Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik u vybraného sportovního odvětví (juniorský motokros 13-16let)

Bakalářská práce

Autor: Mgr. Tomáš Dunovský
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Výchova ke zdraví
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

České Budějovice, říjen 2011

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Compile and verification of psycho-training programme based on yoga techniques in chosen sport branch (junior motocross athletes at the age 13-16)

Bachelor Thesis

Author: Mgr. Tomáš Dunovský

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, October 2011

Jméno a příjmení autora: Tomáš Dunovský

Název bakalářské práce: Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik u vybraného sportovního odvětví (juniorský motokros 13-16let)

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt:

Předkládaná bakalářská práce zkoumá vliv psychotréninku na sportovce (motocyklové jezdce 13-16let). Intervenčního psychotréninkového programu se účastnilo 9 motocyklových jezdců ve věku od 13 do 16 let. Jednalo se o výběrovou skupinu, která splnila kritéria přijetí do Sportovního centra mládeže v AČR Jinín. Práce zkoumá přijetí jiné než fyzické formy tréninku a postupné ovlivnění participantů tělesnými cvičeními, relaxacemi, koncentracemi a dalšími druhy jógových cvičení. Před programem absolvovali všichni participanti vstupní psychotesty. Program obsahoval 12 lekcí. Cvičilo se každý víkend v sobotu, po dopolední fyzické tréninkové dávce. Lekce trvala 90 minut. Po absolvování celého intervenčního programu následovaly výstupní psychotesty. Na základě porovnání vstupních a výstupních údajů a statistického zpracování (T-testem) docházíme k závěru, že pravidelným psychotréninkovým programem, dosáhneme pozitivních signifikantních změn v pozornosti, orientaci na výkon, v sebehodnocení, v celkové psychické stabilitě, dále participanti pociťují zvýšenou vitalitu a sníženou tenzi.

Klíčová slova: psychotrénink, jóga, relaxace, meditace, koncentrace, ásana

Name and Surname: Tomáš Dunovský

Title of Bachelor Thesis: Compile and verification of psycho-training programme based on yoga techniques in chosen sport branch (junior motocross athletes at the age 13-16)

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

The year of presentation: 2012

Abstract:

Presented graduation work describes the influence of mental coaching on sportsmen (motocycle riders). A group of nine selected motorcycle riders aged thirteen to sixteen took part in an intensive mental training. These riders were selected according to criteria of the Youth Sports Centre in Jinín. The aim of this work was to examine the acceptance of varied training forms included mental training and the influence of different types of physical exercises such as joga exercises, relaxation techniques and concentration practice. All members of the group passed the initial psychotests. The program consisted of twelve lessons, each lasted ninety minutes. These lessons were given every Saturday afternoon after the regular morning training on motorcycles. The group was tested again when the program finished. Comparison of initial and final data (T- test from statistics was used) leads to the conclusion that regular mental training helps to reach significant vigilance improvement, performance orientation, mental stabelness and positive self- image. The participants themselves claim subjective vitality increase and tension decrease.

Keywords: psycho-training, yoga, relaxation, meditation, concentration, asana

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik u vybraného sportovního odvětví (juniorský motokros 13-16let)“ vypracoval samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce a to v nezkrácené podobě fakultou, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG, provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne: Tomáš Dunovský

Děkuji doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce, za ochotu pomoci a odborné konzultace k evaluaci získaných dat.

Také bych rád poděkoval účastníkům intervenčního psychotréninkového programu, panu Janu Strachovi za laskavý přístup a toleranci při zavádění nových tréninkových metod do Sportovního centra mládeže Jinín v AČR, panu Mgr. Lukáši Dastlíkovi za pomoc při zpracování psychotestů a v neposlední řadě svojí ženě za trpělivost a lásku, se kterou mi tolerovala mé studium.

