



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

# **Vytvoření metodických listů relaxačních her a relaxačních technik, které jsou součástí regenerace sportovce.**

Vypracoval: Veronika Radouchová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2024



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**University of South Bohemia in České Budějovice**

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**Creation of methodical sheets of  
relaxation games and relaxation  
techniques, which are part of the athlete's  
regeneration.**

Author: Veronika Radouchová

Supervisor: doc. PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2024

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Vytvoření metodických listů relaxačních her a relaxačních technik, které jsou součástí regenerace sportovce.

**Jméno a příjmení autora:** Veronika Radouchová

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí bakalářské práce:** doc. PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2024

**Abstrakt:** Tato bakalářská práce shrnuje oblast regenerace ve sportu, která je zpracována na základě kvalitní rešerše. Hlavním předmětem práce je vypracování metodických listů relaxačních her, které jsou určeny pro děti mladšího školního věku. Dále vypracování metodických listů pro dospívající a dospělé sportovce. Na základě těchto listů lze prakticky provádět relaxaci.

**Klíčová slova:** Regenerace ve sportu, relaxace ve sportu, relaxační hra, relaxační technika, psychologické prostředky.

**Bibliographical identification**

**Title of the bachelor thesis:** Creation of methodical sheets of relaxation games and relaxation techniques, which are part of the athlete's regeneration.

**Author's first name and surname:** Veronika Radouchová

**Field of study:** Physical education and sports

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** doc. PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2024

**Abstract:** This bachelor's thesis summarizes the field of regeneration in sports, which is elaborated on the basis of quality research. The main subject of the work is the development of methodical sheets of relaxation games, which are intended for children of younger school age. Furthermore, the development of methodical sheets for teenage and adult athletes. On the basis of these sheets, relaxation can be practically carried out.

**Keywords:** Regeneration in sports, relaxation in sports, relaxation game, relaxation technique, psychological means.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem autorem této bakalářské práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum.

Podpis studenta

### **Poděkování**

Nejprve bych ráda poděkovala mé vedoucí práce, paní doc. PhDr. Renatě Malátové, Ph.D. za cenné rady, podporu a trpělivost. Velké díky také patří mé rodině a přátelům za jejich morální podporu, povzbuzení v průběhu celého studia.

## Obsah

1	Úvod .....	6
2	Analytická část .....	7
2.1	Definice sportu .....	7
2.2	Regenerace .....	8
2.2.1	Formy regenerace .....	9
2.3	Prostředky regenerace .....	10
2.4	Psychologické prostředky .....	11
2.4.1	Emoce ve sportu .....	11
2.4.2	Stres a stresové situace ve sportu .....	12
2.4.3	Adaptační prostředky ve sportu .....	15
2.5	Relaxace .....	17
2.5.1	Historie relaxace .....	18
2.5.2	Význam relaxace ve sportu .....	19
2.5.3	Relaxace dětí .....	21
2.5.4	Zásady relaxace .....	22
2.6	Relaxační techniky .....	24
2.6.1	Dechová relaxační cvičení .....	26
2.6.2	Autogenní trénink – Schultzův .....	28
2.6.3	Jacobsonova progresivní svalová relaxace .....	30
2.6.4	Relaxačně aktivační metoda .....	31
2.6.5	Jógová relaxace .....	33
2.6.6	Biofeedback .....	35
2.6.7	Meditační techniky .....	36
2.7	Relaxační polohy .....	37
2.7.1	Leh na zádech .....	37
2.7.2	Leh na boku .....	39
2.7.3	Leh na břicho .....	40
2.7.4	Sed na židli .....	40
2.8	Didaktický list .....	42
3	Metodika .....	44
3.1	Cíle práce .....	44
3.2	Úkoly práce .....	44
3.3	Předmět práce .....	44
3.4	Použité metody práce .....	44
4	Syntetická část .....	46
4.1	Relaxační hry .....	46
4.2	Relaxační techniky .....	58
5	Závěr .....	72
6	Literatura .....	73

# 1 Úvod

Nacházíme se v náročné době 21. století, kdy jsme přehlceni mnoha informacemi z vnějšího světa. Ne vždy jsou všechny informace pravdivé a člověk si sám musí stanovit závěr. Zde máme obrovský nápor na psychickou stránku člověka. Žijeme v době plné sociálních sítí, které ovlivňují především vývoj všech dětí a utvářejí částečně i jejich osobnost. Sport může být jednou z cest, kdy se jak děti, tak i dospělí mohou odreagovat. Zaměřit se sami na sebe, na radost z pohybu či podaného sportovního výkonu. U sportu se také lze psychicky odreagovat od všech starostí a tlaku v dnešním světě. Správná sportovní příprava obsahuje i regeneraci, kterou podrobně rozepíšeme v analytické části. Tam vysvětlujeme regeneraci, jak funguje a proč jí využívat. Konkrétně se v regeneraci zabýváme psychickou stránkou, pod kterou spadá relaxace.

Dále se věnujeme vypracování metodických listů, které jsou zahrnuty v syntetické části. Konkrétně podrobné vytvoření metodických listů relaxačních her, které jsou vhodné pro děti staršího školního věku. Zábavnou cestou můžeme začlenit relaxaci právě formou her již o útlého věku. Vytvoření metodických listů relaxačních technik pro dospívající a dospělé sportovce. I takový faktor, jako je relaxace, může pomoci podat profesionálním sportovcům lepší a soustředěný výkon na soutěži.

Od malička mám kladný vztah ke sportu. Ten pro mě však není jen o fyzické aktivitě, ale také o psychické pohodě a rovnováze. Proto jsem se rozhodla napsat teoreticko-didaktickou práci, kde se věnuji tvorbě metodických listů relaxačních her a technik.

Věřím, že vytvoření metodických listů relaxačních her a technik může přispět k lepší přípravě sportovců na jejich výkony a zároveň zlepšit jejich celkovou pohodu. Stejně tak může relaxace snížit svalové napětí i u široké veřejnosti.

„Podle současných zkušeností a odborných názorů je možno důsledným používáním odpovídajících regeneračních prostředků zvýšit intenzitu tréninkového procesu až o 15 %.“ (Jirka, 1990, s. 9).



## 2 Analytická část

### 2.1 Definice sportu

Nejprve je důležité si definovat sport jako takový. Sport je definován jako jakákoliv forma pohybové aktivity, která se provádí podle pevně stanovených pravidel či zásad fair play a může mít charakter hry, buď jako soupeření sám se sebou nebo závodění s ostatními. Hlavní klíčové aspekty sportu jsou vysoká úroveň organizovanosti, formalizace pravidel a závodů, profesionalizace a diferenciací rolí spojených se sportem, a jeho funkce jako modelu pro jiné typy soutěžních činností. Sport má také silný hodnotový náboj a ideologické složky, které mohou vést k specifickému životnímu stylu. Ideologie sportu se zabývá širšími společenskými úvahami o poslání sociálních funkcí sportu, jako je olympismus, a také konkrétními myšlenkami o osobnosti sportovce a jeho morálním zdokonalování. Sport může být zkoumán jako subsystém společnosti s různými sociálními funkcemi, včetně zábavních, zdravotních, sociálních, politických a ekonomických aspektů. Sport dnes tvoří významnou součást průmyslu volného času a má významné politické a ideologické funkce, které jsou někdy spojeny s národními hnutími, jako je Sokol nebo turnerství. Propojení sportu s politikou a ideologií umožňuje jeho analýzu jako součást širších sociálních hnutí. Termín "sport" původně zahrnoval různé venkovní zábavy a hry, včetně lovu a dostihů. Moderní sport se vyvinul z britského systému tělesné výchovy a postupně začlenil disciplíny z různých kultur. Jádro sportovních disciplín dnes utváří olympijské sporty, ale existují i národní sporty, které jsou populární, ale nejsou pravidelně zařazovány do olympijských her (Linhart & Čechák, 2020).

Sport je sociologicky dělen na rekreační, výkonnostní, vrcholový, masově rozšířený, sporty teprve získávající oblibu, divácky atraktivní, odborně zajímavý, mužský sport a ženský sport. Existují i rozdíly mezi kolektivními a individuálními sporty, technickými a brannými sporty, a také podle typu fyzické zátěže, jako jsou sporty intelektuální, vyžadující sílu nebo vytrvalost (Linhart & Čechák, 2020).

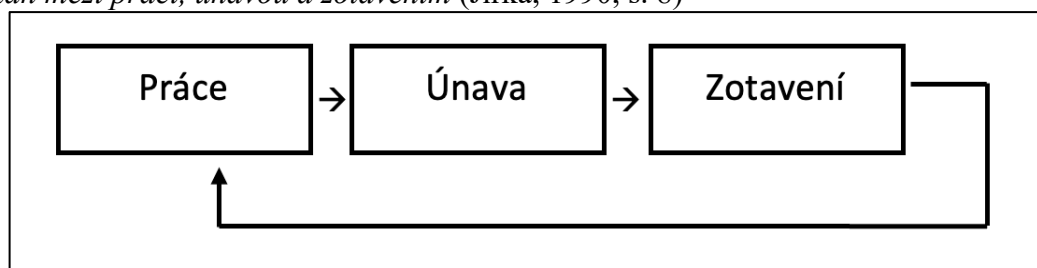
## 2.2 Regenerace

Pojem regenerace sil obsahuje veškerou aktivitu, která směřuje k plnému a rychlému zotavení všech tělesných i duševních procesů, jež byly vlivem předešlé činnosti posunuty do určitého stupně únavy (Jirka, 1990).

Regenerační procesy jsou automatické a probíhají v organismu bez vnější příčiny. Některé z těchto procesů začínají pracovat během zátěže. Jiné až po jejím skončení. Při každé práci se časem dostaví únava, při té je neoddělitelně spjata zotavení. Doba pro zotavení má určitou dobu trvání. Při sportovní činnosti je nutné tuto dobu zkrátit. Zkrácení této doby je možné, avšak za použití správných metod a postupů komplexní regenerace. Těmito postupy lze ovlivnit řadu faktorů, jež ovlivňují výkonnost (Hošková at al., 2015).

### Obrázek 1

*Vztah mezi prací, únavou a zotavením (Jirka, 1990, s. 8)*



Z výše daného grafu vyplývá, že proces regenerace je součástí člověka v každodenním životě (Jirka, 1990).

Únava je fyziologický obranný systém, který se projevuje snížením schopnosti výkonu. I když přesné příčiny únavy nejsou úplně jasné z hlediska fyziologie, je zřejmé, že se liší v závislosti na různých typech zátěže a je ovlivněna mnoha vnějšími i vnitřními faktory. Únava je tedy jev, který přináší jak negativní, tak i pozitivní změny. Intenzita a nástup závisí na různých faktorech, jako je prostředí, fyzická kondice jedince a zdravotní stav. Únava je tedy fyziologicky podmíněná reakce, která má za úkol chránit organismus před přetížením a zajišťovat udržení optimálního stavu homeostázy (Bernaciková et al., 2020).

Regenerace a rehabilitace jsou dva pojmy, které jsou často zaměňovány u široké veřejnosti. Přestože mají různé významy a použití, je důležité rozumět rozdílům mezi těmito pojmy. „Rehabilitace je náplní oboru rehabilitačního lékařství. Je to resocializační proces se systémem myšlení a jednání, který má za cíl navrátit jakkoli postiženého

a nemocného člověka co neoptimálněji a co nejrychleji do aktivního života ve společnosti“ (Miller et al., 1990, s. 36).

Smyslem rehabilitace je doplnit léčbu nemocných, zkrátit dobu rekonvalescence po úrazu a urychlit návrat do běžného života. Smyslem regenerace je urychlení zotavovacích procesů a zmírnění či vymizení chronické únavy, která je způsobena především intenzivní zátěží. Stává se velmi často, že lidé tyto pojmy zaměňují, nejspíše kvůli tomu, že v některých fázích používají podobnou metodiku (Jirka, 1990).

### **2.2.1 Formy regenerace**

Formu regenerace můžeme dělit z různých pohledů. Před, během a po výkonu dělíme regeneraci z hlediska časového. Dle cíleného zásahu máme dvě možnosti regenerace. Pasivní a aktivní regeneraci, kdy aktivní ještě rozdělíme na aktivní odpočinek a pasivní odpočinek (Bernaciková et al., 2020).

#### *Pasivní regenerace*

Automatický a přirozený proces našeho organismu bez zásahu z vnější. Tato forma regenerace vede k obnově duševních i tělesných sil. Jde v podstatě o homeostatické mechanismy, jako jsou například: přesuny iontů, rehydratace organismu, vyrovnaní teplotních změn, obnova energetických zásob, likvidace odpadních produktů, obnova poškozených buněk, úprava metabolické acidózy atd. (Bernaciková et al., 2020).

#### *Aktivní regenerace*

Proces, kdy cíleně urychlujeme proces pasivního zotavení. U aktivní regenerace lze použít dva způsoby. Pasivní odpočinek provádíme bez fyzické aktivity. Nejčastější formy jsou relaxace, hydroterapie, termoterapie a další. Aktivní odpočinek je založen na zachování průtoku krve v zatížených svalech. Cyklická pohybová aktivita o mírné aktivitě je nejvíce ideální (Bernaciková et al., 2020).

Z časového hlediska lze rozdělit na tyto formy regenerace. Před výkonem, během či mezi výkony a po výkonu. Před výkonem je důležité připravit organismus na zátěž, lze taky ovlivnit samotnou intenzitu výkonu. Vhodně zvolené regenerační prostředky mohou pozitivně ovlivnit samotný výkon sportovce. Zde se řadí pohotovostní masáž nebo autoregulační techniky. Během výkonu můžeme ovlivnit intenzitu zatížení a ekonomizaci metabolických procesů. Jako příklad můžeme uvést dodržování dostatečného pitného režimu. Regenerace po výkonu je proces, během kterého se tělo obnovuje a přizpůsobuje po fyzické aktivitě nebo výkonu. Tento proces je důležitý pro

regeneraci svalů, obnovení energetických zdrojů a minimalizaci možných škodlivých účinků tréninku či fyzické námahy (Bernaciková et al., 2020).

V rámci pozdní regenerace, právě rekondice pomáhá v přechodovém období sportovce k plnému zotavení po psychické i fyzické stránce. Mezi vhodné a účinné způsoby spadají rekondiční lázeňské pobyty. Vysokohorské nebo přímořské oblasti jsou nejvhodnější prostředí pro tyto pobyty (Pyšný, 1997).

Cíle rekondičního pobytu. Relaxace fyzické a psychické stránky sportovce od sportovní disciplíny. Doléčení drobných poranění z přetížení pohybového aparátu. Zde je možná kombinace regenerace s rehabilitací. A poslední cíl je udržení dostatečně vysoké úrovně trénovanosti (Jirka, 1990).

### **2.3 Prostředky regenerace**

Dělíme je podle druhu na základní čtyři skupiny. Tyto prostředky se mezi sebou prolínají. Trenér musí mít dostatečnou zkušenost, aby mohl na sportovce správně použít daný prostředek (Jirka, 1990).

*Pedagogické prostředky* – spjata s tréninkovým plánem. Důležité je správně stanovit cíl tréninku a dle toho přizpůsobit metodiku tréninku. Správně nastavit režim dne, který zahrnuje tréninkovou činnost, tak i aktivní a pasivní odpočinek. Důležitou součástí je i spánek. Pedagogické prostředky mají úzkou návaznost na psychologické prostředky (Jirka, 1990).

*Psychologické prostředky* – spjata s psychikou a emocemi jedince. Vytvoření si psychické odolnosti vůči působení vnějšího i vnitřního tlaku. Zde můžeme využít kladného vlivu prostředí, péči o duševní rovnováhu, využívání kladného vlivu hudby, umět relaxovat (Jirka, 1990).

*Biologické prostředky* – důležité v první řadě u těchto prostředků je vše, co do těla přijímáme. Sportovec či trenér musí hlídat racionální výživu, včetně rehydratace, zdravou výživu, vitamíny, ionty a dostatečný pitný režim. Velmi důležité pro sportovce jsou zdroje energie, doplnění vitamínů. Každodenní dodržování pitného režimu s dostatečnou dávkou minerálů. V druhé řadě jsou to prostředky fyzikální, balneologické a regenerace pohybem, pohybový systém můžeme snadno přetížit, nebo vytvořit svalovou dysbalanci. U regenerace pohybem se snažíme vykompenzovat jednostrannou,

nadměrnou či nedostatečnou zátěž těla. Regenerace pohybem je jedním z důležitých prostředků (Jirka, 1990).

*Farmakologické prostředky* – jsou to látky, které zrychlují regenerační proces v těle (Jirka, 1990). „Farmakologické prostředky může ordinovat pouze lékař. Jejich aplikace musí být vždy řešená individuálně a musí vycházet ze závažnosti aktuálního zdravotního stavu“ (Hošková et al., 2010, s. 79).

U sportovců se často používají fyzikální prostředky regenerace. Nejčastěji se jedná o tyto: masáže, vodní procedury, elektroprocedury, světelné procedury. V rámci efektivity regenerace je dobré využívat psychologické prostředky i fyzikální prostředky k dosažení lepší a rychlejší regenerace, obzvláště při správném načasování a vhodně zvolené kombinaci regeneračních prostředků (Stackeová, 2011).

## **2.4 Psychologické prostředky**

### **2.4.1 Emoce ve sportu**

Sportovní činnost je charakterizována nejen fyzickou výkonností, ale také výraznou emocionalitou a prožitkovostí. Tato výrazná emocionalita pramení z kombinace náročnosti sportovních aktivit a zábavného aspektu, který je neoddělitelný. Sport se jeví jako jedna z nejemocionálnějších aktivit pro jednotlivce, což je způsobeno především soutěživostí, jež vyvolává bouřlivou emoční dynamiku, nejistotou výsledků a zahrnutím herních prvků (Slepička et al., 2006).

Emoce však nejsou pouze vedlejším produktem sportovních aktivit; mají vliv i na výkon sportovce, a to jak pozitivně, tak negativně. Vznik emocionálních stavů během sportovních soutěží je zcela přirozený, protože podmínky soutěže inherentně vyvolávají anticipační tenzi, provázenou obavami a úzkostí (Macák & Hošek, 1989).

