

OBSAH

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČÁST	5
STRES . VÝVOJ POJMU	5
ODOLNOST – VYMEZENÍ POJMU	9
ZDROJE RESILIENCE	13
Odolnost ve smyslu hardiness	14
Pohybová aktivita	19
Chování typu A	26
PSYCHOFYZIOLOGIE INDIVIDUÁLNÍCH ROZDÍLŮ	30
VÝZKUMY	
POHYBOVÁ AKTIVITA A PSYCHICKÉ ZATÍŽENÍ	32
CHOVÁNÍ TYPU A A PSYCHICKÉ ZATÍŽENÍ	38
HARDINESS A PSYCHICKÉ ZATÍŽENÍ	44
VÝZKUM, VE KTERÉM NIC NEVYŠLO?	52
SHRNUTÍ	62
LITERATURA	63
PŘÍLOHA	75