Obsah

1 ÚVOD 9
2 TEORETICKÁ ČÁST 10
2.1 Vymezení pojmu psychotrénink 10
2.1.1 Další somatopsychoregulační techniky 16
2.2 Nástin jógových cest vedoucích k psychoregulačním technikám 19
2.2.1 Působení jógy 19
2.2.2 Jógové cesty 20
2.2.3 Využití jógových stupňů v psychotréninku 21
2.3 Stručný nástin motokrosu, sportovního odvětví 30
2.3.1 Historie motokrosu 30
2.3.2 Motocykl jako sportovní náčiní 32
2.3.3 Psychoprofesiogram motokrosu 34
3 CÍLE PRÁCE 43
3.1 Cíle práce 43
3.2 Úkoly práce 43
3.3 Hypotézy práce 43
4 METODOLOGIE 45
4.1 Charakteristika souboru 45
4.2 Organizace výzkumu 45
4.3 Použité metody 46
4.3.1 Diagnostické metody 46
4.3.2 Statistická metoda 48
4.3.3 Intervenční metoda 49
5 VÝSLEDKY 77
5.1 Výsledky k Testu pozornosti d2 77
5.1.1 Celkový počet zpracovaných položek (CP) 77

5.1.2 Procento chyb (Ch%) 78
5.1.3 Celkový výkon (CV) 79
5.1.4 Výkon soustředění (VS) 79
5.2 Výsledky k osobnostnímu dotazníku B – J. E. P. I. 80
5.3 Výsledky k technice nedokončených vět 84
5.4 Výsledky k sebepercepční škále POP 87
5.5 Výsledky k POMS (dotazník k měření afektivních stavů) 91
6 DISKUZE 97
6.1 Diskuse k testu pozornosti d2 97
6.2 Diskuze k testu B-J.E.P.I. 98
6.3 Diskuse k technice nedokončených vět 99
6.4 Diskuze k sebepercepční škále POP 100
6.5 Diskuze k POMS 100
7 ZÁVĚR 102
Použitá literatura 104
Seznam zkratek 109
Přílohy 110

1 ÚVOD

Bakalářskou práci na téma „Vytvoření a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových cvičení pro motokrosaře“ jsem si vybral, protože pracuji již delší čas s talentovanou mládeží ve Sportovní centrum mládeže Jinín v Automotoklubu České Republiky a v rámci tréninku se svěřencům věnuji a připravuji je k maximálním sportovním výkonům. To se nám také daří, ale postupem času jsem si začal uvědomovat, že fyzická příprava není vše a obzvlášť v českém motosportu se chyba, ztráta koncentrace, nesoustředěnost, trestá zdravím někdy i životem. Psychická a mentální příprava je v tomto sportu více než potřebná.

Motokros je sport, kde psychické rozpoložení hraje velmi důležitou, ne-li nejdůležitější roli. Vše je ještě umocněno strojem, který je velmi rychlý a silný. Jezdec se musí rozhodovat ve zlomkách vteřin a odpovědnost nese nejen sám za sebe, ale i za kolegy na závodišti. Když si k tomu připočteme strach, stres, trému, obavy, motivaci, startovní horečku, diváky, rodiče, nenaplněná očekávání, vychází nám z toho, že na motokrosařovu psychiku působí tolik vjemů, že bez adekvátní přípravy zaměřené na koncentraci a soustředění ani nejde fungovat. Nejčastěji se můžeme u sportovců setkat se strachem, úzkostí, trémou a ztrátou koncentrace. Z tohoto důvodu je úkolem mého psychotréninkového programu dokázat svěřence připravit a ovlivnit natolik, že budou schopni být v momentě před závodem a v okamžiku startu koncentrováni právě jen na sebe, svůj stroj, trať a závod. Nebudou ovlivněni svými negativními pocity nebo s nimi budou schopni, v rámci předstartovní přípravy, pracovat natolik, aby ve chvíli startu byli plně připraveni na sportovní výkon. Pozornost na výkon by se měla udržet po celou dobu závodu na vysoké úrovni, protože na každém metru závodní tratě čeká překážka, skok, zatáčka, která při ztrátě koncentrace znamená vytvoření chyby. Motokros je sport, ve kterém se chyby málokdy odpouštějí, špatně se napravují a ztráta pozice ve startovním poli znamená neúspěch. Při velké nesoustředěnosti může dojít i ke zranění a úrazu. Každý úraz znamená přerušení sezóny, nezřídka i konec kariéry jezdce. Jedním z prostředků, který pomáhá, je právě psychotrénink.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Vymezení pojmu psychotrénink