Sport je jednou z nejstarších forem zábavy, evolučně spjatý s uměním. Jeho psychologickým problémem však je, že se jeví přitažlivý především pro potenciálně úspěšnou a sportovně talentovanou část populace. Cesta k rozšíření atraktivity sportu mezi širší populaci spočívá v omezení meziosobní soutěživosti a prosazování intraindividuálního hodnocení, kde jednotlivec soupeří s vlastními standardy a minulými výkony (Hošek, 2008).

Emocionalita sportu není omezena pouze soutěživým prvkem. Odráží se také v prostředí sportu, v přírodním kulisovém prostoru, v sociálním kontextu, a v dynamice průběhu sportovní činnosti. Tato emocionalita najde vyjádření v nečekaných

a humorných momentech, v endogenních opiátech, které se uvolňují při náročných fázích aktivity, a ve vzrušení spojeném s dosažením, ukončením nebo absolvováním sportovního úkolu. Emoce tak nejen ovlivňují samotný průběh sportu, ale jsou jeho neodmyslitelnou součástí, přispívající k celkovému prožitku a významu sportovní aktivity v životě jednotlivce (Stackeová, 2011).

#### **2.4.2 *Stres a stresové situace ve sportu***

Stres, pohybová aktivita se sportem jsou vzájemně propojené a tvoří nedílnou součást člověka. Pohybová aktivita a svalová práce jsou považovány za přirozenou a nevyhnutelnou součást stresové odpovědi. Stresová reakce funguje jako příprava na svalovou práci a výdej energie nezbytný pro reakci na situaci ohrožení, jako je útok nebo útěk. Pohybová aktivita významně přispívá k prevenci negativních somatických i psychických dopadů stresu. Nicméně pohybová aktivita, zejména pokud je součástí sportovní činnosti s cílem dosáhnout maximálního výkonu, může také představovat významný zdroj stresových podnětů. Specifické podmínky a nároky, které sportovní aktivita klade na tělo a mysl jednotlivce, mohou přinášet nové stresory a výzvy. Je důležité brát v úvahu nejen pozitivní vlivy pohybové aktivity na zvládnání stresu, ale i možné negativní dopady spojené s náročností sportovních aktivit a soutěžního prostředí (Stackeová, 2011).

Tradiční reakce na stres, jakými jsou útěk a útok, představují základní odezvu na náročnou životní situaci, jako jsou strach a vztek. Odolnost sportovce často spočívá v jeho schopnosti efektivně zvládat pocity strachu a vzteku. Úzkost a strach jsou často považovány za emoce astenické, které oslabují a blokují aktivitu, s výjimkou situací panického útěku. Pohybová aktivita a sport hrají klíčovou roli ve snižování úzkosti. Tyto aktivity odvádějí pozornost a mají abreaktivní účinek, což znamená, že mohou uvolňovat akumulované napětí. Zároveň mohou zvyšovat sebedůvěru a mít přirozený anxiolytický charakter, pokud samotná činnost není spojena s opakovanými depresivními neúspěchy, což může naopak zvyšovat úzkost. Strach je subjektivní reakcí na hodnocení potenciálního ohrožení hodnot. Tato emocionální reakce blokuje kognitivní funkce a ovlivňuje svalovou aktivitu prostřednictvím zvýšené tvorby kyseliny mléčné s využitím kyslíku a glukózy ve svalovém metabolismu. Zvýšená úroveň napětí spojená se strachem, která se projevuje ve zvýšeném svalovém napětí, což může negativně ovlivnit zejména jemnou koordinaci pohybů. Na opačném pólu emocí je vztek a agrese. Zvládnutá agrese

může být prospěšná pro člověka, a v tomto směru hraje sport významnou roli (Hošek, 2003).

V oblasti sportu je úzkost významnějším psychologickým problémem než strach, jelikož subjekt intenzivně prožívá nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou nemůže přesně popsat, ale doprovází ji bohatý somatický a aktivizační průběh. Úzkost je na rozdíl od strachu bezpředmětná, neurčitá a nespecifická. Překročení stanovené meze tohoto úzkostně zabarveného napětí může nepříznivě ovlivnit kvalitu výkonu nejen kvůli vysoké úrovni aktivace, ale také kvůli tendencím k odchylnému chování, jež vyvolává každá stresová situace a může interferovat s výkonem. V důsledku těchto vlivů může dojít k poruše koordinace pohybů, nárůstu křečovitosti, ztrátě vláčnosti a pružnosti, což má za následek neschopnost sportovce podat výkon odpovídající jeho běžným tréninkovým schopnostem (Stackeová, 2011).

Úzkost v rámci sportu nevykazuje pouze destruktivní charakter, jak by mohlo být na první pohled zjevné. Podle některých expertů může úzkost mít adaptivní význam a v určitých situacích přinášet pozitivní efekty. Mírná úzkost u zdravého jedince může napomoci zvýšení aktivity, podněcovat snahu o posílení emocionální stability, zlepšení sebevědomí a přinášet pozitivní emoční prožitky. Sportovec, který dokáže efektivně pracovat se svou úzkostí, může nalézt v ní pohonný motor pro tréninkovou motivaci a dosahování výkonnostního růstu. Naopak absence úzkosti může vést k nedostatku vnitřní motivace k aktivitě a tvrdému tréninku. Klidný a spokojený sportovec může pociťovat omezený zájem o systematický a náročný trénink, čímž ztěžuje dosahování výkonnostního růstu. Úzkost tak může sloužit jako důležitý emocionální faktor, který kladně ovlivňuje tréninkovou motivaci a podporuje sportovce v dosahování jejich cílů. Intenzivní trénink vyžaduje vyšší úroveň aktivity, což může být lépe dosaženo prostřednictvím podnětů vyvolávajících úzkost, jež mají silnější vliv na aktivační systémy organismu než podněty s emočně pozitivním zabarvením (Machač & Macháčová, 1991).

Prvním aspektem, který nás zajímá, je role sportu jako prostředku snižujícího negativní dopady stresu na organismus z hlediska duševní hygieny. Sport nám poskytuje perspektivu, jak efektivně řešit stres a přispívat k celkové pohodě jednotlivce. Druhým zorným úhlem je využití sportovce, který směřuje k vrcholnému sportovnímu výkonu, jako modelové situace pro zkoumání stresových podmínek. V této situaci je jasně definován výsledek, sloužící jako zpětná vazba o úspěchu či neúspěchu, reflektující

výsledek celé sportovní přípravy. Sportovec se ocitne pod tlakem a ve stresu, přičemž tyto okolnosti odkrývají jeho psychickou odolnost. Tímto způsobem nám sportovní prostředí poskytuje vhodný rámec pro studium a porozumění psychologickým reakcím v situacích vysokého tlaku (Stackeová, 2011).

Psychologická náročnost soutěže vychází z různých faktorů, jako jsou pocity odpovědnosti, předstartovní stavy, uvědomění si vyrovnanosti soupeřů, taktické obraty utkání a vysoké psychické napětí. Dále se odvíjí od nutnosti dohánět náskok soupeře, hájit vlastní vedení před dotírajícím soupeřem, vyrovnat se s nespravedlivým rozhodnutím rozhodčího a udržet vysoký výkon navzdory případnému neúspěchu. Tato komplexní síť psychologických faktorů představuje výzvu, kterou sportovec musí překonat v průběhu soutěže (Stackeová, 2011).

V profesionálním sportu se objevují další zátěžové faktory spojené s existenční závislostí na sportovním úspěchu nebo neúspěchu. To zahrnuje podpisy smluv se zaměstnavatelem a sponzory, udržení zaměstnání a další aspekty. Sportovci čelí specifickým stresovým situacím, včetně trvale změněného rytmu života, střídání tréninku a regenerace, neustálých nároků na sebeovládání a překonávání nepříjemných pocitů, únavy a bolesti. Zvýšené nároky na odpovědnost mohou vést k vnitřnímu napětí. Sportovci se také musí vyrovnat v různých situacích, kdy nepodávají optimální výkon, což může vyvolat pocity zlosti a bezmoci. Omezení v jiných oblastech života a seberealizace v jiných činnostech jsou také běžné (Stackeová, 2011).

Podrobněji rozebrané konkrétní formy stresu, jejich vliv na život sportovce. Pokud má přiřazené nadměrné úkoly. Sportovec je postaven před úkol, který přesahuje jejich aktuální schopnosti, například vítězství v určitých závodech, což subjektivně přesahuje jejich možnosti. Pokud je sportovec vystaven problémové situaci. Sportovec usilovně pracuje na řešení určitého problému, například vykonat složitý pohyb, který nezná. Jeho dovednosti částečně odpovídají požadavkům problému, což způsobuje nejistotu ohledně řešení. Pokud je sportovec vystaven frustraci. Sportovec se setkává s překážkou ve svém postupu k cíli, například je přetrénovaný, což mu brání v dosažení osobního rekordu a uspokojení jeho ambicí. Pokud se nachází v situaci konfliktní. Sportovec je vystaven dvěma protichůdným, silným motivacím, například potřebě skládat zkoušku na vysoké škole a současně se zúčastnit sportovního soustředění. Pokud se nachází v situaci deprivace. Sportovec je omezen v podnětové oblasti, například



dlouhodobou izolací v monotónním prostředí tréninkového tábora, což může negativně ovlivnit jeho psychický stav (Stackeová, 2011).

### **2.4.3 Adaptační prostředky ve sportu**

Psychologická příprava sportovce je klíčovým prvkem dosažení optimálního výkonu v soutěžním prostředí. Jedním z hlavních aspektů této přípravy jsou adaptační prostředky, účelné metody, které ovlivňují aktuální psychický stav v situacích stresu, před výkonem nebo uvolnění emocionálního napětí po frustraci a nervovém přepětí (Vaněk et al., 1984).

Prostředky ve sportu lze klasifikovat do tří hlavních kategorií:

- *Biologické* – ovlivňující aktuální psychický stav prostřednictvím somatické, převážně vegetativní oblasti. Do těchto prostředků řadíme spánek, výživu, doplňky výživy a v některých případech psychofarmaka, zde je důležité dbát na to, aby byly v souladu s pravidly dopingových látek (Stackeová, 2011).

- *Fyziologické* – upravující centrální aktivaci prostřednictvím kožních, proprioceptivních a interoceptivních podnětů. Do těchto prostředků řadíme rozcvičení, masáže a sprchy (Stackeová, 2011).

- *Psychologické* – regulující aktivační úroveň prostřednictvím psychologických postupů. Do těchto prostředků řadíme slovní působení, magické prostředky, náhradní činnost, regulace snížení požadavků, specifické regulační a autoregulační postupy. Podrobně popsáno níže (Stackeová, 2011).

Jinou cestou můžeme rozdělit prostředky ve sportu na autoregulační – aplikované přímo sportovcem, nebo heteroregulační - aplikované jinou osobou (Stackeová, 2011).

Psychologické prostředky obsahují:

*Slovní působení* – prvním významným psychologickým regulačním prostředkem je slovní působení, které využívá regulační účinky slova. Spadají sem různé formy komunikace, jako jsou přátelské pohovory, povzbuzující pokřiky, hesla, zpěv a humor. Tato forma komunikace je klíčová pro vytváření pozitivní atmosféry a podporu psychického stavu sportovce (Stackeová, 2011).

*Magické prostředky* – představují další zajímavou oblast v psychologické přípravě sportovce. Tato metoda zahrnuje hledání různých objektů či osob, na které je přenášena zodpovědnost. Tím dochází k částečnému uvolnění vnitřního napětí. Nepřítomnost

těchto magických prostředků může způsobit neklid, dráždivost nebo nepokoje. Tento fenomén může být interpretován jako forma sugesce či autosugesce. Sportovci často spontánně vyvíjejí různé rituály, které slouží k regulaci aktuálního psychického stavu a podporují jejich sebejistotu a sebedůvěru. Tyto rituály mohou být jak individuální, tak týmové. Zahrnují dodržování různých pověr, jako například víru v nadpřirozenou pomoc, v Boha, vyhýbání se rozhovorům s novináři před začátkem soutěže, případně přítomnost určitého talismanu nebo osoby. Rituály hrají v životě člověka důležitou roli, dodávají pocit jistoty a slouží k regulaci psychického stavu i v jiných situacích (Stackeová, 2011).

*Náhradní činnosti* – regulační prostředek je používání náhradních činností, které mají za cíl odvádět pozornost od soutěže. Tyto činnosti tlumí myšlenky, představy a vzpomínky, které by mohly mít nepříznivý vliv na psychický stav sportovce, a tím ovlivnit i jeho výkon. Mezi náhradní činnosti patří četba, hry, společenská zábava a podobně (Stackeová, 2011).

*Regulace snížených požadavků* – zaměřena na snižování aspirační úrovně, což má za následek regulaci úrovně aktivační. Dojde k vyrovnání psychické rovnováhy a tím vytváření pocitu snížené odpovědnosti. Tato metoda by však neměla být používána příliš často (Stackeová, 2011).

*Specifické regulační a autoregulační postupy* – mezi další specifické regulační a autoregulační postupy patří i relaxační techniky. Jejich cílem je vyladění aktivační úrovně sportovce. Konkrétně v oblasti sportu je možné zmínit Macháčovu relaxačně aktivační autoregulační metodu. Ostatní techniky představují většinou postupy užívané v různých oborech aplikované psychologie s možností aplikace ve sportovní praxi (Stackeová, 2011).

Psychologické regulační prostředky často využívají sugesce, což představuje způsob ovlivňování chování a prožívání jednotlivců či skupin pomocí řeči. Individuálně i situačně odlišný sklon k podléhání sugescím se nazývá sugestibilita (Machač, Macháčová, 1991).

Sugestivní ovlivňování může probíhat buď vědomě nebo nevědomě a je založeno na emoční interakci mezi lidmi. Slova blízkých osob, na které je jedinec závislý, mohou sugestivně působit. Způsob projevu, jako je sebejistota, samozřejmost, mimika a klid, má vliv na zvyšování sugestivního efektu. Sugestibilita se zvyšuje při pocitu únavy, po

požití některých léků nebo v novém, neznámém prostředí. Role zkušeností, inteligence, vzdělání apod. také ovlivňuje míru sugestibility (Machač & Macháčová, 1991).

Autosugesce, neboli sugestivní ovlivňování „sebe sama“, může sloužit k pozitivnímu ovlivnění psychofyzilogického stavu. Nicméně, u některých jedinců, jako jsou hypochondři nebo lidé trpící trémou, může mít negativní dopad (Stackeová, 2011).

V rámci specifických regulačních a autoregulačních postupů, které jsou často využívány ve sportovní praxi, patří: mentální trénink, ideomotorický, autogenní trénink, relaxačně aktivační metoda, biologické zpětné vazby – biofeedback, dechová cvičení, koncentračních a meditační techniky, technika „vnitřní řeči“ a hypnóza (Stackeová, 2011).

Tyto metody se snaží pomocí specifických prostředků a procesů dosáhnout optimálního stavu organismu sportovce při očekávané, vykonávané nebo ukončené sportovní činnosti. Regulační a autoregulační prostředky se často kombinují s pohybovými prostředky, psychologickými prostředky a také s farmakologickými a fyziatrickými prostředky, jako jsou masáže. Stanovení vhodného individuálního postupu vyžaduje spolupráci mezi trenérem, sportovcem a sportovním psychologem, případně dalším odborníkem, například fyzioterapeutem (Stackeová, 2011).

## **2.5 Relaxace**

Relaxace je proces zaměřený na uvolnění tělesného napětí a snížení stresu, s cílem dosáhnout fyzické i duševní pohody a protiúčinkům, které stres může mít na naše tělo. Existuje několik metod dosažení relaxace, jako je vědomá relaxace, která soustředěním myšlenek umožňuje uvolnění mysli a těla. Mezi cvičení vhodná pro dosažení relaxace se řadí například cvičení dýchání, meditace, jóga, masáže, vizualizace, poslech hudby a další (Brewer, 2021).

Relaxace má řadu fyziologických výhod, mezi něž patří snížení krevního tlaku, zpomalení stárnutí mozkových buněk, zmírnění bolesti, zlepšení koncentrace a produktivity, podpora lepšího spánku a snížení úzkosti, stresu a celkového tělesného napětí. Je důležité si uvědomit, že relaxace není jen přirozeným procesem, který probíhá během spánku, ale může být i cíleně vyvolána nebo prohloubena. Fyziologické přínosy relaxace jsou: snížení krevního tlaku, zpomalení stárnutí mozkových buněk, snížení

bolesti, zlepšení koncentrace, zvýšení produktivity, zlepšit spánek, zmírnit úzkost a stres, zmírnit celkové fyzické napětí (Brewer, 2021).

Relaxace je pro lidské tělo nezbytná, přirozeně dochází k relaxaci ve spánku. Velmi záleží na lidské osobnosti a schopnosti těla individuálně relaxovat. K relaxaci se můžeme dostat pomocí přirozeného procesu, nebo cíleně jí navodit či prohloubit. K účelné relaxaci se musíme učit, díky tomu sami sebe poznáváme. Zvládnutí technik relaxace můžeme významně vést ke zlepšení kvality našeho života. Individuální schopnost relaxovat se liší, a to v závislosti na osobnosti a tělesných schopnostech každého jednotlivce. Učení se účelné relaxaci je klíčové pro poznání sebe sama a může značně ovlivnit kvalitu života (Stackeová, 2011).

Svalová relaxace je nedílně spjata s celkovou relaxací. U svalové relaxace jde o diferencovanou relaxaci neboli schopnost relaxovat určitou svalovou partii, nebo konkrétní sval. Uvolnění svalu je důležité provádění určitých pohybů pro tzv. pohybové stereotypy (Stackeová, 2011).

### **2.5.1 Historie relaxace**

Historický pohled na relaxaci a její metody má kořeny v prastarých cvičebních systémech, které existovaly před naším letopočtem. V Číně se praktikovala domácí léčebná gymnastika nazývaná Do-ni asi z doby 4 000 let před naším letopočtem, zatímco v Indii se rozvíjel systém jógy zhruba 2 000 let před letopočtem, kde relaxace byla klíčovou součástí praxe. I přesto, že popisy těchto starověkých relaxačních postupů jsou fragmentární, sloužily jako inspirace pro vznik moderních relaxačních metod (Knížetová & Kos, 1989).

