nácvik relaxace protřepáváním.....	96
Dechová cvičení.....	97
Nácvik břišního dýchání.....	100
Nácvik dolního hrudního dýchání.....	100
Nácvik rytmického dýchání.....	101
Mudry.....	101
Dýchání usnadněné polohou těla.....	102
Uvolňovací a protahovací cvičení (strečink).....	104
Protahovací metody.....	104
Strečink a uvolnění svalů šíje.....	105
Protážení prsních svalů a uvolnění hrudní páteře.....	111
Protážení svalů v okolí lopatky a trojhlavého svalu pažního.....	112
Strečink a uvolnění svalů beder.....	113
Protahovací cviky na skupinu flexorů kolenního kloubu (svaly na zadní straně stehna).....	117
Uvolnění svalů kotníku a plosky nohy.....	117
První stupeň autogenního tréninku.....	118
Jacobsonova progresivní svalová relaxace.....	120
Relaxace v pohybu – koncentrativní pohybová cvičení.....	124
Předspánková hypnotická příprava.....	124
Relaxace pro děti.....	126
LITERATURA.....	131