Psychotrénink je cílený výběr účinných mentálních cvičení z různých odborných, klinicky ověřených postupů. Obsahuje postupy, které umožňují dosáhnout určitého stupně sebevlády a vnitřní vyrovnanosti po delším tréninku. Jedná se řádově o týdny, čím delší je doba nácviku, tím rychlejší a účinnější je i očekávaný efekt. Chceme-li v náročných situacích ve sportu i v běžném životě plně uvolnit výkonnostní potenciál, případně čerpat i z rezervních zdrojů organismu i osobnosti, nemůžeme toho dosáhnout přímo volním úsilím. Psychosomatické složky výkonnosti i aktuálního výkonu mají autonomní a velmi dynamickou povahu. Každý jedinec však může dosáhnout svého maxima nepřímo, jakousi oklikou, zvládnutím sebe sama. Idea sebevlády, tělesné i duševní, provází člověka od nepaměti. Je osnovou všech nábožensko-filozofických systémů starověku, středověku i novověku. Tak chápe psychotrénink Vaněk (in SEILER, STOCK, 1996).

Seiler a Stock (1996) popisují psychotrénink jako systematickou optimalizaci psychických činnostních předpokladů prostřednictvím psychologických metod. Trénink psychiky probíhá podobně jako trénink fyzický a systematicky postupujeme podle těchto bodů:

- účelový – zaměřený na specifické požadavky
- plánovitý – připravíme tréninkový plán, stejně jako pro přípravu kondiční, technickou, či taktickou a plány vzájemně sladíme
- opakování – systematičnost v přípravě
- kontrolovaný – sledujeme průběh tréninku i jeho účinky

Psychologický trénink vědomě a výslovně sleduje optimalizaci činnostních předpokladů. Cílem bývá maximální výkonnost jedinců, můžeme však překonávat i zranění či nemoci bez větší výkonnostní úhony. Psychické děje probíhají při pohybové činnosti i jejích senzorických složkách. Psychické stavy se převážně mění pozvolna, ale může dojít i ke skokové změně. Psychickou činnost mohou ovlivňovat vcelku i po částech. Příkladem jsou emoce – úzkost nebo radost, pocit sebedůvěry, strach, stupeň pozornosti, psychické napětí nebo uvolnění. Psychologický trénink může napomáhat k optimalizaci těchto limitujících výkonnostních procesů i k navození stavů, jež jsou pro realizaci výkonu příznivější (SEILER, STOCK, 1996).

Schopnosti získané psychologickým tréninkem se mohou uplatnit i dlouhodobě při zvládání běžného života. Stabilní sebedůvěra, schopnost vysokého soustředění nebo schopnost uvolnit se před důležitou soutěží mají zvláštní význam i v důležitých životních situacích. Používá-li se relaxace opakovaně, přispívá k lepším životním prožitkům i pocitům a dobré mysli (SEILER, STOCK, 1996).