V moderních dobách lékaři a psychologové začali uznávat prospěšnost tělesného a duševního uvolnění a integrovali je do terapeutických a preventivních přístupů. Schulzův autogenní trénink, rozšířený a využívaný po celém světě, a progresivní relaxace E. Jacobsona jsou příklady metod pracujících s představami tíže a tepla, charakteristickými pro relaxované svaly. Relaxovaný stav, podle Schulze, se rozvíjí a šíří na celé tělo i do sféry duševní. Další významnou relaxační metodou je progresivní relaxace E. Jacobsona, který ji pojednává ve své publikaci. Fyziologická a klinická studie o svalových stavech a jejich významu v psychologii a zdravotědě. Metoda využívá postupného uvolňování svalového napětí s cílem dosáhnout stavu relaxace bez předchozího stahu (Knížetová & Kos, 1989).

Vědomou relaxaci svalstva zavedla americká lékařka Bess Mensendiecková, zakladatelka ženské zdravotní gymnastiky, přinesla do tělovýchovné praxe vědomé uvolňování svalstva v počátku 20. století. Pro názornost rozlišovala termíny odenergizování a energizace ve vztahu k svalovému napětí a zdůrazňovala důležitost uvolňování mimických svalů, které odrážejí psychický stav jedince. Její práce byla zaměřena na propojení fyzioterapie a pohybové terapie s cílem zlepšit pohybové schopnosti a celkové zdraví jedinců, především žen. Mensendiecková zdůrazňovala důležitost vědomého pohybu, celkově správného držení těla. Klíčovým prvkem její metody byla analýza pohybu a cvičení, která pomáhala jednotlivcům uvědomit si a zlepšit své tělesné schopnosti a postavení (Knížetová & Kos, 1989).

Relaxační metody dnes pronikají do všech tělovýchovných systémů a sportů. Současně se stávají nedílnou součástí moderní tělesné výchovy. Jejich klíčovým cílem je schopnost relaxovat v různých životních situacích, od pracovních po sportovní a další náročné podmínky (Knížetová & Kos, 1989).

### **2.5.2 Význam relaxace ve sportu**

Relaxační metody představují jednu z nejčastěji využívaných psychologických technik v rámci sportovního prostředí. Tyto techniky vycházejí z porozumění vzájemným vztahům mezi těmito faktory: psychickým stresem, funkčním stavem vegetativního nervového systému a svalovým napětím. Protože je možné modifikovat napětí v tonusu kosterního svalstva, otevírá se příležitost k využití fyziologické svalové relaxace pro dosažení duševního uvolnění a ovlivnění funkcí orgánů kontrolovaných autonomním nervovým systémem. To může vést k pozitivní změně problémů jedince a zároveň posílit schopnost organismu efektivně čelit stresu nebo onemocněním. Relaxační techniky umožňují pozitivně ovlivnit stresové mechanismy, aktivaci sympatiko-adrenálního systému, vnímání bolesti a mentální stav. Terapie založená na relaxaci vyžaduje delší a konzistentní praxi, což může být bariérou pro její efektivní využití (Stackeová, 2011).

Typicky autogenní trénink vyžaduje dlouhodobý a systematický trénink, který úspěšně zvládnou jen dostatečně motivované osoby. Relaxační cvičení může usnadnit zkušený terapeut, který je dobře obeznámen s danou relaxační metodou, audio nahrávka specifické techniky, skupinové lekce, použití relaxačního deníku nebo předchozí fyzická aktivita. Přestože relaxační cvičení jsou považována za relativně bezpečné metody prevence a léčby, existují určité skupiny lidí, pro které mohou být tyto

cvičení kontraindikovány. Relaxační metody nejsou vhodné pro pacienty, kteří mají všeobecně jakoukoliv akutní fázi psychického onemocnění. Prodloužená relaxace se nedoporučuje lidem s epilepsií. U pacientů s diabetem je vhodné monitorovat metabolismus během relaxačních cvičení. Existují také specifické kontraindikace relaxačních metod, například pro osoby s problémy se srdcem, které by neměly provádět cvičení zaměřená na vnímání srdeční funkce (Stackeová, 2011).

Mezi účinky relaxačních metod spadají tři různé druhy zásahů. První z nich je uvolnění kosterního svalstva, které je možné vzbudit vůlí. To napomáhá klidovému nastavení autonomního nervového systému a odpovídající klidové aktivaci vnitřních orgánů (například snížení srdeční frekvence, krevního tlaku) a současně podporuje duševní relaxaci. Tento typ autoregulačního zásahu je známa jako Jacobsonova progresivní relaxace a řadí se mezi tzv. somatorelaxační metody. Druhý typ autoregulačního zásahu je autosuggestivní ovlivnění tělesného vnímání a autonomních funkcí, což představuje nižší úroveň Schultzova autogenního tréninku. Třetí typ autoregulačního zásahu v rámci zmíněných metod se vyznačuje vyšším stupněm autogenního tréninku s meditativně-kontemplativním charakterem. Relaxační techniky, které zahrnují práci s psychologickými aspekty (imaginace, vizualizace) za účelem vyvolání relaxačního stavu, jsou klasifikovány jako psycho-relaxační metody (Stackeová, 2011).

Přehled nemocí a potíží, při nichž se v medicíně úspěšně využívají relaxační a meditační metody: aftózní stomatitida, artróza - pro úlevu od bolesti, astma, bolesti hlavy - napětové a migrény, bolestivé stavy různého původu, syndrom vyhoření, deprese, diabetes mellitus - v rámci doplňkové léčby, ekzémy, epilepsie, geriatric, genitální herpes, hraniční poruchy osobnosti - jako součást psychoterapie, hypercholesterolemie, hypertenze - vysoký krevní tlak, imunitní systém - zlepšení funkce, infarkt myokardu - v rámci rehabilitace, insomnie - nespavost, koktavost, menstruační obtíže, premenstruační syndrom, nádorové bujení - zejména pro zmírnění vedlejších účinků chemoterapie nebo radioterapie, násilí v rodině - léčba rodičů, obstrukční plicní nemoc, bolesti zad, patologické hráčství - součást léčby a prevence, poruchy pozornosti a hyperaktivita u dětí, pracovní rehabilitace, prevence srdečních onemocnění, psoriáza - lupénka, rehabilitace obětí znásilnění, rodinná a manželská terapie, sebeúcta - zvyšování, sexuální problémy, péče o osoby s mentálním postižením,

těhotenské obtíže a část přípravy na porod, vývojová terapie, úrazy hlavy - součást rehabilitace po úrazu, úzkostné stavy, závislost na alkoholu a jiných návykových látkách včetně tabáku - prevence a součást léčby, stomatologie - pro zmírnění bolesti, zvýšení tvorby mateřského mléka u matek nedonošených dětí (Nešpor, 1998).

### **2.5.3 Relaxace dětí**

Děti dnes začínají se sportovními aktivitami již v raném věku. I když je příliš brzká specializace ve sportu kritizována, ve skutečnosti je běžná, zejména v těch sportech, kde je vrcholová úroveň dosahována v mladším věku, jako je gymnastika. To však klade na děti vysoké nároky a vystavuje je stresu. Stres u dětí může mít odlišné projevy než u dospělých a může být méně zřetelný na první pohled. Relaxační techniky jsou pro děti vhodné, ale je třeba je přizpůsobit jejich věku a specifikům vývoje (Stackeová, 2011).

Děti mají obvykle kratší dobu koncentrace, takže se zkracuje doba relaxace. Jejich představivost a fantazie jsou dobře rozvinuté, takže je můžeme využít při relaxačních cvičeních. Používáme jazyk a motivy odpovídající věku dítěte, často zmiňujeme pohádkové postavy nebo situace. Obecně platí, že čím je dítě mladší, tím je citlivější na sugesci, takže relaxační techniky mohou být u dětí často účinnější než u dospělých (Nešpor, 1998).

V kolektivním prostředí je pro děti klíčové pociťovat bezpečí a důvěru, což má hluboký a trvalý vliv na jejich emocionální pohodu. Během účasti v třídním kolektivu a také ve skupinách sportovních kroužků je zásadní, aby děti postupně rozvíjely schopnost důvěřovat nejen životu obecně, ale také svým vrstevníkům, což přispívá ke vzniku pevných mezilidských vztahů. Společné zážitky z těchto aktivit pak tvoří stabilní základ pro pozitivní emocionální prožitky, ze kterých mohou děti čerpat i v budoucnosti. Významné jsou též drobné, pravidelně se opakující rituály v průběhu dne, které poskytují dětem pocit jistoty a stability v každodenním prostředí. Udržování rovnováhy mezi akčními a klidovými fázemi života, což se odráží i v organizaci denního programu, přispívá k celkové emocionální pohodě dětí. Respektování individuálních potřeb každého dítěte a umožnění jim svobodně vyjadřovat své myšlenky a pocity je klíčové pro vytváření důvěrného prostředí. Podpora tolerance k chybám a uznání jedinečnosti každého jednotlivce přispívá k posilování jejich sebedůvěry a pocitu sounáležitosti. Zavedení specifického času pro významné aktivity, jako jsou rozhovory, společné hry nebo řešení konfliktů, napomáhá vytvářet v kolektivu atmosféru otevřenosti

a vzájemného respektu. Tímto způsobem lze podporovat emoční a sociální rozvoj dětí, aby vyrostly do sebevědomých jedinců schopných plnohodnotné integrace do kolektivu (Kubitschek, 2020).

#### **2.5.4 Zásady relaxace**

Metodické pokyny k relaxaci zdůrazňují nutnost vytvoření vhodných podmínek pro úspěšný nácvik této dovednosti. Prvním klíčovým faktorem je volba prostředí s dostatečným teplem, neboť prochládlé svaly se obtížně uvolňují. Eliminace rušivých vnějších podnětů, zejména vizuálních a auditivních, pomáhá lépe vnímat a uvědomit si stupeň napětí ve svalech a dosáhnout dokonalého uvolnění. Proto je vhodné provádět relaxaci v klidném prostředí, kde šum nevadí, ale rušivé zvuky, jako například hlasitý hovor. V některých případech je možné využít tiché, uklidňující hudební podklady. Pro dosažení maximální koncentrace a eliminaci vnějších vjemů je také doporučeno cvičit s uzavřenými očima. Podložka, na které cvičíme, by měla být čistá, rovná, dostatečně pevná, ale ne příliš tvrdá. Tato podložka slouží nejen pro pohodlnost, ale také jako tepelná izolace. Vhodné teplé oblečení je důležité pro zabránění prochlazení svalů, a zároveň by mělo být dostatečně volné, aby neodvádělo pozornost od vnímání pocitů ve svalech (Knížetová & Kos, 1989).

Zaměření na uvolnění svalů vychází z poznatku, že svaly zvyšují své napětí v reakci na různé silné a negativní emoce. Proto je nutné tyto pocity tlumit, ideálně tím, že se jimi vůbec nezabýváme. Během cvičení je důležité vyhnout se myšlenkám na běžné starosti a problémy života, které mohou vyvolat napětí. Pomocí soustředění na klidné proudění dechu lze minimalizovat rozptylování pozornosti (Knížetová & Kos, 1989).

Pro dosažení větší účinnosti při relaxaci je klíčové dodržovat několik zásad, které pomohou optimalizovat celý proces. Zde jsou některé klíčové principy, které by měly být zohledněny: Prvním důležitým krokem je seznámit se s účinky a cílem relaxačních cvičení. Důkladné porozumění každé specifické techniky a toho, co přináší – ať už je to odpočinek, uvolnění nebo zlepšení pozornosti, je klíčové pro efektivní relaxační proces. Během relaxačních cvičení je důležité volit pomalé pohyby, intenzivně prožívat pocity, a věnovat svému tělu a svalům dostatek času a pozornosti. Cvičení by mělo být provedeno s plným vědomím vnímání vlastního těla. Zohlednění zdravotního stavu je nezbytné. Existují kontraindikace pro některé typy relaxačních technik, a proto je důležité brát zdravotní stav v potaz. Například dechová nebo rytmická cvičení by neměla



být prováděna při záchvatovitých onemocněních. Výběr vhodné doby a místa pro nácvik relaxačních technik je klíčový. Cvičení by nemělo být s plným žaludkem a volen by měl být pohodlný a volný oděv. Místnost pro cvičení by měla být menší, s teplými barvami, vhodným osvětlením a preferovaně v klidném prostředí bez přítomnosti hluku (Machová & Kubátová, 2009).

Relaxaci je nejlepší začít procvičovat v leže, kde se snáze uvolní posturální svalstvo. Postupně se cvičící učí relaxovat v různých polohách. Při relaxaci je využíváno klidného, pravidelného dýchání s prodlouženým uvolněným výdechem, neboť výdech má tendenci přirozeně uvolňovat svaly. V počátečních fázích nácviku se doporučuje začít s pohybovými relaxačními technikami, jako je protřepávání nebo kývavé pohyby (Knížetová & Kos, 1989).

Relaxační cvičení není vhodné provádět ani ráno, ani večer před spaním. Ideální doba pro cvičení je odpoledne mezi třetí a sedmou hodinou. Doporučuje se provádět cvičení v klidném a uzavřeném prostoru, bez přítomnosti dalších osob. V místnosti by měla být udržována přiměřená teplota, optimálně v rozmezí 20 až 22 °C (Stackeová, 2011).

K dosažení hlubší relaxace bez pohybu je vhodné postupně přecházet ke střídání napětí a uvolnění ve svalech. Důležité je si uvědomit, že relaxace by neměla být usilovným snažením, a čím více relaxačních cvičení bude prováděno s lehkostí, tím budou efektivnější (Knížetová & Kos, 1989).

Vhodným zakončením relaxačního cvičení je postupné návrat k běžnému stavu, který může zahrnovat hluboké nadechnutí a výdech, pohyb prstů na ruce a nohou a postupné protažení těla. Relaxační cvičení je doporučeno kdykoliv, kdy je pociťována potřeba zbavit se celkového zvýšeného napětí, zejména po intenzivní fyzické nebo duševní námaze (Knížetová & Kos, 1989).

## 2.6 Relaxační techniky

Podle Švamberk-Šauerová (2018):

Relaxační techniky využívají svalové uvolnění a vědomé dýchání, což zmírňuje vliv stresu. Zároveň úspěšně zmírňují úzkosti a deprese, využívají se k mírnění bolesti, u stavů vyčerpání i při mnoha dalších obtížích. Pomáhají naladit harmonii a rovnováhu na naší životní cestě a stávají se podstatnou součástí zdravého životního stylu. (s. 133)

Relaxace je základně rozdělená na tělesnou a duševní. Ovšem tohle rozdělení je jen pomocné. Relaxace psychická a fyzická spolu úzce souvisejí a jsou propojeny skrz zpětné vazby (Knížetová & Kos, 1989).

V jednotlivých knihách můžete najít různé rozdělení relaxačních technik. Zde přikládám základní rozdělení relaxačních technik, které jsou nejpoužívanější.

Stackeová (2011), řadí mezi nejčastěji používané regulační a autoregulační techniky řadí:

- Mentální trénink;
- Ideomotorický trénink;
- Autogenní trénink;
- Metoda relaxačně aktivační;
- Biologická zpětná vazby;
- Dechová cvičení;
- Takzvaná vnitřní řeč;
- Hypnóza;
- Meditační a koncentrační techniky.

**Tabulka 1**

*Přehled relaxačních technik (Nešpor, 1998, s. 14–15).*

Relaxační technika	Doba a místo vzniku	Kde se praktikuje	Hlavní postupy, které technika používá
Jógová relaxace	Tradice jógy sahá hluboko před začátek našeho letopočtu. Indie.	V mnoha zemích světa včetně západní Evropy. Jóga podstatně ovlivnila i další systémy.	Široké spektrum technik zahrnující svalové uvolnění, uvědomování si dechu, využívání představ, autosugesce atd.
Buddhistické meditační techniky	Od 6. století př.n.l. Indie.	Z Asie se rozšířily do USA i do dalších zemích včetně Evropy.	Uvědomování si dechu a uvědomování si tělesných a duševních pocitů.
Jacobsonova progresivní relaxace	Jacobson používal relaxaci od roku 1914, svoji techniku publikoval v roce 1924.	Zejména v anglicky mluvících zemích (USA, Velká Británie, Austrálie).	Především uvolnění svalů.
Schultzův autogenní trénink	Základní kniha „Das autogene Training“ vyšla 1932. Schultz o autogenním tréninku přednášel 1926 už před tím ho používal. Německo.	Německy mluvící země, ale technika se dostala i do Kanady nebo Japonska.	Autosugesce. Za její pomoci pak svalové uvolnění, změny, prokrvení části těla, regulace dechu a tepu atd.
Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby (biofeedback)	Konec šedesátých let dvacátého století. USA.	Anglicky mluvící, ale i jiné průmyslově vyspělé země.	Nejčastěji svalové uvolnění, změny kožního galvanického odporu a změny povrchové teploty.
Bensonova technika „Relaxační odpověď“	Vznik ovlivněn jinou mnohem starší jógovou meditační technikou. Publikována byla v roce 1975. USA.	Většinou USA.	Opakování si určitého slova nebo věty a pasivní pozorování myšlenek.

### **2.6.1 Dechová relaxační cvičení**

Dýchací cvičení jsou nezbytnou součástí udržování zdraví a správné funkce organismu. Proces dýchání má přímý vliv na všechny fyziologické funkce těla a je úzce spojen s činností pohybového aparátu. Neaktivní životní styl a psychický stres mohou negativně ovlivnit respirační funkce (Stackeová, 2011).

Nedostatky v dýchání mohou mít nápadné negativní dopady na různé fyzické cvičení a relaxační techniky. Programová práce s dýcháním je neoddělitelnou součástí aktivního pohybu, mobilizace energie a koncentrace na určitý předmět. Výdech je rovněž prováděn pro různé účely, například k dosažení uvolnění a relaxace. Při výdechu je snazší odvrátit pozornost od představ, myšlenek, rušivých událostí nebo podnětů. Dechová cvičení ovlivňují celý organismus, regulují svalové i psychické napětí. Změny v poměru nádechu a výdechu, například při úplném jogínském dýchání hrudníkem i břichem, působí tlumivě na emoce. Tento efekt lze využít před a po fyzickém výkonu (Paulík, 2017).

