

## **B 1 Význam a uplatnenie psychoregulačných techník**

zamerané na vytváranie optimálnych psychických predpokladov, od ktorých bezprostredne závisí schopnosť športovca (alebo družstva) uplatniť celý jeho potenciál pri podaní športového výkonu v súťaži.

- formovanie komplexu osobnostných vlastností športovca a zvyšovania jeho psychickej odolnosti vzhľadom na požiadavky športového výkonu
- regulácie aktuálnych psychických stavov a procesov (stav optimálnej, neprimeranej aktivácie) v podmienkach športového tréningu a v príprave na súťaž

Dlhodobá psychologická príprava  
Strednodobá psychologická príprava  
Krátkodobá psychická príprava.

Prostriedky a metódy: verbálne, neverbálne, regulácia vzťahov v športovom družstve uvedomovanie, meditácia, mentálny tréning, rozhovor so sebou samým, vytváranie ideomotorických predstáv samého seba, vnímanie iných), autogénny tréning, sugescia, hypnóza, dychové, strečingové, jógové cvičenia, spánok.

Hlavnou zásadou psychologickéj prípravy je hľadisko prevencie, predchádzania nepriaznivých psychických stavov už v tréningu.

Prostriedky regulácie (autoregulácie) aktuálnych psychických stavov (predštartových, súťažných, posúťažných) sa rozdeľujú do 4 skupín:

- na zvýšenie aktivácie
- na zníženie aktivácie
- zníženie negatívnych zážitkov neúspechu
- odstránenie psychických dôsledkov únavy

*Psychologické metódy podľa zamerania:*

- na urýchlenie procesu zotavovania, zlepšenie psychickej pripravenosti a zvýšenie športovej výkonnosti (autogénny tréning, napínanie svalových skupín, mentálny tréning, psychoregulačný tréning...)
- na zlepšenie procesu určenia športovej techniky ( mentálny tréning)
- na odstránenie pôsobenia rušivých faktorov, ktoré ovplyvňujú podanie maximálneho športového výkonu ( hypnóza, modifikované metódy zníženia citlivosti správania, odstránenie perцепčných bariér v procese vnímania, myslenia, zapamätávania, subjektívneho prežívania rozličných stavov úzkosti, strachu, bolesti, radosti...)

## **B 2 Schultzova metóda relaxácie**

**Autogénny tréning** je relaxačná technika, rozvinul ju Johannes Heinrich Schultz. Využíva predstavivosti k navození určitých telesných stavů, které vedou k uvolnění organismu a mysli tzv. relaxaci.

Relaxační tréninková psychoterapeutická metoda. Návčik relaxace je základem pro uplatnění dalších terapeutických autosugescí a prožitků.

Nižší stupeň spočívá v navození 6 pocitů, a to

1. tíhy v končetinách,
2. tepla v končetinách,
3. klidného dechu,
4. pravidelné srdeční činnosti,
5. pocitu tepla v nadbřišku,
6. chladného čela.

Zpočátku se tyto pocity navozují pod vedením terapeuta, vlastní autogenní trénink se provádí autosugestivními formullemi, např. „paže a nohy jsou těžké“ atd. Lze je provádět individuálně, kdy je výhodnou větší individualizace postupu, nebo častěji kolektivně, kdy působí skupinová sugestivní atmosféra. Uspadňuje regulaci svalového a současně psychického napětí a umožňuje lépe ovládat některé vegetativní funkce. Jeho průběh je individuálně různý, mluvíme o individuálních variacích. Pod vedením terapeuta si pacienti vkládají do autogenního tréninku osobní formule, „hesla“, „předsevzetí“, zaměřené na zvládání potíží a problémů, např. „budu klidnější a výkonnější“

### **B 3 Jacobsonova metoda relaxácie**

Táto relaxácia je založená na systematickom napínaní a uvoľňovaní kostrového svalstva, ním je možné odstrániť svalové napätie. Pritom vznikajú príjemné telesné pocity, ktoré prispievajú tiež i k psychickému uvoľneniu. Relaxačná metóda podľa Jacobsona je nazývaná tiež tzv. progresívna relaxácia. Zistil, že pokiaľ sa človek zamerá na nejakú myšlienku, vždy došlo k reakcii vo svaloch. Z toho Jacobson odvodil, že ak chceme, aby človek relaxoval myseľ i telo, je potrebné najprv uvoľniť celé kostrové svalstvo. V prípade dlhodobej psychickej nepohody sa záťaž v svaloch odrazí na fungovaní centrálnej nervovej sústavy a narušuje fungovanie kardiovaskulárnych, endokrinných a iných autonómnych systémov. Rozdiely medzi autogénnym tréningom a relaxačným tréningom podľa Jacobsona:

#### **Jacobsonova metóda - metóda progresívnej relaxácie**

Metóda spočíva v izometrickom stiahnutí svalov a ich následnom uvoľnení. Jacobsonova metóda relaxačných cvičení má 5 stupňov:

1. uvoľňovanie dolných končatín,
2. uvoľňovanie horných končatín,
3. uvoľňovanie trupu,
4. uvoľňovanie tváre a krku,
5. uvoľňovanie celého tela.

Cviky je možné prevádzkať samostatne alebo spoločne jeden po druhom. Poradie častí tela môžeme tiež zmeniť podľa vlastného uváženia. Doba cvičenia by mala byť tridsať až šesťdesiat minút minimálne raz týždenne.

uvoľnenie tváre, obrátené dýchanie, sledovanie činnosti srdca

### **B 4 Muzikorelaxácia**

V muzikorelaxácii ide o formu relaxácie, uvoľnenia v procese zaťažovania organizmu. V muzikorelaxácii ide o psychohygienu, ktorá využíva vplyv hudby na osobnosť, „estetické cítenie“. Hudbu možno využiť na emocionálnu aktivizáciu, rozvoj pripravenosti na interpersonálnu komunikáciu, ovplyvnenie psychovegetatívnych regulačných mechanizmov a rozvoj schopnosti estetického zážitku. Muzikorelaxácia sa môže uplatňovať individuálne a skupinovo. Hudbu zameriavame na:

- skvalitnenie odpočinku,
- odstraňovanie pocitu presýtenosti,
- ovplyvnenie aktuálnych psychických stavov,
- ovplyvnenie skupinových javov.

Zvyšovanie účinnosti muzikorelaxácie závisí od prostredia a reprodukcie hudby. Prostredie má byť v tichej miestnosti, bez vonkajších vplyvov, s ležadlami alebo pohodlnými kreslami. Možnosti muzikorelaxácie sa núkajú aj pri iných procedúrach, ktoré sú súčasťou zotavovania.