

# OBSAH

PŘEDMLUVA	7
1 TEORETICKÝ ÚVOD, ZÁKLADNÍ TERMÍNY	9
Stres	9
Koncepce psychického stresu	11
Mechanismus stresové reakce a příznaky stresu	13
Stres a pohybový systém – psychosomatické vztahy v rámci pohybového systému	16
Vztah mezi psychikou, dýcháním a pohybovým systémem	22
Stresory a stresové situace	23
Bolest jako nejčastější somatický stresor	27
Vliv stresu na percepci bolesti	30
Zvládání stresu – coping	30
Strategie zvládání stresu	35
Relaxace	38
Regenerace	39
Členění regeneračních forem	39
Regenerační prostředky ve sportu	40
Aktuální psychický stav	42
2 SPORT A EMOCE	50
Předsoutěžní, startovní, soutěžní a posoutěžní stavy	51
Psychická selhání ve sportu	55
Stres a stresogenní situace ve sportu	55
Antistresové účinky sportu	60
Možné negativní účinky pohybové aktivity a sportu	62
Sport a pohybová aktivita v prevenci a terapii závislostí	65
3 OSOBNOST SPORTOVCE	68
Tělesné schéma a jeho význam ve sportu	70
4 REGULAČNÍ PROSTŘEDKY V PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVĚ SPORTOVCE	72
Mentální trénink	74
Autogenní trénink	75
RAM (relaxačně aktivační metoda)	75
Metoda biologické zpětné vazby ve sportu	79
Dechová cvičení	81
Koncentrační a meditační techniky	81



Vnitřní řeč	82
STOP! Technika	83
Přerámování	84
Hypnóza	84
Stadia hypnózy	85
Hloubka hypnózy	86
Hypnóza jako léčebná metoda	86
Využití hypnózy ve sportovní psychologii	87
5 RELAXAČNÍ TECHNIKY V PSYCHOLOGII SPORTU	88
Působení relaxačních technik	88
Jacobsonova progresivní svalová relaxace	91
Schultzův autogenní trénink	92
Jógová relaxace	97
Relaxace na signál a diferencovaná relaxace	98
Feldenkraisova metoda	99
Relaxační účinky fyzikální terapie	100
6 PRAKTICKÁ CVIČENÍ	102
Základní relaxační polohy	103
Nácvik relaxace po předchozím napětí	112
Nácvik relaxace klepáním a protřepáváním	116
Dechová cvičení	117
Nácvik břišního dýchání	120
Nácvik dolního hrudního dýchání	121
Nácvik rytmického dýchání	121
Mudry	122
Dýchání usnadněné polohou těla	123
Uvolňovací a protahovací cvičení (strečink)	126
Protahovací metody	126
Strečink a uvolnění svalů šíje	128
Protažení horní části trapézového svalu	128
Protažení zdvihače lopatky	130
Protažení krátkých extenzorů šíje a extenzorů krční páteře	131
Strečink a uvolnění svalů obličeje	131
Uvolnění mimických svalů	132
Uvolnění žvýkacích svalů	133
Uvolnění hlavových fascií	135



Protažení prsních svalů a uvolnění hrudní páteře	136
Protažení svalů v okolí lopatky a trojhlavého svalu pažního	137
Strečink a uvolnění svalů beder	137
Protahovací cviky na bederní oblast	138
Uvolňovací cviky na bederní oblast	143
Protahovací cviky na skupinu flexorů kolenního kloubu (svaly na zadní straně stehna)	145
Uvolnění svalů kotníku a plosky nohy	145
První stupeň autogenního tréninku	147
Jacobsonova progresivní svalová relaxace	149
Relaxace v pohybu – koncentrativní pohybová cvičení	154
Předspánková hypnotická příprava	154
Relaxace pro děti	157
 LITERATURA	 162
 O AUTORCE	 166