Existují různé formy dechových cvičení, jako například rytmické dýchání na šest dob, zadržení dechu, výdech na šest dob a opět zadržení dechu. Další možností je nádech nosem na 10 až 20 nebo více dob, následovaný stejně dlouhým úplným výdechem. Cvičení může být propojeno s pohybem, například při chůzi, nebo lze doby prosté počítat v sedě (Paulík, 2017).

Nádech se odehrává díky svalové aktivitě, která způsobuje rozšiřování hrudníku a vdechování vzduchu do plic. Výdech naopak vede k poklesu hrudníku a vypuzení vzduchu z plic. Nos má důležitou funkci filtru a také stimuluje nervová zakončení ovlivňující další orgány (Kombercová & Svobodná, 2007).

Pohyby hrudníku, které zajišťují rozpínání a smršťování plic, jsou zprostředkovány různými svaly. Bránice je hlavním dýchacím svalem, který se při dýchání pohybuje a přispívá k významné části vitální kapacity plic. Dále do základních dýchacích svalů patří vnitřní a vnější mezižeberní svaly a břišní svaly. Při zvýšených požadavcích na funkci dýchání se připojí i další svaly, nazývané pomocné dýchací svaly. Mezi ně jsou zahrnuty zdvihač hlavy, flexorové svaly, horní část trapézového svalu, široký zádový sval a jiné svaly. Důležité je její správné koordinované působení s břišními svaly. Existují tři základní typy dýchání: břišní (brániční), střední (hrudní – dolní žeberní) a horní žeberní (podklíčkové), každý má své specifické vlastnosti a význam (Stackeová, 2011).

Břišní dýchání je především zásluhou bránice a břišního svalstva. Tento druh dýchání dominuje v relaxačním stavu, a je důležité, že při něm dochází k masáži orgánů v dutině břišní. Dolní žeberní dýchání je spojeno s pohybem šestého až desátého žebra, což zahrnuje rozpínání hrudníku směrem dopředu, do stran a lehce dozadu. Toto dýchání je klíčové pro efektivní ventilaci plic. Podklíčkové dýchání, spojené s pohybem druhého až pátého žebra a klíční kosti, zahrnuje zdvihání těchto struktur směrem dopředu a nahoru, což umožňuje ventilaci horních laloků plic. Tento typ dýchání je nejméně účinný a často se objevuje u jedinců s nedostatečným břišním dýcháním (Stackeová, 2011).

Optimální dýchání zahrnuje všechny tři typy a plně využívá kapacitu plic, což umožňuje rovnoměrnou ventilaci ve všech částech plic. Správný vdech začíná uvolněním břicha a pokračuje rozpínáním hrudníku od spodních žeber až po oblast klíčních kostí. Naopak, výdech začíná uvolněním svalů, pokračuje stažením břicha a zmenšením objemu hrudníku od spodních žeber směrem vzhůru, přičemž končí poklesem hrudníku v oblasti klíčních kostí. Výdech by měl být dvakrát delší než nádech a zejména by měl být úplný; pro to je klíčová aktivace břišních svalů na konci výdechu (Knížetová & Kos, 1989).

Techniky zaměřené na regulaci a vědomé vnímání vlastního dýchání představují jedny z nejjednodušších a nejrychlejších metod pro dosažení relaxace. Tato relaxační metoda vychází z principů jógy, která zavedla systém cvičení nazývaný pránajáma, zaměřený na dechovou práci. Frekvence našeho dechu probíhá obvykle automaticky, ale může dojít k narušení této harmonie například v důsledku stresových situací. Pro dosažení relaxace lze využít jednoduchých dechových cvičení, která lze provádět, jak v sedě, tak ve stoje s udržením vzpřímené páteře. Klíčovým principem je postupné prodlužování doby nádechu současně s postupným snižováním intenzity nádechu. Interval mezi nádechem a výdechem, a následně mezi výdechem a nádechem, zahrnuje fázi "nedýchání," kdy jedinec v relaxaci záměrně přerušuje dech na chvíli. Při provádění těchto cvičení je však důležité zachovat přirozený průběh dechového rytmu. Technika úplného jógového dechu přináší naučení schopnosti dýchat celými plícemi, a to za pomoci uvědomovaného podklíčkového, hrudního i břišního způsobu dýchání. Tyto způsoby jsou charakteristické místem, do něhož je nádech uvědomován (Drotárová & Drotárová, 2003).

Před zahájením dechových cvičení je klíčovým prvním krokem diagnostika vlastního dýchání. Tato diagnostika zahrnuje měření frekvence dechu, která obvykle činí dvanáct až šestnáct dechů za minutu (u trénovaných jedinců může být nižší), analýzu lokality dýchání, poměru nádechu a výdechu, plynulosti a uvolněnosti dechového procesu. Dále je nezbytné provést analýzu příčin případných nedostatků, zejména oslabení či zkrácení konkrétních svalových struktur (Stackeová, 2011).

Nejčastějším nedostatkem bývá zjištěno nedostatečné břišní dýchání, nekompletní výdech a omezené rozpínání hrudníku. U žen je obvykle dominující hrudní dýchání, zatímco u mužů a dětí se častěji vyskytuje vyšší podíl břišního dýchání. Na základě provedené diagnostiky je následně navržen vhodný postup, který zahrnuje protažení zkrácených svalů, posílení oslabených svalových struktur, trénink jednotlivých typů dýchání a jejich sjednocení do plného dechu (Stackeová, 2011).

Dechová cvičení lze využít při únavě, ztrátě motivace, nezájmu nebo apatii. Pro dosažení relaxace může být uplatněno dýchání s různě měněným nádechem a výdechem. Hluboké dýchání do břicha, známé jako brániční dýchání, je vhodné pro rychlé dosažení relaxace, avšak mnozí lidé mohou pociťovat potíže při jeho praktikování. Nacvičení hlubokého dýchání je proto nezbytné (Paulík, 2017).

Příkladem dechového cvičení je Pfeifferova sestava, považovaná za snadnou a rychlou metodu s minimálními problémy. Pfeiffer při sestavování této metody vychází ze Schultzova autogenního tréninku. Je vhodnou alternativou pro jedince, kteří nedokáží v AT navodit pocit tíhy a tepla. Lehčí možností je směřovat pozornost na rytmické dýchání, a tím příznivě ovlivnit vegetativní funkce a stav vědomí (Míček, 1984).

### **2.6.2 Autogenní trénink – Schultzův**

Autogenní trénink podle Johanna Heinricha Schultze se řadí mezi nejrozšířenější autoregulační metody v evropských zemích. Schultz, německý neurolog a psychiatr, tuto metodu vyvinul mezi dvěma světovými válkami a poprvé ji publikoval v roce 1932 pod názvem AT - koncentrativní sebeuvolnění. Jeho cílem bylo vytvořit metodu, kterou jednotlivec může aplikovat sám, nejen jako cvičení relaxace, ale také jako nástroj pro sebeprožívání a sebeovládání s terapeutickými a osobnostními rozvojovými cíli (Stackeová, 2011).

V AT jsou identifikovatelné prvky inspirované jógou a některými buddhistickými praktikami, včetně pozorování vlastního dechu. Tyto prvky jsou následně integrovány

s poznatky z oblasti hypnózy, autohypnózy a Jacobsonovy progresivní svalové relaxace. Klíčovým prvkem této metody je využití uklidňujícího účinku svalové relaxace, který je dosahován prostřednictvím autosugestivně indukovaných představ klidu, tíže a tepla. Současně je důležitá i koncentrace na citově neutrální stimuly a pravidelné dýchání (Míček, 1988).

Schultz využil svých znalostí autosugestivních postupů, tradiční hypnózy, jógy, progresivní svalové relaxace a racionální psychoterapie. Autogenní trénink se zaměřuje na nácvik vnitřního pohroužení, kde člověk působí na sebe autosugestivně, vytvářející stav, který kombinuje relaxaci a koncentraci. Schultz charakterizoval tuto metodu jako prostředek pro rychlé obnovení sil a odstranění příznaků napětí. Metoda má tři stupně. První základní stupeň zahrnuje nácvik ovládnutí tělesných pocitů, jako jsou pocit těžkosti, tepla, pravidelného a klidného tepu a klidného dechu. Střední stupeň se zaměřuje na individuálně vytvořené formule pro harmonizaci osobnosti a zdokonalení schopnosti sebezpožívání. Třetí stupeň zahrnuje nácvik schopnosti vizualizace a imaginace (Stackeová, 2011).

Přestože došlo k různým úpravám a variantám, Schultzův původní koncept zůstává relevantní, zejména v oblasti psychologie sportu, kde pomáhá sportovcům dosahovat lepších výkonů a lépe zvládat stres. V klinické praxi slouží jako doplňková terapie k léčbě různých psychických a fyzických potíží. Pro správnou praxi je důležité cvičit pravidelně, ideálně několikrát denně, a to po dobu několika minut. Je klíčové cvičení nepřerušovat a dodržovat konzistentní rutinu. Celý trénink může trvat až tři měsíce, ale jeho efekty lze cítit již po prvních týdnech pravidelného cvičení (Stackeová, 2011).

Tato technika nachází konkrétní uplatnění například při intenzivní regeneraci organismu, aktivním uvolňování, regulaci a optimalizaci kvality spánku. Dále se využívá k zvyšování soustředění, prevenci a léčbě různých funkčních poruch, jako například vysokého tlaku. Efektivně působí na odstranění či zmírnění bolestí, přispívá k celkovému uklidnění a harmonizaci psychiky. Pravidelným a dlouhodobým cvičením se duševní klid a zlepšená odolnost stávají trvalými osobními vlastnostmi, s pozitivním vlivem na komunikaci, vztahy s lidmi a schopnost zvládat negativní emocionální projevy. Tato metoda též posiluje odolnost vůči stresu a jeho následkům. Na rozdíl od jiných

relaxačních přístupů umožňuje též cílenou přípravu na konkrétní stresové situace běžného života (Drotárová & Drotárová, 2003).

### **2.6.3 Jacobsonova progresivní svalová relaxace**

Jacobsonova metoda progresivní svalové relaxace se v dnešní době spadá mezi nejrozšířenější a nejčastěji používané terapeutické přístupy. Jejím tvůrcem je Edmund Jacobson, který tuto techniku prakticoval od roku 1914 a poprvé ji publikoval v roce 1924. Současně se Jacobsonova progresivní relaxace často uplatňuje podle modelu, který byl představen v roce 1975 autory Bernsteinem a Borkovcem (Stackeová, 2011).

Jacobsonova progresivní relaxace vychází z odlišných principů ve srovnání s autogenním tréninkem, avšak obecný základ psychofyziologických vztahů zůstává zachován. Cvičení probíhá vleže v klidu na pohodlném a dostatečně širokém lehátku. Hlavním cílem je cvičení vůle k ovládnutí uvolnění svalů a současně snižování psychické tenze. Postupně se zaměřuje na ruce, nohy, trup, krk, svaly čela, obočí, víčka, oči, tváře, nos, rty a jazyk. Do cvičení se integruje nácvik představ obrázků, a nakonec jsou začleněny i řečové cviky (Paulík, 2017).

Jacobsonovo zaměření spočívá ve studiu vztahu mezi svalovým a psychickým napětím, přičemž byl přesvědčen, že každý typ emočního vzrušení odpovídá přesně lokalizovanému zvýšení svalového napětí. Hlavním cílem této metody je aktivní indukce svalové relaxace prostřednictvím izometrických kontrakcí konkrétních svalových skupin, po kterých následuje fáze relaxace. Pacient je povzbuzován k uvědomění si této relaxace, kdy čím intenzivnější kontrakci svalu dosáhneme, tím větší následuje relaxace. Jacobson postupuje systematicky, pracuje postupně s jednotlivými skupinami svalů, dokud pacient není schopen dosáhnout relaxace i v rozsáhlejších svalových oblastech. K vyhodnocení úspěšnosti svalové relaxace používal Jacobson metodu zpětné vazby s pomocí EMG – elektromyografie, což znamená měření elektrických potenciálů ve svalech (Stackeová, 2011).

Zásady pro provádění progresivní svalové relaxace zahrnují nácvik rozpoznávání rozdílů mezi napětím a uvolněním, uvědomění si vzájemné vylučovací povahy napětí a uvolnění, systematický trénink kontrakce a relaxace jednotlivých svalových skupin a pochopení vlivu tělesné relaxace na psychické uvolnění (Stackeová, 2011).

Metoda Nishpanda Bhava, importovaná z Indie lékařkou V. Doležalovou. Tato metoda spočívá v zaměření pozornosti na specifický zvuk, ze začátku intenzivního



a postupně slábnoucího, jako je zvuk projíždějícího automobilu nebo rytmický zvuk, například tikání hodin. V pohodlné poloze vsedě, v uvolněném stavu, posluchač pasivně vnímá zvuk, umožňuje mu proniknout do vědomí a poté ho nechává plynout kolem sebe. Na začátku si uvědomuje lehkost rukou a tíhu těla. Postupně se plně soustředí na zvuk a zapomíná na vše ostatní, včetně tělesných pocitů. Dokonce může na chvíli vypnout vnímání zvuku. Během vlastní pasivity a hluboké fyzické relaxace se prohlubuje pocit klidu a uvolnění (Paulík, 2017).

Jako příklad kombinace relaxačních cvičení s aktivizací, vhodné zejména tam, kde je potřeba regulovat výkon pomocí usměrňování aktivity, a to ve sportu na optimální úrovni, může sloužit relaxačně – aktivační autoregulační zásah vyvinutý u nás a využívaný sportovci. Tato metoda zahrnuje střídání relaxačních a aktivačních fází, kdy cvičení začíná relaxační fází a končí aktivační fází. Autoři uvádějí trvání pozitivního efektu této intervence 20–30 hodin. Relaxační fáze zahrnuje tělesné a psychické uvolnění, následované aktivační fází. Tři relaxační a tři aktivační fáze se pravidelně střídají. Provedení cvičení vyžaduje odborné vedení psychologa se znalostí této metody. Na trhu je dostupné množství publikací, které kriticky hodnotí relaxační metody a popisují postupy jejich provádění (Paulík, 2017).

#### **2.6.4 Relaxačně aktivační metoda**

V první publikaci o relaxačně aktivační metodě neboli zkratkou RAM, manželé Machačovi představili tuto metodu na počátku šedesátých let minulého století. Od té doby byla účinnost metody ověřována nejen samotnými autory, ale i jejich následovníky, a to zejména na vrcholových sportovcích, pacientech s psychosomatickými onemocněními a dalších osobách (Stackeová, 2011).

Jednou z klíčových výhod této metody, jak ji autoři zdůrazňují, je možnost její objektivizace pomocí vegetativních ukazatelů. Tato objektivizace slouží jednak k usměrňování nácviku do žádoucího směru a jednak poskytuje záruku, že cvičenec správně provádí daný nácvik. Pro dosažení objektivitu je však nezbytné disponovat laboratorním vybavením a pravidelně provádět kontroly v laboratoři, což zároveň omezuje praktické využití metody. Nácvik RAM je pevně spojen s odborným vedením, a proto je vhodným vedoucím výcviku psycholog nebo psychiatr, který sám RAM prakticky ovládá a prošel laboratorní kontrolou. Autoři zdůrazňují, že pouhá teoretická

znalost metody není dostačující pro kvalitní vedení nácviku (Machač & Machačová, 1991).

Nejdůležitější fáze, ze kterých se skládá Relaxačně aktivační metoda jsou aktivační a relaxační, které se systematicky střídají během každého cvičení. Relaxace je rozdělena na svalovou a psychickou složku. Svalová relaxace přináší snížení aktivační úrovně, subjektivně vnímané jako uvolnění napětí. Tato fáze umožňuje detekci spontánních psychických vztahů a vazeb, což je klíčové pro další redukci aktivační hladiny. Svalová relaxace je klíčová pro změnu negativního napětí do pozitivně naladěného stavu, což vede ke zvýšení odstupu od nepříznivých vnějších vlivů. Psychická relaxace má za cíl transformaci silových vztahů v psychické oblasti, snižování významu určitých oblastí a rozšiřování emočního odstupu. Finálním cílem této fáze je odstranění všech vztahů a vyprázdnění psychického pole. Zrušením těchto vztahů dochází k uzavření psychofyziologického systému vůči vnějším vlivům. Tím se anulují myšlenky a vztahy, které spojují jednotlivce s vnějším světem a uchovávají psychofyziologický stav, který má být změněn. Následně zůstává pouze prožitek přítomné existence, pozitivně citově zabarvený. Vytvořený stav je nezbytné zafixovat pomocí aktivační fáze RAM. Tato fáze je protikladem relaxace, má obecný energetizační účinek a umožňuje delší přetrvávání změn dosažených během přeřazovacích operací. Autorelaxace přispívá k zrušení psychických vztahů a posiluje somatickou složku v zážitkové sféře. To vytváří novou uzavřenou psychickou situaci, která se zafixuje aktivací (Machač & Machačová, 1991).

Během cvičení RAM obvykle dochází k pravidelnému střídání tří relaxačních a tří aktivačních fází. U pokročilých cvičenců je však možné zkrátit počet fází na dvě relaxační a dvě aktivační. Jestliže cílem je pouze eliminovat negativní citové napětí a přejít do stavu spánku, klidu a odpočinku, lze aplikovat pouze relaxační fázi (Machač & Machačová, 1991).

Relaxační fáze v rámci celého autoregulačního cvičení představují přípravu na následující aktivační fázi. Nácvik autoregulačního zásahu vyžaduje období tří až pěti měsíců. Každé autoregulační cvičení začíná relaxační fází a končí aktivační fází. Délka relaxačních fází je obvykle delší, trvají několik minut, zatímco aktivační fáze mají většinou délku od deseti do třiceti sekund. V průběhu cvičení se relaxační fáze postupně zkracují a aktivační fáze naopak prodlužují. Cílený rozvoj autoregulačních schopností působí jako

účinná obrana proti neurotickým tendencím a neefektivnímu zacházení s vlastním psychologickým aparátem. Osoba, která prošla tréninkem, je celkově vyváženější, klidnější a méně náchylná k psychickým křečím. Rychleji dokáže tlumit dozívající negativní napětí, efektivně využívá i krátké časové úseky k intenzivnímu odpočinku a zvládá významné duševní zátěže bez větších poruch koncentrace pozornosti, bez rušivých výkyvů nebo citových stavů. Celková transformace tělesného a duševního stavu představuje překvapení pro každého jednotlivce, projevující se ve svěžím pocitu, dobrou náladou, zvýšené motivaci k činnosti, ústupu zbytečných starostí a vzniku pocitu sebejistoty a klidu (Machač & Macháčová, 1991).

Efekt správně provedeného cvičení přetrvává u pokročilých jedinců v rozmezí jednoho až tří týdnů. Nedoporučuje se provádět cvičení každý den, ale pouze v období, kdy jedinec pociťuje potřebu upravit či harmonizovat svůj duševní stav. Cvičení je neúčinnější, pokud probíhá v době zvýšené pracovní zátěže, ideálně ve stavu nepříjemného napětí a nervozity nebo při přítomnosti starostí a citového nepohodlí spojeného s pracovním výkonem (Stackeová, 2011).

Samotnou relaxaci je možné nacvičovat i vícekrát denně. Součástí nácviku je také přístrojová kontrola efektivnosti domácího cvičení. Pro dosažení plného ovládnutí RAM jsou definovány čtyři etapy: nácvik svalové autorelaxace, psychická autoregulace, nácvik aktivační fáze a aktivační fáze (Stackeová, 2011).

### **2.6.5 Jógová relaxace**

Praxe jógy v Indii má tisíciletou historii. Termín „jóga“ lze interpretovat jako sjednocení, což odkazuje na spojení jednotlivce s jeho nejhlubší podstatou. V češtině existuje slovo odvozené od tohoto kořene - „jho“, což též naznačuje spojení či sjednocení. Historicky byla jóga dlouhou dobu omezena na úzký okruh zájemců, což bychom dnes nazvali „jogíny na plný úvazek“. Využívání jógy se však v moderní době rozšířilo i mezi širší veřejnost a všech věkových skupin. Změna v přístupu k józe souvisí s 20. stoletím a osobou indického mistra Svámího Šivánandy. Narodil se o rok dříve než E. Jacobson a stejně jako on absolvoval lékařské studium. Šivánanda byl v indických kruzích často hanlivě označován jako Svámí Propagandánanda kvůli své snaze šířit jógu (Nešpor, 1998).

Jógová relaxace reprezentuje jednu z nejstarších metod dosažení změny aktuálního psychofyziologického stavu. Historie učení jógy sahá přibližně 2500 let zpět.

Hathajóga tvoří neodmyslitelnou část klasického indického lékařství, známého jako ajurvéda. Ta klade velký důraz na prevenci. Hathajóga představuje systematický soubor cvičení směřujících k posílení homeostázy organismu a tím zvyšuje odolnost vůči zátěži. Centrálními praktiky Hathajógy jsou posturální a respirační pohybová aktivita, známá jako ány a dechová cvičení, propojená s koncentrací na vyrovnávání procesů vnitřního prostředí jak na somatické, tak i psychické úrovni (Véle, 1997).

Dnešní využití jógy spočívá v překonávání stresu, únavy a snižování úzkosti a deprese v každodenním životě. Různé relaxační a jógové postupy lze rovněž zkoušet k mírnění mnoha obtíží, jako jsou bolesti hlavy, páteře a svalů, a regulaci psychického stavu v různých oblastech lidské činnosti, především v oblasti sportovní psychologie (Stackeová, 2011).

Hatha jóga zahrnuje zejména cvičení s výdržemi v různých polohách – ásanách, dechová cvičení – pránajáma a očistné techniky – krijá, spojení asán s koncentrací a dechových cviků - murdy. Klíčovými principy jógy jsou nenásilné cvičení s důrazem na příjemné protažení či únavu a zaměření pozornosti na své vlastní tělo a nitro. Ásany se provádějí klidně, s koncentrací na vlastní tělo a ponořením do sebe. Cvičení je orientováno na prožívání vlastního zážitku, a ne na vnější efekt (Nešpor, 1998).

Pránajáma je považována za nejvýznamnější část Hathajógy, což jsou jógická cvičení, dechová sestávající z předepsaných kontrolovaných prvků vdechu, zádrže dechu a výdechu. Zvláště významné je prodloužení výdechu, které snižuje úroveň dráždivosti organismu, a tím přispívá k úplné relaxaci (Dostálek, 1993).

Pránajáma, jakožto čtvrtý stupeň v józe, je často interpretována jako věda o dechu. Avšak neomezuje se pouze na fyzický dech, nýbrž zkoumá energetické toky v lidském organismu na všech úrovních jeho činnosti. Terminologicky je tato energie nazývána prána. Pránajáma, přestože se často chápe jako dechová cvičení, má daleko širší význam, a to v získávání a správném využívání energie. Pránická energie se projevuje v lidském těle a myslí ve formě pěti základních forem, každá charakterizovaná specifickým účinkem: Prána – Zahrnuje přijímání vzduchu a jiných látek, jako jsou potraviny, smyslové impulzy a myšlenky. Samána – Zpracovává kyslík z dechu a látky získané z vnějšího prostředí, jako jsou potraviny, informace ze získaných smyslových impulzů, emocí. Vyána – Zahrnuje cirkulaci kyslíku a látek v těle, stejně jako pohyb myšlenek. Udána - Je spojena s využitím kyslíku a látek pro buňky a stavební procesy

těla. Apána – Odpovídá za vydechování odpadních látek a nepotřebných myšlenek. Tato klasifikace pránické aktivity ilustruje, jak různé funkce našeho těla a mysli jsou spojeny s pránickou energií. Pránajama tak není pouze ovlivňováním dechu, nýbrž vědomým působením na tělesné, emocionální a intelektuální složky lidského organismu (Mihulová & Svoboda, 2014).

Základní pozicí pro jógovou relaxaci je šavásana, překládaná jako „relaxační pozice“, doslovně též „pozice mrtvého“. Když je šavásana provedena přesně, tělo je úplně pasivní a bezvládné. Během relaxace by měla být pozornost soustředěna dovnitř těla, s uzavřenými očima k omezení vnějších podnětů do mozku a podporování uvolnění. Moderní relaxační techniky, například autogenní trénink či progresivní svalová relaxace, čerpají inspiraci z postupů užívaných v józe (Stackeová, 2011).

#### **2.6.6 Biofeedback**

Metoda biologické zpětné vazby nazývaná Biofeedback, zkráceně BF ve sportu se začala rozvíjet na konci šedesátých let minulého století v USA, a to především díky N. Millerovi a B. Brownovi, kteří byli původci myšlenky aplikace této metody. Biofeedback slouží k autoregulačním zásahům v oblasti somatické i u autonomních funkcí. Významným aspektem je její využití pro trénink lokální a celkové relaxace. Metoda Biofeedback vychází z předpokladu, že člověk se může naučit ovlivňovat fyziologické funkce, které se obvykle odehrávají bez jeho vědomé účasti. Toho dosahuje tím, že během určité doby dostává objektivní informace o dynamice těchto funkcí, které vědomě registrováním těchto informací tvoří zpětnou vazbu. Funkce, kterou jedinec může ovlivňovat, je monitorována pomocí senzorů, a změny v hodnotách jsou často transformovány do akustických nebo optických signálů. Tím získává informace o změnách ve svém svalovém napětí, kožní galvanické vodivosti, tepové frekvenci, povrchové teplotě a další. Průběžně tak zjišťuje, jak jeho snahy o ovlivnění funkcí, například ovlivňování svalového napětí, mají účinek a co ne (Stackeová, 2011).

V porovnání s jinými autoregulačními prostředky má metoda biofeedbacku několik výhod, a to zejména v ekonomickém zvládnutí, objektivní kontrole, možnosti sebekontroly a standardizaci podmínek. Nevýhodou je však omezená možnost využití těsně před soutěží nebo v průběhu ní. Metodu lze aplikovat v modelované přípravě nebo v modelovaných podmínkách zátěže. Klinická praxe zaznamenala pozitivní výsledky biofeedbacku především u migrenózních a tenzních bolestí hlavy, ale také při ovlivňování

dalších chronických bolestivých stavů, například bolestí zad, myofasciálních bolestí, temporomandibulárních dysfunkcí, kauzalgie a fantomových bolestí (Stackeová, 2011).

Metoda biofeedbacku nalézá uplatnění tam, kde pacienti pochybují o efektivitě relaxačních technik, nevnímají zřetelný účinek relaxace a odmítají další cvičení na základě těchto pocitů. V této situaci může metoda biofeedbacku s pomocí „objektivních ukazatelů“ poskytnout pacientovi nebo klientovi ujištění, že vše probíhá podle očekávání. K dosažení maximálního účinku a usnadnění obnovení rovnováhy mezi tělesnými a psychickými funkcemi lze vhodně kombinovat metodu biofeedbacku s jinými relaxačními technikami. (Křivohlavý, 1994; Nešpor, 1998)

V České republice měl významný podíl na rozšíření metody dr. Jiří Tyl, který je zároveň organizátorem vzdělávacích akcí v této oblasti. I když je uvedená metoda vhodná i pro sportovní praxi, je poměrně náročná na technické vybavení a nácvik, což omezuje její časté praktické využití u sportovců v České republice (Stackeová, 2011).

### **2.6.7 Meditační techniky**

Slovo meditace má svůj původ v latinském slově "meditari", což znamená uvažovat, rozjímat. Meditace je proces zaměřený na odstranění zmatených myšlenek a pocitů. Podstatou meditace je soustředění a centrování pozornosti na konkrétní jevy, včetně vlastního těla a psychiky, spolu s jejich funkcemi, jako jsou představy, obsahy mysli a dech. Tato praxe se provádí v klidu. Hluboká meditace může vést k změněnému stavu vědomí, když vše, kromě předmětu meditace, mizí v nekontrolovaném proudu myšlenek, umožňující ovládnutí mysli směrem k zamýšlenému cíli (Paulík, 2017).

Meditaci lze charakterizovat jako stav mysli spojený s klidem, prohloubenou koncentrací a relaxací. Tento stav vždy nese pasivitu vědomého já, což vede k omezení nebo úplnému přerušování komunikace s okolím. Meditace je často popsána jako navázání kontaktu s transcendentním nebo jako obrácení k vlastnímu středu, ztělesňující vědomé bytí zde a nyní. V rámci mystické tradice byl hlavním cílem meditace dosažení stavu radosti, štěstí, klidu, čistoty a nejvyššího ticha, překračujícího obvyklou rovinu vědomí (Drotárová & Drotárová, 2003).

Zaměření a soustředění na konkrétní předmět a zastavení myšlenek, v podstatě podle vlastní volby, umožňuje jednotlivci získat kontrolu nad svým myšlením a emocemi. Meditace umožňuje důkladnější analýzu předmětu koncentrace a dosažení lepší kontroly nad ním. Tím dochází k oproštění od rušivých a negativních vnějších i vnitřních

vlivů. Cílem meditace je dosažení vnitřní rovnováhy a vyšší harmonie myšlenek, představ a pocitů. Lidé, kteří se věnují meditaci, se snaží porozumět důležitým aspektům bytí, podstatě věcí a osvobodit se od nepodstatných záležitostí (Paulík, 2017).

Meditace umožňuje jednotlivcům získat odstup a nadhled, což je vnímáno jako "být nad věcmi". V tomto smyslu lze meditaci chápat jako hlubší formu relaxace, která může ovlivnit orientaci v hodnotách, sebepojetí a pochopení druhých. Tato praxe také přispívá k uvolnění, usměrnění a energetizaci vlastního jednání, umožňuje vyrovnat se s nároky stresových situací, jako jsou strach, úzkost, zlost, bolest a deprese. Meditace má své kořeny v Orientu, kde se jí lidé věnovali již odpradáвна (Paulík, 2017).

V dnešní době se setkáváme s pragmatickým pojetím meditace, zaměřujícím se především na rychle dosažitelné konkrétní výhody. Meditace je vnímána jako prostředek k efektivnějšímu fungování, zlepšení tělesného i psychického zdraví a posílení celkové vitality. Moderní pohled na meditaci ji chápe také jako nástroj pro řešení civilizačních nemocí vyplývajících ze špatného životního stylu (Drotárová & Drotárová, 2003).

Meditace, považovaná za nejvyšší fázi mentálního tréninku, představuje jakousi „cestu do vlastního nitra“. Jedná se o nejstarší známou metodu regulace volných procesů, která nachází uplatnění po celém světě v různých oblastech lidské činnosti. V Asii i v západní kultuře je meditace tradičně spojována s náboženstvím, a v průběhu minulého století také s rozvojem moderních psychoregulačních metod. Termín meditace obvykle označuje klidný a uvolněný stav, během kterého jedinec usiluje o integrování emocí, postojů a idejí. Konkrétní techniky meditace jsou rozsáhlé a komplexní, přičemž jejich praktické využití může být omezeno jak časovou náročností na naučení, tak mentálními schopnostmi sportovce (Stackeová, 2011).

## **2.7 Relaxační polohy**

Tyto pozice samy o sobě usnadňují uvolnění všech svalů, s důrazem na posturální svaly, které poté nemusí kompenzovat gravitační sílu zvýšeným tonusem. Měly by být příjemné a pohodlné. Celkovému uvolnění napomáhá prodloužený a plynulý výdech (Knížetová & Kos, 1989).

### **2.7.1 Leh na zádech**

Leh na zádech představuje základní relaxační polohu, která optimálně usnadňuje proces uvolnění. Následující relaxační polohy, jako je leh na břiše nebo leh na boku, spíše představují alternativy k relaxační poloze v lehu na zádech. Tyto alternativní polohy

mohou sloužit jako variace a poskytovat různé pohodlí, avšak v porovnání s polohou v lehu na zádech nemusí umožňovat stejně dlouhou dobu setrvání. Poloha v lehu na zádech zůstává optimální volbou pro udržení pohodlí a dlouhodobé relaxace (Knížetová & Kos, 1989).

#### **Leh na zádech – základní varianta**

Osoba leží na zádech s dolními končetinami roztaženými přibližně na šířku pánve, mírně v zevní rotaci. Její paže spočívají lehce od těla, s dlaněmi otočenými vzhůru. Oči má zavřené (Stackeová, 2011).

#### **Obrázek 2**

*Leh na zádech – základní varianta (zdroj vlastní)*



Tato poloha není vhodná pro jedince se zvětšeným prohnutím bederní páteře, tzv. hyperlordózou. V takovém případě se volí buď pokrčení končetin nebo podložení dolních končetin. Stejně tak platí pro jedince s výrazně zvýšeným prohnutím krční páteře; v tomto případě by měli mít hlavu podloženou (Stackeová, 2011).

#### **Leh na zádech – využití pomůcek**

Stejná pozice, jakou představuje základní varianta relaxace v leže na zádech, může být upravena pomocí specializovaných pomůcek používaných v oblasti zdravotní tělesné výchovy nebo fyzioterapie, které disponují různými tvary. V případě nedostupnosti těchto pomůcek je možné využít náhradních prostředků, jako je stočený nebo složený ručník. K podložení hlavy lze rovněž vhodně využít z poloviny vypuštěný overball. Dolní končetiny lze podložit válcem pod kolena, což přispívá ke stabilizaci páteře. Pro podporu horní části těla a optimální polohu hlavy se overball umísťuje v oblasti horní krční páteře, na úrovni týlní kosti. Tato varianta polohy poskytuje možnost individuálního přizpůsobení a maximalizuje efektivitu relaxačního postupu (Stackeová, 2011).



### Obrázek 3

*Leh na zádech s využitím pomůcek (zdroj vlastní)*



Chyby prováděné nejčastěji při praktikování relaxační polohy zahrnují nesprávné použití podložky pod hlavou. Tato podložka by neměla být příliš vysoká, aby nedocházelo k nežádoucímu naklonění hlavy, ale zároveň by neměla být umístěna příliš nízko na krční páteři, čímž by opět mohlo dojít k nepřirozenému postavení hlavy. Důležité je, aby materiál podložek byl vybrán s ohledem na potřebu poskytnout dostatečný komfort pro delší pobyt v relaxační poloze, přičemž by nemělo docházet k nepříjemnému tlaku ze strany podložky. Správný výběr materiálů pro podložky je klíčový pro zajištění optimální pohodlnosti při dlouhodobém setrvání v relaxačním postavení (Stackeová, 2011).

#### **Leh na zádech – opora dolních končetin o stěnu**

Je alternativní relaxační polohou pro jedince, u nichž je cílem dosáhnout uvolnění bederní oblasti a podpořit žilní návrat z dolních končetin. Zejména u těch, kteří musí dlouhodobě setrávat v poloze v sedu nebo ve stoje, případně trpí žilní insuficiencí v dolních končetinách. Je však důležité zdůraznit, že tato poloha není ideální pro dlouhodobou relaxaci. Osoba ležící s hýžděmi těsně u stěny, kdy dolní končetiny jsou uvolněně opřené o stěnu. Paže spočívají podél těla, s dlaněmi obrácenými vzhůru (Stackeová, 2011).

#### **2.7.2 Leh na boku**

V lehu na boku máme hlavu podloženou jednou pokrčenou horní končetinou, zatímco druhá horní končetina slouží jako opora před naším tělem. Náš trup je velmi mírně přetočen směrem vpřed na pravé nebo levé straně. Spodní dolní končetina zůstává natažená, zatímco horní dolní končetina je pokrčená přibližně do pravého úhlu v kyčelním i kolenním kloubu a volně leží před naším tělem (Stackeová, 2011).

#### Obrázek 4

*Leh na boku (zdroj vlastní)*



Nejčastější chyby v této pozici je záklon hlavy a prohnutí v bederním úseku páteře. Další běžná chyba spočívá v nevhodném postavení dolních končetin, kdy jsou před naším tělem (Stackeová, 2011).

#### 2.7.3 Leh na břiše

Lehneme si na břicho a položíme ruce pod čelo. Naše dolní končetiny máme na šířku pánve a mírně vytočené směrem ven. Abychom udrželi krční páteř v rovné pozici a zabránili nadměrnému prohnutí, opřeme čelo o hřbety rukou. Pro lepší pohodlí můžeme pod pánev umístit speciální podložku nebo složený ručník (Stackeová, 2011).

#### Obrázek 5

*Leh na břiše (zdroj vlastní)*



#### 2.7.4 Sed na židli

**Poloha „spícího vozky“**

Pro tuto uvolňující polohu si vybereme židli, která má správnou výšku tak, aby při sezení vytvořila pravý úhel v kolenním a kyčelním kloubu. Preferujeme židli s měkkým sedákem, nejlépe ne celodřevěnou. Usedneme tak, aby dolní končetiny byly na šířku pánve a nohy mírně vytočeny ven. Opřeme předloktí o stehna s prsty směřujícími k sobě. Trup se mírně nakloní dopředu a hlavu uvolněně necháme viset (Stackeová, 2011).

## Obrázek 6

*Relaxace v sedu: poloha „spícího vozky“ (zdroj vlastní)*



### **Poloha „Mexický povaleč“**

Tato relaxační poloha je vhodná pro uvolnění těla a mysli, avšak vyžaduje určitou pozornost k postavení těla a výběru židle. Následuje podrobný popis a kontraindikace této polohy: Pro dosažení této relaxační polohy si vybereme židli, která má odpovídající výšku, aby při sezení vytvořila v kolenním a kyčelním kloubu pravý úhel. Ideální je židle s měkkým sedákem, který poskytuje pohodlí, nikoliv židle celodřevěná. Když usedneme, umístíme se na přední část židle a opřeme záda o opěrku. Ujistíme se, že sedíme uvolněně a pohodlně. Hlava by měla být mírně skloněna vpřed, přirozeně a volně. Paže pak visí relaxovaně podél těla, přispívajíc k celkové relaxaci (Stackeová, 2011).

Tato relaxační poloha není vhodná pro jedince trpící problémy s páteří, bolestmi zad nebo kloubní hypermobilitou. Je důležité respektovat individuální zdravotní stav a zvolit vhodnou relaxační polohu, která nepoškozuje tělo ani nezhoršuje existující zdravotní problémy. Před zahájením jakéhokoli cvičení nebo relaxace je vždy dobré poradit se s odborníkem nebo lékařem, zejména pokud máte nějaké zdravotní omezení či potíže (Stackeová, 2011).

## Obrázek 7

*Relaxace v sedu: poloha „mexický povaleč“ (zdroj vlastní)*



## 2.8 Didaktický list

Nejprve je důležité si vůbec definovat didaktiku jako takovou. Didaktika je věda, která se zabývá teorií vyučování, zkoumá podmínky a faktory, které proces vyučování ovlivňují zvnějšku i zevnitř. Didaktiku můžeme dělit na obecnou, oborovou, předmětovou a školní. Cílem didaktiky je zamyšlený a očekávaný výsledek, k němuž se žáci v současnosti směřuje. Didaktické prostředky jako takové jsou nedílnou součástí základních komponentů vyučování (Zormanová, 2014).

Didaktické listy, jinak také nazývané metodické listy pro učitele, jsou vždy uloženy před pracovními předlohami. Pomáhají učitelům v orientaci a také v tom, jak s pracovními předlohami pro žáky pracovat – určují téma, ročník, časovou dotaci, výchovné a vzdělávací cíle, kompetence, pomůcky, postup a závěr s hodnocením. Jsou snadno kopírovatelné. Ke každému tématu náleží jeden didaktický list pro učitele (Tunová, 2013).

Jsou pracovními prostředky pedagoga v řízení, usměrňování a regulaci vyučovacího procesu. Metodické listy jakožto didaktické prostředky a v tomto kontextu lze začlenit do materiálně didaktických prostředků, řadíme mezi prostředky pro rozvoj technického myšlení či motivaci žáků. Kvalitně a systematicky zpracované metodické listy slouží jako výukový didaktický materiál, obsahují potřebné informace z hlediska

vyučovacího procesu. Smyslem metodických listů pro obecně technický předmět je jejich praktické využití jako komplexní příprava na vyučovací hodinu (Pavlas, 2008).

Struktura všech metodických listů je obdobná. Každý metodický list obsahuje název, zařazení v rámci ročního vzdělávacího plánu, formu výuky, metodu výuky, motivaci žáka, kompetence, mezipředmětové vztahy, časovou dotaci. V metodickém listu jsou dále uvedeny pracovní úkony, náročnost zpracování, základní informace o zpracovaném materiálu, požadavky na technické zázemí, pomůcky, nářadí, pracovní postup včetně chronologické fotodokumentace (Pavlas, 2008).

## **3 Metodika**

### **3.1 Cíle práce**

Vytvoření metodických listů relaxačních her a technik, které budou užitečné pro trenéry.

### **3.2 Úkoly práce**

- Zpracování rešerše z oblasti regenerace ve sportu, psychologických prostředků.
- Vytvoření metodických listů.
- Stanovení závěru.

### **3.3 Předmět práce**

Předmětem práce je zpracování odborného textu v oblasti regenerace a vytvoření jednoduchého návodu relaxačních technik pro starší sportovce a dospělé jedince. A vytvoření relaxačních her pro děti, které sportují již od útlého věku.

### **3.4 Použité metody práce**

Analýza je klíčovým nástrojem ve vědě, která pomáhá porozumět složitým problémům a zkoumat je detailně. Jednoduše řečeno, rozložíme danou věc na menší části, abychom ji lépe pochopili. Cílem je dosáhnout hlubšího poznání zkoumaného jevu a splnit stanovený výzkumný cíl (Ochrana, 2019).

Při rozboru literatury jsme použili obsahovu analýzu, pečlivě jsme zpracovali teoretické poznatky z odborné literatury. V naší bakalářské práci jsme podrobně analyzovali téma regenerace, které slouží jako základ pro jednotlivé kapitoly.

Syntéza představuje zásadní metodologii ve vědeckém bádání, která se výrazně odlišuje od analýzy jak svým účelem, tak svými postupy. Zatímco analýza slouží k úvodní fázi zkoumání, kde se předmět práce detailně rozebírá a analyzuje, syntéza následně rozvíjí tuto analýzu. Hlavním cílem syntézy je spojit získané poznatky do logicky propojené vědecké výpovědi o zkoumaném problému, čímž dochází k obohacení vědeckého poznání o nové perspektivy a poznání (Ochrana, 2019).

V syntetické části práce, která obsahuje hlavní úkol, jsou metodické listy pro sportovce rozděleny na relaxační hry pro děti, relaxační techniky pro dospívající a dospělé. Základem této části jsou rozsáhlé informace z odborných textů a publikací,

které byly předem analyzovány. Na základě této analýzy byl následně vytvořen zásobník metodických listů.

Dedukce je logická metoda, která se používá k odvození závěrů z již daných předpokladů. Tato metoda je založena na kategorickém sylogismu, což je typ deduktivního uvažování, ve kterém se z předpokladů vyvozuje závěr. Jejím cílem je poskytnout jistý závěr na základě již známých informací (Ochrana, 2019).

## 4 Syntetická část

### 4.1 Relaxační hry

<b>METODICKÝ LIST Č. 1 – RELAXAČNÍ HRA</b>	
<b>Neviditelný kapesník</b>	
<b>Věková kategorie:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Od 5 let.</li></ul>
<b>Cíl hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uvolnění celého těla.</li></ul>
<b>Délka hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Od 2 minut až po 15 minut.</li></ul>
<b>Příprava a prostředí:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zajistíme dostatek prostoru a podložku pro každé dítě, které si lehne na zemi.</li></ul>
<b>Postup hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Děti si lehnou na zem s prostorem kolem sebe. Dítě si představí, že vedle něj leží neviditelný kapesníček.</li><li>• Učitel nebo trenér, který hru vede si zvolí signál, třeba tlesk. Když třikrát tleskne, děti seberou neviditelný kapesníček pravou rukou a budou ho chtít přemístit.</li><li>• Kapesník je ale umazaný od lepidla a přilepí se jim na pravou ruku. Děti se snaží kapesník z ruky setřást.</li><li>• Po dalším akustickým signálu – třikrát tlesk. Si děti představí, že kapesník najednou spadl z ruky.</li><li>• Děti budou chtít opět přemístit kapesníček, tentokrát ale levou rukou. Po signálu dítě kapesníček vezme do levé ruky, kdy se znovu přilepí. Dítě kapesníček setřásá z ruky a na signál kapesník spadne na zem.</li><li>• Hra se může pokračovat obměňováním, kdy se kapesník nalepí na různé části těla a děti se ho budou chtít zase setřást.</li></ul>



**Použitá literatura:**

Novotný, M. (2011, 8. listopadu). *Metodický portál RVP.CZ*. Relaxační hry. Národní pedagogický institut České republiky.

<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/13945/RELAXACNIHRY.html>

<b>METODICKÝ LIST Č. 2 – RELAXAČNÍ HRA</b>	
<b>Spící ryby</b>	
<b>Věková kategorie:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Od 3 let.</li> </ul>
<b>Cíl hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uklidnění dětí a podpora rozvoje trpělivosti, sebekontroly, sebezpozorování a frustrační tolerance.</li> </ul>
<b>Délka hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Od 1 minuty až po 15 minut.</li> </ul>
<b>Příprava a prostředí:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vhodný hudební nástroj, jako je tibetská miska nebo triangl.</li> <li>• Pro děti zvolte vhodné prostředí s tepelným komfortem. Dáte na zem v místnosti karimatky, polštáře nebo deky. V létě lze provádět relaxační hru i venku na dekách.</li> </ul>
<b>Postup hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvolte jeden nástroj, kterým uděláte akustický zvuk.</li> <li>• Když zvuk tibetské misky či triangu dozní, děti si mají lehnout na podlahu nebo na polštář a najít si své místečko, které je v dohledu dospělého.</li> <li>• Děti si představí prostor kolem nich, který se stává mořem nebo jezerem.</li> <li>• Při dalším akustickém signálu všechny "ryby" musí hluboce a pevně "usnout". Pohyby jsou omezeny pouze na dýchání a pohyby očí za zavřenými víčky. Děti nesmí vstát nebo se pohnout, jinak budou "ulovery" rybářem.</li> <li>• Ta ryba, která vydrží nejdéle zůstat nehybná a mlčky, se stává rybí princeznou nebo princem a má možnost řídit příští hru.</li> <li>• Po skončení hry může dospělý vést krátké kolo otázek, aby posílil sebezpozorování dětí. Otázky jako "Co se ti nejvíc líbilo?" nebo "Bylo pro tebe něco těžké?" mohou podnítit diskuzi a posílit vnímání vlastních emocí.</li> <li>• Alternativně mohou děti po hře malovat obrázky ryb a vzájemně si je ukazovat, což podporuje jejich kreativitu a sociální interakce.</li> </ul>
<b>Použitá literatura:</b>	<p>Kubitschek, G. (2020). <i>Antistresová knížka pro učitelky mateřské školy: regenerace, komunikace, týmová práce</i>. Portál.</p>

<b>METODICKÝ LIST Č. 3 – RELAXAČNÍ HRA</b>	
<b>August Silný – Cesta do říše fantazie</b>	
<b>Věková kategorie:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro děti od 4 let.</li> </ul>
<b>Cíl hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvolnění celého těla dětí, probuzení jejich fantazie a posílení pocitu sounáležitosti.</li> </ul>
<b>Délka hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zhruba 10 minut.</li> </ul>
<b>Příprava a prostředí:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Před začátkem hry připravte vhodný prostor, kde děti budou moci volně ležet na podložce na zádech. Zajistěte hudební nástroj, jako je tibetská miska nebo triangl.</li> </ul>
<b>Postup hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Zahájení hry:</i> Předved'te dětem zvuk tibetské misky nebo triangu, což bude signál pro začátek hry. Děti by měly ležet na podložce, s pohledem směřujícím k dospělým.</li> <li>• <i>Příběh Augusta Silného:</i> Vyprávějte krátké příběhy o dobrodružstvích August Silného, malé zelené fazolky. August žije v lučním cirkusu Kopretina, za zahradou babičky Vilémové. Jeho domovem je tlustý zelený fazolový lusk, visící na fazolovém keři v zahradě. Během příběhů děti prožívají imaginární dobrodružství a uvolňují svá těla podle atmosféry příběhu.</li> <li>• <i>Uvolňování a imaginace:</i> Při popisu slunečních paprsků a teplého letního dne mohou děti předstírat, že jsou jako August Silný. Uvolní svá těla, nechají se unášet příjemným pocitem sluníčka a zapojí se do pohybových aktivit inspirovaných příběhem.</li> <li>• <i>Probuzení:</i> Po určité době může být zaznět jasný zvuk tibetské misky nebo triangu, což znamená probuzení. Děti se mohou pomalu přebrat, protáhnout a předstírat, že se znovu stávají velkými a silnými, stejně jako August Silný po svém spánku.</li> <li>• <i>Sdílení a tvorba:</i> Na závěr se děti mohou posadit nebo shluknout do kroužku na podlaze a společně sdílet své pocity. Dospělý může vést krátkou diskuzi, položit otázky a povzbuzovat děti k vyjádření svých dojmů. Alternativně mohou děti zakončit</li> </ul>

hru malování obrázků, které zachycují jejich vlastní představy o dobrodružstvích Augusta Silného.

**Použitá literatura:**

Kubitschek, G. (2020). *Antistresová knížka pro učitelky mateřské školy: regenerace, komunikace, týmová práce*. Portál.

## METODICKÝ LIST Č. 4 – RELAXAČNÍ HRA

### Feláhové na Nilu

**Věková kategorie:**

- Od 6 let.

**Cíl hry:**

- Zklidnění a uvolnění, uklidnění vegetativního nervového systému.

**Délka hry:**

- Zhruba 15 až 20 minut.

**Příprava a prostředí:**

- Relaxační hra podaná pohádkou.
- Obdoba autogenního tréninku pro děti.
- Děti lehnou do posteli a po pohádce mohou usnout.

**Postup hry:**

- Egypt je země v Africe, která byla kdysi domovem mocných králů zvaných faraoni. Tito králové vládli jako panovníci Nilu a byli velmi mocní. Stavěli úžasné věci a do země přiváželi spoustu pokladů ze svých dobrodružství. Podporovali také umělce a stavitele, kteří vytvářeli úžasné stavby. Nejslavnější z nich jsou pyramidy, které stojí dodnes a jsou opravdu velkolepé. Tyto pyramidy jsou obrovské kamenné stavby, které byly postaveny bez malty nebo písku. Kamenné kvádry jsou položeny těsně na sebe, že nic jiného k jejich spojení nepotřebovali. Práce na stavbě pyramid byla velmi těžká a zahrnovala tisíce lidí, kteří pracovali velmi tvrdě. Někteří z nich dokonce zaplatili svou práci svým životem. Před tisíci lety neexistovaly moderní stroje, které by mohly pomoci s těmito pracemi. Lidé museli těžít kámen v dalekých dolech a poté ho přepravit po řece na místo, kde stavěli pyramidy. A všechno tohle se povedlo jen díky síle a odhodlání lidí.
- Uvnitř pyramidy byl chytře schovaný hrob faraona. Faraoni chtěli, aby lidé nevěděli o tom, co se stane po jejich smrti, a tak si přáli zůstat věčně v klidu. Pro jejich hroby proto byly vybudovány velmi složité úkryty. Některé z těchto hrobek byly tak dobře skryté, že dodnes nebyly objeveny. Bohužel, i přestože faraoni po

smrti chtěli klid, často ho nedostali. Už v dávných dobách za jejich vlády se našli zloději, kteří hroby vykrádali a ničili. Dodnes archeologové, ti, co zkoumají minulost, stále nacházejí některé hroby, které byly vykradené. Faraoni totiž pro svůj posmrtný život pečlivě připravovali všechno, co považovali za důležité a nutné. Mumie, jsou jejich nabalzamovaná těla zabalená do speciálních rakví, ležely v těchto vzácných sarkofázích.

- Nil je pro Egypt nesmírně důležitá řeka, podél které se nachází úrodná země, zatímco okolní poušť je neúrodná. Na březích Nilu žije rodina egyptských rolníků zvaných feláhové. Oblékají se do dlouhých bavlněných košil a chrání se před sluncem bavlněnými šátky. Feláhové, včetně dětí, tvrdě pracují na polích. Nílské bahno a voda jsou pro ně životně důležité. Každá rodina má hrdost v podobě svého velblouda, který je považován za člena rodiny. Velbloud pomáhá na polích, pracuje v mlýně a slouží jako dopravní prostředek.
- Velbloud je skromné zvíře, které děti velmi milují, i když občas bývá hodně tvrdohlavý. Někdy odmítne pracovat a zůstane ve své stáji, aniž by ho kdokoli mohl přimět k práci. Jen nejmladší dcera v rodině umí velblouda motivovat. Stačí, když mu něco zašeptá do ucha, a on se začne pomalu zvedat ze země. Bratři a sestry by moc rádi věděli, co sestřička velbloudovi šeptá, ale ta nevyпустí z úst ani slovo. Je to její tajemství, které sdílí pouze s ním.
- Jednoho dne ve vesnici nastalo vzrušení. Z dalekých zemí přijeli mimořádní hosté - archeologové. Zjistili, že nedaleko vesnice je skrytá hrobka faraona, a začali pátrat. Archeologové požádali o pomoc i rodiny feláhů z vesnice. Malá holčička také chtěla pomoci. Přivedla tedy svého bílého velblouda k táboru archeologů. Po dlouhém hledání byl konečně nalezen obrovský kamenný kvádr hluboko v písku. Všichni se snažili kámen odvalit, ale neuspěli. Ani celá skupina mužů nedokázala kamenem pohnout. Nakonec holčička nabídla svého velblouda k pomoci. Kvádr byl připoután k postroji velblouda a holčička mu poručila, aby táhl. Velbloud poslechl a zatáhl ze všech sil, ale kámen se nepohnul. Zkoušeli to znovu a znovu, až se nakonec kámen trochu pohnul a potom se úplně odvalil, zanechávajíc hlubokou díru. Velbloud splnil svůj úkol a byl odměněn vodou. Mohl si konečně odpočinout v písku.

- Leží na písku a cítí, jak jeho tělo je těžké, jako by bylo z olova.
- Nohy jsou těžké, záda jsou těžká, celé tělo se zdá být jako z olova.
- Možná i ty můžeš cítit tu tíhu.
- Písek je příjemně teplý, hřeje jeho tělo.
- I ty můžeš cítit tu příjemnou teplo.
- Celé tělo se ti zdá příjemně teplé.
- Je klidný, ponořený do hlubokého klidu.
- Je uvolněný a klidný.
- I ty můžeš cítit, jak jsi uvolněný a klidný.
- Zavírá oči a začíná snít. Sní o hrobce a o faraonovi. Ale to už je jiný příběh...

**Použitá literatura:**

Müller, E. (2010). *Příběhy z měsíční houpačky*. Portál.

<b>METODICKÝ LIST Č. 5 – RELAXAČNÍ HRA</b>	
<b>Kráva v ohradě</b>	
<b>Věková kategorie:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Od 10 let.</li> </ul>
<b>Cíl hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procvičit schopnost udržet mysl soustředěnou na jeden předmět a zároveň zdůraznit důležitost trpělivosti při návratu k hlavnímu bodu soustředění.</li> </ul>
<b>Délka hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zhruba od 2 minut až po 5 minut.</li> </ul>
<b>Příprava a prostředí:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimální je zvolit klidné a tiché prostředí. Nejlepší polohou pro tuto hru je v leže na zádech.</li> </ul>
<b>Postup hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyberte si předmět soustředění. Obecně platí, že člověk se lépe soustředí na příjemné a emocionálně neutrální předměty. Mohou to být například oblíbená květina, obraz v bytě, oblíbený symbol nebo abstraktní myšlenka (klid, mír, moudrost, spokojenost).</li> <li>• Zavřete oči. Soustředte se na vybraný předmět. Pokud vaše mysl začne bloudit k jiným předmětům, klidně a trpělivě ji opakovaně nasměrujte zpět k hlavnímu předmětu soustředění. Představte si, že vaše mysl je kráva a vybraný předmět s jeho okolím je ohrada.</li> <li>• Odpovídejte poctivě na otázku: Kolikrát během cvičení kráva utekla z ohrady?</li> </ul>
<b>Použitá literatura:</b>	<p>Nešpor, K. (1998). <i>Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka</i>. Grada Publishing.</p>



<b>METODICKÝ LIST Č. 6 – RELAXAČNÍ HRA</b>	
<b>Příroda</b>	
<b>Věková kategorie:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Od 11 let.</li> </ul>
<b>Cíl hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxace mysli.</li> </ul>
<b>Délka hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Od 3 minut až po 15 minut.</li> </ul>
<b>Příprava a prostředí:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajistíme dostatečné místo pro cvičence, nejlepší pozice je v leže na zádech. Pokud tuhle pozici prostor neumožňuje, bude stačit pozice v sedu.</li> </ul>
<b>Postup hry:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Děti se posadí, lehnou si a zavřou oči. Zaměřte svou pozornost za uzavřená víčka a na oblast za vaším čelem.</li> <li>• Představte si tam následující scény: klidná hladina vody osvětlená teplými paprsky slunce... Vysoká obloha plná modrého světla s jediným bílým obláčkem... Noční nebe bez měsíce, jasně osvětlené hvězdami... Mocný a zdravý strom s kořeny zakotvenými hluboko v zemi a s korunami obrácenými k obloze... Můžete si představit své oblíbené zvířátko, jako je kotě nebo štěně... A vaše nejoblíbenější květina, třeba růže, karafiát nebo sedmikráska...</li> <li>• Znovu si představte klidnou hladinu vody pod teplými paprsky slunce. Můžete tyto obrazy libovolně rozvíjet a přidávat další, přírodní scény. Hlavní je, aby vyvolávaly příjemné a uklidňující pocity.</li> <li>• Proveďte hluboký nádech, protáhněte se jako při probuzení ráno a pomalu otevřete oči.</li> </ul>
<b>Použitá literatura:</b>	<p>Nešpor, K. (1998). <i>Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka</i>. Grada Publishing.</p>

## METODICKÝ LIST Č. 7 – RELAXAČNÍ HRA

### Jízda na saních

**Věková kategorie:**

- Od 4 let věku.

**Cíl hry:**

- Vyprávění pohádky s relaxační částí uvolnění těla.

**Délka hry:**

- Okolo 10 minut.

**Příprava a prostředí:**

- Děti si lehnou do postýlky, nebo na podložku s dekou.

**Postup hry:**

- Děti si lehnou, zavřou oči a nechají rozvinout svou fantazii.
- Je kouzelný lednový den. Pokrytá krajina sněhem a sních, který padá z nebe v stříbromodře záři. Vločky se ladně snášejí, každá mám jiný tvar a je jinak veliká. Snášejí se tak tichounce, že je nikdo neslyší. Při šlápnutí na zem nám pod nožičkami křupe čerstvý sních, zem je zmrzlá a sních se na ní krásně drží. Sněhově bílé čepice pokrývají střechy baráčků.
- Silnice je bílá a stopy v ní vypadají jako krajkové vzory. Suchá stébla trávy a holé větve byly pokryty sněhem, jako by byly pocukrované. Z plotů a brán jsou pohádkově ledové brány, které jsou zdobeny ledovými krystaly a ze střechy visí rampouchy. Děti jsou radostí bez sebe. Těší se, až vyrazí do hor, z města, chtějí sáňkovat.
- Představte si, že jste právě teď na obrovských horách. Táhnete sánky za sebou a držíte se lan, které mají u sebe. Cesta vede po cestě mezi vysokými jedlemi a pak podél velkého pole. Vypadá to jako obrovská sněhová příkrývka, která se ve slunečním světle třpytí téměř oslnivě. Sluneční paprsky se třpytí na drobném zásypu sněžných myší. Za polem stojí kopec, na kterém bude sáňkařská dráha, na kterou se chystáte.

- Cesty jsou zapadané sněhem. Nohy se boří do sněhu. Jsi unavený, pomalu táhnete saně do kopce, cítíš jak jsou ruce jsou těžší a těžší. Cítíš i jak jsou paže těžké. Ruce i paže jsou jako z olova. Cítíš i těžkost nohou. Pomaličku stoupáš do prudkého kopce a cítíš, jak je ti tepleji. Máš na sobě teploučkou kombinézu. Je ti příjemně teplo. Na obličeji cítíš příjemně chladný vánek. Čelo máš příjemně chladné. Brzy už vystoupáš na vrcholek, kde je nádherný výhled na okolí. Všechno si pořádně prohlédni, nádhernou zimní krajinu. Tvůj dech se zpomalí a najednou je klidný a lehký. Čelo je klidné a uvolněné, cítíš je dobře.
- Vezmeš sáňky, na které nasedneš a jedeš dolů z kopce. Můžeš jízdu opakovat kolikrát budeš chtít.
- V kombinéze je ti příjemně teplo na celé tělo. Užíváš si nádherný zimní den.

**Použitá literatura:**

Müller, E. (2010). *Příběhy z měsíční houpačky*. Portál.

## 4.2 Relaxační techniky

METODICKÝ LIST Č. 1– RELAXAČNÍ CVIČENÍ
<b>Plné dýchání</b>
<b>Účel cvičení:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Využití plné kapacity plic, po pravidelném cvičení i zvyšování kapacity.</li></ul>
<b>Délka cvičení:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Od 5 do 15 minut.</li></ul>
<b>Prostředí a příprava:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dle zásad uvedených výše.</li></ul>
<b>Výchozí pozice:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Doporučuje se ležet na zádech, pokud je potřeba můžeme podložit bederní a krční páteř.</li><li>• Ujistěte se, že jste v poloze, ve které můžete úplně uvolnit celé tělo a plně se soustředit na funkci dechu.</li></ul>
<b>Postup:</b> <b>Brániční dýchání</b> <p>Tento typ dýchání zahrnuje především aktivitu hlavního vdechového svalu, bránice, který odděluje hrudní a břišní dutinu.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nadechneme se do břicha a břišních stěn – Dochází k aktivaci bránice, což způsobuje rozšíření hrudní dutiny do délky a zdvih dolních žebber. Bránice se snižuje směrem do břišní dutiny, což způsobuje rozšíření břišní části dopředu – břišní stěna se zvedá, do stran – boky se rozšiřují a dozadu – bederní část se mírně vyrovná. Je důležité si být vědom možných chyb, které mohou způsobit pouze vyklenutí břicha dopředu s prohnutím beder.</li><li>• Vydechneme – Bránice se uvolňuje a vrací se do původní polohy. Tento mechanismus silně závisí na funkční zdatnosti břišních svalů. Při výdechu se bránice zkracuje, břišní stěna se přibližuje k bederní části páteře a zajišťuje tak návrat břišních orgánů.</li></ul>

### **Dolní hrudní dýchání**

- Nadechneme se do hrudní dutiny – Během dolního hrudního dýchání se při nádechu aktivují vnější mezižeberní svaly, které rozšiřují hrudník ve více směrech, zejména do stran. Tato aktivita se zaměřuje na dolní část hrudníku, a to především ve směru od 5. žeber k poslednímu a od 6. k 12. hrudnímu obratli.
- Vydechneme – Při výdechu v klidovém dýchání jsou vnější svaly neaktivní, což umožňuje hrudníku návrat do původní polohy vlastní pružnosti – což zdůrazňuje důležitost pohyblivosti a pružnosti hrudníku a kvality tvaru hrudní páteře. Při prohloubeném aktivním výdechu jsou zapojeny vnitřní mezižeberní svaly.

### **Horní hrudní dýchání**

- Nadechneme do horní části plic – Při horním nádechu se oblast horní části hrudníku rozevírá a mírně zvedá, zejména kolem klíčních kostí a horních žeber.
- Vydechneme – Při výdechu hrudník klesá dolů. Je důležité kontrolovat ramena při intenzivním dýchání, protože mají tendenci se zvedat při nádechu a stahovat se při výdechu, což může ovlivnit funkci dolních fixátorů lopatek, což jsou svaly, které podporují výdech.

### **Spojení dechů**

Nyní už máme natrénované jednotlivé dechy a teď je spojíme, jde o plynulé plné dýchání. Zařazujeme postupně a ve správném pořadí, jak při nádechu, tak i při výdechu.

- Nadechneme se plynule do břicha, poté do hrudníku a nakonec do horní části plic.
- Vydechujeme nejdříve z břišní dutiny, poté z hrudníku a horní části plic.

### **Rytmus a zadržení dechu**

Nejdříve se věnujeme samotnému dechu a správnému směřování do určitých míst. Postupně se soustředíme i na plynulost. Po zvládnutí obou věcí se můžeme zaměřit na další věci jako jsou rytmus dechu a přidat i zadržení.

- Rytmus dechu – Nejprve se soustředíme na nádech na 4 doby (počítáte si od 1 až do 4) a to samé u výdechu, který je také na 4 doby. Po zvládnutí těchto dob je vhodné dýchat na 6 dob, kdy si rozdělíme doby do jednotlivých míst. Začneme nádechem 2 dob do břicha, 2 dob do hrudníku a 2 dob do horní části plic. Stejně to je i při výdechu.

- Zadržetí dechu - zde je důležité vnímat své pocity a pokud budou nepříjemné, zadržetí dechu raději neprovádět. Zadržetí dechu provádíme vždy po nádechu i výdechu. Při nádechu na 4 doby – zadržíme dech na 2 doby, to samé i při výdechu.

**Použitá literatura:**

Brusová, M. (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací – protahovací – posilovací*. Grada Publishing.

Mihulová, M., & Svoboda, M. (2014). *Abeceda jógy*. Santal.

<b>METODICKÝ LIST Č. 2 – RELAXAČNÍ CVIČENÍ</b>	
<b>Pfeifferova sestava</b>	
<b>Účel cvičení:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koncentrace na dech, pozitivní ovlivnění vegetativní funkce, sebeuvolnění.</li> </ul>
<b>Délka cvičení:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuální od 5 minut.</li> </ul>
<b>Prostředí a příprava:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klidné místo, podložku pod tělo.</li> </ul>
<b>Výchozí pozice:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vhodné pozice jsou leh na zádech, leh na břiše.</li> </ul>
<b>Postup:</b>	<p><b>První cvičení – pozorování a počítání dechů</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cvičící se zaměřuje na své normální a klidné dýchání. Je důležité, aby nedošlo k zásahu vůlí do dýchání, ale spíše aby se dýchání pozorovalo jako neutrální pozorovatel sleduje jeho přirozený průběh.</li> <li>• Poté, co dokončí jeden celý dech – nádech a výdech, začne počítat.</li> <li>• Počítá se vždy do deseti dechů; aby nedošlo k přílišnému zaměření na čísla, což by mohlo narušit cvičení.</li> <li>• Jakmile dosáhne desítky, počítání začne znovu od jedničky.</li> <li>• Totéž platí, pokud je počítání přerušeno myšlenkovými vybočeními. Je důležité, aby počítání nepřerušovalo průběh dýchání, ale aby cvičení probíhalo soustavně.</li> <li>• Opakujte počítání do deseti dvakrát až pětkrát.</li> </ul> <p><b>Druhé cvičení – pozorování zvedané břišní stěny způsobené vdechem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozornost je soustředěna na pohyb horní části břicha při dýchání - zdvihání a klesání.</li> <li>• Tento pohyb může být prováděn buď souběžně s počítáním, nebo bez něj. Pokud je obtížné vnímat dech, může pomoci leh na zádech nebo položení ruky na břicho. Cvičící se snaží nadechnout do rukou a tak mít plnější dech.</li> </ul>

- Zaměřte se na jednoduchý, rytmický pohyb těla spojený s dýcháním. Navíc toto cvičení zdůrazňuje práci s břišní částí dechu a připravuje tak harmonický dechový proces.
- Provedte dle potřeby pět a více opakování.

#### **Třetí cvičení - plné dýchání**

- Dýcháme do celého hrudníku, břicha a snažíme se zaměřit na nádech do stěn šikmých břišních svalů, které se nacházejí z boku břicha.
- Pomalu dýcháme a vnímáme plné dýchání. Klademe důraz na výdech, která je pomalý, popřípadě si můžete pomoci vypouštěním se zvukem (například bručivým se sevřenými rty).
- I zde můžete přiložit ruce na šikmé břišní svaly a pomoci si tak zvýšit objem dechu.
- Dávejte pozor na ramena, jsou zrelaxována a leží na podložce, nevytahují se.
- Počet opakování je dle potřeby cvičence. Doporučuji alespoň pět opakování.

#### **Čtvrté cvičení – uklidnění dechu**

- Zde dýcháme jak je nám to přirozené.
- Dech se stává pomalejším a lehčím, tohle si představujte. Zde se dosahuje postupného zjemňování dechového procesu bez nucení.
- Pozornost se současně odklání od intenzivního sledování jednotlivých dechů a přechází k celkovému vnímání, při kterém se cvičící cítí, jako by byl unášen vlnami svého dechu.

#### **Použitá literatura:**

Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. 1. vyd. Státní pedagogické nakladatelství.



<b>METODICKÝ LIST Č. 3 – RELAXAČNÍ CVIČENÍ</b>	
<b>Autogenní trénink</b>	
<b>Účel cvičení:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dosažení stavu hlubšího uvolnění a klidu.</li> </ul>
<b>Délka cvičení:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Okolo 10 minut.</li> </ul>
<b>Prostředí a příprava:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferujeme klidné prostředí s příjemnou teplotou.</li> <li>• Ujistíme se, že máme volné oblečení pro pohodlnost.</li> </ul>
<b>Výchozí pozice:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vhodné praktikovat cvičení pro autogenní trénink jsou polohy v leže na zádech s mírně ohnutými lokty a dlaněmi směrem dolů.</li> <li>• Alternativně je možné vyzkoušet „mexický povaleč“, kde jsou nohy natažené, ruce visí podél těla a hlava je opřená vzadu.</li> <li>• Také je příjemný a užitečný vyvážený, přirozeně vzpřímený sed na židli.</li> </ul>
<b>Postup:</b>	<p>Než začneme cvičit uvedeme se do stavu klidu tělesného i duševního. Uvolníme celé tělo, zavřeme oči a řekneme si „jsem klidná“. Zde máme příklad cvičení na horní i dolní končetiny. Pokud by cvičení bylo těžké, můžete si končetiny rozdělit na horní a dolní, dále na pravou a levou končetinu. Cvičení pak bude trvat déle, ale zaměříte se na konkrétní oblast.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ruce a nohy jsou těžké“ nadechněte a při výdechu opakujte tuto formulaci, opakujte během 6 výdechů. Pokud dokážete vyvolat pocit tíhy v pravé a u leváků levé ruce, rozšiřte tento pocit na celé tělo s formulací "tíha". Pokud se tento pocit tíhy nerozšíří na celé tělo, zkuste cvičit pocit tíhy samostatně v jednotlivých končetinách a dalších částech těla.</li> <li>• „Jsem zcela klidný (jsem klidná)“ nebo jednoduše "klid". Opakujte tuto formulaci během jednoho výdechu.</li> <li>• „Ruce a nohy jsou teplé“ opakujte během 6 výdechů. Pokud umíte vyvolat pocit tepla v pravé (u leváků levé) ruce, rozšiřte tento pocit na celé tělo s formulací "teplo".</li> </ul>

Pokud se tento pocit tepla nerozšíří na celé tělo, zkuste cvičit pocit tepla samostatně v jednotlivých končetinách a dalších částech těla.

- „Jsem klidný/ klidná“ nebo jednoduše "klid". Opakujte tuto formulaci během jednoho výdechu.
- „Srdce tepe silně a klidně“ opakujeme během 6 výdechů. Během jednoho výdechu opakujeme jsem klidný.
- „Dech je klidný a lehký“ opakujte během 6 výdechů. První formulace (tíha, teplo, klidný dech) spolu s formulací "klid" jsou klíčové a také snadné. I když někteří lidé nemusí být schopni si pamatovat chladné čelo nebo vnímat teplo, tak to nevadí, jelikož zůstávají klidní díky cvičení autogenního tréninku.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo jednoduše "klid". Opakujte tuto formulaci během jednoho výdechu.
- „Vnitřní teplo“ představujeme si pocit tepla v celém těle. Opakujte během 6 výdechů. "Jsem klidný (jsem klidná)" nebo jednoduše "klid". Opakujte tuto formulaci během jednoho výdechu.
- „Čelo je příjemně chladné“ opakujte během 6 výdechů. "Jsem klidný (jsem klidná)" nebo jednoduše "klid". Opakujte tuto formulaci během jednoho výdechu.
- Na závěr si udělejte hluboký nádech, protáhněte se a otevřete oči.

**Použitá literatura:**

Nešpor, K. (1998). *Uvolnění a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Grada Publishing.  
Vojáček, K. (1988). *Autogenní trénink*. Avicenum.

<b>METODICKÝ LIST Č. 4 – RELAXAČNÍ CVIČENÍ</b>
<b>Jacobsnova progresivní svalová relaxace</b>
<p><b>Účel cvičení:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompletní uvolňování svalového napětí.</li> </ul>
<p><b>Délka cvičení:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro začátečníky bude cvičení trvat necelých 15 minut, zatímco pokročilí jednotlivci jej zvládnou mnohem déle.</li> </ul>
<p><b>Prostředí a příprava:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimální je zajistit klidné prostředí s příjemnou teplotou a volným oblečením pro neomezený pohyb.</li> </ul>
<p><b>Výchozí pozice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferovanou pozicí pro cvičení je ležící poloha, avšak praktikovat lze i v jiných postaveních podle individuálních preferencí.</li> </ul>
<p><b>Postup:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Příprava:</i> Uvědomte si postupně jednotlivé svalové skupiny, které jsou popsány níže. Spojte napětí s nádechem nebo krátkou zádrží dechu, a uvolnění s výdechem.</li> <li>• <i>Pravá ruka:</i> Zatněte pravou ruku v pěst, napněte svaly předloktí. Udržujte napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Nechte předloktí a dlaň uvolňovat po dobu 30 až 40 vteřin.</li> <li>• <i>Pravý biceps:</i> Nazdvihněte pravé předloktí, aktivujte pravý biceps. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte biceps po dobu 30 až 40 vteřin.</li> <li>• <i>Levá ruka:</i> Zatněte levou ruku v pěst, napněte svaly předloktí. Udržujte napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Nechte předloktí a dlaň uvolňovat po dobu 30 až 40 vteřin.</li> <li>• <i>Levý biceps:</i> Nazdvihněte levé předloktí, aktivujte levý biceps. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte biceps po dobu 30 až 40 vteřin.</li> <li>• <i>Čelo:</i> Zvedněte obočí, napněte sval v oblasti čela. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte čelo po dobu 30 až 40 vteřin.</li> <li>• <i>Horní část obličeje:</i> Aktivujte svaly v horní části tváří a kolem nosu. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte svaly po dobu 30 až 40 vteřin.</li> <li>• <i>Dolní část obličeje:</i> Aktivujte svaly v dolní části tváří a čelisti. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte svaly po dobu 30 až 40 vteřin.</li> </ul>

- *Krk a šíje:* Mírně napněte svaly krku a šíje. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte svaly po dobu 30 až 40 vteřin.
- *Hrudník:* Napněte svaly hrudníku. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte svaly po dobu 30 až 40 vteřin.
- *Břicho:* Napněte svaly břicha. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte svaly po dobu 30 až 40 vteřin.
- *Pravé stehno:* Napněte svaly pravého stehna. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte svaly po dobu 30 až 40 vteřin.
- *Pohyb pravé nohy nahoru:* Pohněte špičkou pravé nohy nahoru, aktivujte svaly na přední straně podkolení. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte svaly po dobu 30 až 40 vteřin.
- *Pohyb pravé nohy dolů:* Pohněte špičkou pravé nohy dolů, aktivujte svaly na zadní straně lýtka. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte svaly po dobu 30 až 40 vteřin.
- *Levé stehno:* Napněte svaly levého stehna. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte svaly po dobu 30 až 40 vteřin.
- *Pohyb levé nohy nahoru:* Pohněte špičkou levé nohy nahoru, aktivujte svaly na přední straně podkolení. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte svaly po dobu 30 až 40 vteřin.
- *Pohyb levé nohy dolů:* Pohněte špičkou levé nohy dolů, aktivujte svaly na zadní straně lýtka. Uvědomujte si napětí po dobu 5 až 7 vteřin. Uvolňujte svaly po dobu 30 až 40 vteřin.
- Projděte v duchu všech 16 svalových skupin a ujistěte se, že jsou všechny uvolněné.
- Zůstaňte v příjemné celkové relaxaci po dobu asi minuty.
- Odpočítávejte od 4 do 1. Na čtyři pohněte dlaněmi a chodidly. Na tři ohněte lokty a kolena. Na dva pohněte krkem a hlavou. Na jedna otevřete oči.

**Použitá literatura:**

Nešpor, K. (1998). *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Grada Publishing.

<b>METODICKÝ LIST Č. 5 – RELAXAČNÍ CVIČENÍ</b>	
<b>Jóga – Šavásana</b>	
<b>Účel cvičení:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvolnění těla.</li> </ul>
<b>Délka cvičení:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Od 2 minut až po 20 minut.</li> </ul>
<b>Prostředí a příprava:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Najdeme si klidné a tiché prostředí s optimální teplotou, nejlépe v polosvětlé místnosti. Připravíme si tvrdší podložku pod celé tělo.</li> </ul>
<b>Výchozí pozice:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leh na zádech</li> </ul>
<b>Postup:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V této počáteční fázi se můžeme lehce pohnout a najít si pohodlnou polohu. Následně zůstaneme ležet uvolněně a nehybně.</li> <li>• Naše pozornost je upřena na tělo, kde se naše jednotlivé partie dotýkají podložky – paty, lýtka, stehna, hýždě, záda a temeno hlavy. Tyto části si uvědomujeme současně.</li> <li>• V této části cvičení se zaměřujeme na pociťování příjemné tíže, která vychází z různých částí našeho těla, vytvářející příjemný pocit těžkosti v celém těle.</li> <li>• Zaměřujeme se na dotek pravé nohy s podložkou, dotek paty, lýtka, stehna, hýždí. Stejným způsobem si uvědomujeme a necháme uvolnit levou nohu. Uvědomíme si dotyk pravé ruky – zápěstí, předloktí, paže až po rameno, to stejné s levou rukou, lopatku a bederní oblasti. Nádech, uvolníme v oblasti břicha a hrudníku. Uvolňujeme tyto části těla, včetně zad, vytvářejíce příjemnou těžkost. Zaměříme se na obličej a uvolňujeme jednotlivé části – čelo, oči, čelist.</li> <li>• Postupně zvyšujeme uvědomění si celého těla, pociťujeme příjemnou tíži v pravé noze, levé noze, pravé ruce, levé ruce, trupu, krku a obličejí.</li> <li>• Posunujeme svou pozornost k dechu, vnímáme dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose. Dech necháváme volně plynout, spojujeme</li> </ul>

uvědomění dechu s počítáním, nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, a počítáme dále do určitého počtu dechů, který si určíte. Udržujete pozornost při inhalaci a exhalaci.

- Pokud se objeví nesouvisející myšlenky, necháme je přicházet a odcházet a s klidem se zase vracíme k uvědomění prohloubeného dechu.
- Na závěr cvičení provedeme hluboký nádech, protáhneme se podobně jako při probuzení ze spánku a pomalu otevřeme oči. Relaxační fáze v šavásaně je dokončena.

**Použitá literatura:**

Nešpor, K. (1998). *Uvolnění a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Grada Publishing.

<b>METODICKÝ LIST Č. 6 – RELAXAČNÍ CVIČENÍ</b>
<b>Jóga pránajáma – Súrja bhédana/Čandra bhédana</b>
<p><b>Účel cvičení:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Povzbuzuje mysl, povzbuzení látkové výměny a činnost žláz s vnitřní sekrecí.</li> </ul>
<p><b>Délka cvičení:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Okolo 5 minut.</li> </ul>
<p><b>Prostředí a příprava:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dle zásad, které jsou uvedené v analytické části.</li> </ul>
<p><b>Výchozí pozice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vzpřímený sed, leh na zádech.</li> </ul>
<p><b>Postup:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pravou rukou vytvoříme takzvanou murdu. Dlaň otočíme vzhůru, druhý prst (ukazováček) a třetí prst (prostředníček) ohneme do dlaně. Dlaň přiblížíme k obličejí tak, že nos máme mezi palcem a prsteníkem. Ruku máme stále ve stejné pozici, pracujeme jen pomocí prstů, které ucpávají jednotlivé nosní dírky.</li> <li>• Nejprve si uzavřeme levou nosní díрку prsteníkem a provedeme jeden nádech pravou nosní dírkou. Uvolníme levou nosní díрку a zároveň uzavřeme palcem pravou nosní díрку, kdy výdech provedeme levou dírkou.</li> <li>• Počet opakování je minimálně 7 nádechů a 7 výdechů.</li> <li>• Přejdeme na výměnu, kdy si ucpeme pravou nosní díрку a nadechneme se levou nosní dírkou. Výdech provedeme pravou nosní dírkou při ucpání levé nosní dírky.</li> <li>• Zde také máme minimální počet opakování 7 nádechů a 7 výdechů.</li> </ul>
<p><b>Použitá literatura:</b></p> <p>Mihulová, M., &amp; Svoboda, M. (2014). <i>Abeceda jógy</i>. Santal.</p>

<b>METODICKÝ LIST Č. 7 – RELAXAČNÍ CVIČENÍ</b>
<b>Meditace</b>
<p><b>Účel cvičení:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procvičení koncentrace.</li> </ul>
<p><b>Délka cvičení:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro začátečníky je doporučený čas cvičení v rozmezí od 3 do 20 minut. Pokročilí jednotlivci mohou cvičit i delší dobu, v závislosti na své kondici a zkušenostech.</li> </ul>
<p><b>Prostředí a příprava:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro optimální průběh cvičení je doporučeno vytvořit klidné prostředí a zvolit volný oděv.</li> <li>• Nejvhodnější čas pro cvičení nastává časně zrána, nicméně lze cvičit i v jiných časech v souladu s vašimi možnostmi.</li> </ul>
<p><b>Výchozí pozice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideální je zaujmout jakýkoliv sed, při kterém udržujete rovná záda. Poloha na židli bez opěradla však není vhodná pro jedince, kteří mají sklon ke spaní během cvičení.</li> <li>• Lze využít i pozici lehu na zádech.</li> </ul>
<p><b>Postup:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Volba místa pro pozornost na dech:</i> Začněte cvičení tím, že si vyberete místo, kde můžete nejzřetelněji vnímat svůj dech. Pro většinu jednotlivců se jedná o oblast nosních dírek, kde je patrný proud vdechovaného a vydechovaného vzduchu, nebo o oblast břicha, která se pohybuje vpřed při nádechu a směrem k páteři při výdechu. Jestliže se rozhodnete soustředit na některou z těchto oblastí, udržujte tuto volbu i během dalších cvičení.</li> <li>• <i>Uvědomování si dechu:</i> Během cvičení si při inhalaci v duchu opakujte slovo „nádech“, při exhalaci si říkejte „výdech“. V případě, že nastane spontánní přestávka během dýchání, vyslovte v duchu slovo „klid“.</li> <li>• <i>Odvádění pozornosti od rušivých elementů:</i> Pokud nějaký zvuk odvádí vaši pozornost, označte ho slovem „jinde“ jako signál, že se vaše pozornost nachází mimo dech. Totéž platí pro tělesné pocity, jako je například pocit tepla – v takovém případě si opět řekněte „jinde“. Vždy se poté vraťte k uvědomování dechu.</li> </ul>



- *Zpracování myšlenek:* Stejný postup platí i pro myšlenky. Jakmile se objeví nějaká myšlenka, označte ji slovem „jinde“. Totéž opakujte i v případě emocí nebo pocitů – komentujte je slovem „jinde“. Tímto způsobem udržujte konzistentní zaměření na dech po celou dobu cvičení.

**Použitá literatura:**

Nešpor, K. (1998). *Uvolnění a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Grada Publishing.

## 5 Závěr

V průběhu naší práce na vytvoření metodických listů relaxačních her a technik jsme se setkaly s množstvím zajímavých informací a poznatků. Při zpracování jsme provedly důkladnou rešerši v oblasti regenerace ve sportu a psychologických prostředků. Získaly jsme užitečné poznatky o stávajících metodách, kterými jsme se nechaly inspirovat. Na základě toho jsme navrhly pracovní listy.

Vytvořily jsme soubor relaxačních her, ty však nejsou věkově omezené, začínají už od 3 let věku. U dětí je klíčový rozvoj trpělivosti, sebekontroly a fantazie. Dále je podstatné trénovat další dovednosti jako je uvolnění celého těla, klidná mysl a soustředěnost na danou věc. Následně jsme vytvořily relaxační techniky pro dospívající a dospělé sportovce. Tam už je kladený důraz na soustředěnost u jednotlivých částí těla, které je důležité pro uvolnění svalového napětí. Tyto metody jsme navrhly s cílem podporovat regeneraci, psychickou pohodu jednotlivců a umožnit jim dosáhnout maximálního sportovního potenciálu. Důležitá je také konzistentnost, kdy dané techniky trénujeme a zdokonalujeme se v nich.

Tento cíl se zakládá na potřebě zdokonalení regenerace ve sportu, konkrétně psychologických prostředků pro dosažení optimálního výkonu.

Během procesu tvorby listů a her jsme se zabývaly podrobným návodem na konkrétní relaxaci či hru. Důležité je, aby techniky byly dostupné a jasné pro všechny, kteří je budou chtít aplikovat. Nafotili jsme fotografie základních relaxačních poloh, které jsou určeny k provádění relaxace pro dosažení optimální uvolnění těla. V jednotlivých metodických listech jsou doporučené relaxační pozice, nemusí však každému vyhovovat, a proto si jedinec může vybrat jakoukoli vyhovující polohu. Hlavním cílem je, aby se relaxující osoba cítila dobře po celou dobu relaxace.

Naše práce je určena pro trenéry a sportovce, kdy jednotlivé prvky v ní obsažené slouží k doplnění regenerace ve sportovní přípravě.

## 6 Literatura

- Bernaciková, M., Cacek, J., Dovrtělová, L., Hrnčíříková, I., Hlinský, T., Kapounková, K., Kopřivová, J., Kumstát, M., Králová, D., Novotný, J., Pospíšil, P., Řezaninová, J., Šafář, M., & Struhár, I. (2020). *Regenerace a výživa ve sportu*. Masarykova univerzita.
- Brewer, S. (2021). *Chvilka na relaxaci*. Dobrovský.
- Brusová, M. (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací – protahovací – posilovací*. Grada Publishing.
- Dostálek, C. (1993). *Hatahajóga*. Grada Publishing.
- Drotárová, E., & Drotárová, L. (2003). *Relaxační metody: malá encyklopedie*. Epoque.
- Hošek, V. (2003). *Psychologie odolnosti*. Karolinum.
- Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P. (2015). *Masáž a regenerace ve sportu*. Karolinum.
- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Olympia.
- Knížetová, V., & Kos, B. (1989). *Strečink, relaxace, dýchání*. Olympia.
- Kombercová, J., & Svobodová, M. (2007). *Autorehabilitační sestava*. Fontána.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada Publishing.
- Kubitschek, G. (2020). *Antistresová knížka pro učitelky mateřské školy: regenerace, komunikace, týmová práce*. Portál.
- Macák, I., & Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Státní pedagogická nakladatelství.
- Macháč, M., & Macháčová, H. (1991). *Psychické rezervy výkonnosti*. Karolinum.
- Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. 1. vyd. Státní pedagogické nakladatelství.
- Míček, L. (1988). *Duševní hygiena*. 2. vyd. Státní pedagogické nakladatelství.
- Mihulová, M., & Svoboda, M. (2014). *Abeceda jógy*. Santal.
- Miller, M., Bendová, V., Linc, R., Novotný, R., Vosmík, F., Javůrek, J., Martínek, M., Kračmar, B., Kyrálová, M., & Myšková, M. (1990). *Učební texty masáže a rehabilitace*. Mills, Soukromá škola zdravého života.
- Müller, E. (2010). *Příběhy z měsíční houpačky*. Portál.
- Nešpor, K. (1998). *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Grada Publishing.
- Ochrana, F. (2019). *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Karolinum.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Grada Publishing.
- Pyšný, L. (1997). *Regenerace*. Univerzita J. E. Purkyně.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Karolinum.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Grada Publishing.
- Švamberk-Šauerová, M. (2018). *Technika osobnostního rozvoje duševní hygieny učitele*. Grada Publishing.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A. & Slepička, P. (1984). *Psychologie sportu*. Olympia.
- Véle, F. (1997). *Kineziologie pro klinickou praxi*. Grada Publishing.
- Víchová, V. (2016). *Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá*. Portál.
- Vojáček, K. (1988). *Autogenní trénink*. Avicenum.
- Zormanová, L. (2014). *Obecná didaktika pro studium a praxi*. Grada Publishing.
- Kvalifikační práce:**
- Tunová, V. (2013). *Pracovní a didaktické listy pro práci s žáky se specifickými poruchami učení ve výtvarné výchově*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/v574n>

**Webové stránky:**

Pavlas, J. (2008). *Trendy ve vzdělání: Metodický list jako didaktický prostředek*. Univerzita Palackého. <https://tvv-journal.upol.cz/pdfs/tvv/2008/01/49.pdf>

Linhart, J., Čechák, V. (2020, 21. září). *Sociologická encyklopedie: Sport*. Sociologický Ústav AV, ČR. <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Sport>

Novotný, M. (2011, 8. listopadu). *Metodický portál RVP.CZ*. Relaxační hry. Národní pedagogický institut České republiky. <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/13945/RELAXACNIHRY.html>