Fedrigotti (1997) uvádí, že kdo bere trénink a sport vážně, musí si udělat čas na relaxaci, neboť tak posiluje a svému podvědomí poskytuje možnost probudit skryté síly a potenciál, které v něm dřímají. Relaxovat neznamená stůj co stůj něčeho dosáhnout, nýbrž nic nedělat a nechat ducha i tělo odpočívat. Pomocí hypnosugesce a vizualizace lze u sportovců zvýšit jejich předchozí výkony, aniž bychom ohrozili jejich zdravotní stav (MACHAČ, 1988). Při zkoumání fyziologických a psychologických aspektů meditačních technik zazenu japonskými psychiatry, bylo v encefalografických záznamech zjištěno snížení hladiny mozkové excitace, která je odlišná od spánkových epizod. Tyto výzkumy potvrdily souvislost koncentračních a meditačních praktik s fyziologickými změnami v lidském organismu a přímou úměru s dobou cvičení (BAŠNÝ, 1971). K podobným výsledkům došel i Machač s Machačovou (1998) při svých testech s RAM (relaxačně aktivační metoda). Dokázali, že autoregulační výcvik vede k vypěstování schopnosti úmyslně a neobsahovým způsobem (non-kognitivně) výrazně ovlivňovat tepovou frekvenci, krevní tlak, elektrický odpor kůže a sekreci adrenalinu. Kolektiv autorů Kolisko, Dostálek, Salinger a Tillich (in Krejčí, 1998) potvrdili, spektrální analýzou variability tepové frekvence, změny autonomního nervového systému ve prospěch zvýšené aktivity parasympatiku vlivem jógových cvičení. Plný jógový dech má výrazný vliv na průběh tepové frekvence, kde dochází k synchronizaci dechového rytmu a průběhu tepové frekvence, snížení krevního tlaku, změny kožního odporu, změny EEG rytmů.

Podle Seilera a Stocka (1996) úspěšnost psychotréninku spočívá v dodržování následujících principů:

- **dobrovolnost** – svobodná vůle je přímou cestou k uvědomění si vlastního vnitřního potenciálu, jedině tak může vzniknout důvěra v metodu a ve cvičitele
- **pochopení** – porozumění smyslu a účelu cvičení dokáže vnitřně převést trénink do praxe
- **důvěra** – pochybnosti a nejistota vedou k nezdaru v psychotréninku, teprve důvěra umožní soustředit všechny síly k jednomu cíli

- **individuálnost** – podle potřeb sportovce
- **ukázněnost** – u jakéhokoliv tréninku záleží na systematičnosti, psychologický trénink musí být dlouhodobý a stát se zvyklostí, aby vedl k úspěchu
- **cvičení** – při úplném zvládnutí cvičení v tréninku je můžeme aplikovat při tréninku
- **úspornost** – tak málo, jak je možno – tak hodně, jak je třeba
- **integrace** – tréninkové plány musí zohledňovat a spojovat oba druhy tréninků, jak psychický, tak fyzický
- **vedení** – cílem psychologického tréninku je samostatnost při jeho užívání, odborný dohled je výhodou pro výběr cvičení a jejich individuální přizpůsobení
- **úspěch** – úspěšnost psychologické přípravy se projeví ve stabilitě duševní rovnováhy a v optimalizaci výkonnosti, předpokladem je ovšem dobrá tělesná zdatnost, psychotrénink sám o sobě výkonnost nezvýší
- **přenos** – u psychologického tréninku platí pozitivní transfer. Používáním psychotréninku se naučíme své výkonnostní možnosti rozvinout a uplatnit je i v jiných oblastech života.

Při relaxaci dochází ke snížení frekvence mozkových vln. Při stavu bdění se nacházíme v pásmu Beta vln, při relaxaci se mozek přepíná (uklidňuje se) do Alfa vln. V této hladině se rychleji učíme, snadněji chápeme, zapamatováváme si, očišťujeme podvědomí, dokonale relaxujeme. Tento stav přichází těsně před usnutím a před probuzením. Není až tak jednoduché se do něj dostat, protože místo bdělé, řízené relaxace přichází spánek a ten není žádoucí.

- Delta vlny 0-4 hertzů dosahují amplitudy až 75 mikrovoltů, lze je zaznamenat při hlubokém spánku nebo při důrazném zrychleném (hyperventilace).
- Theta vlny 4-8 hertzů, jejich napětí přesahuje 100 mikrovoltů, lze je zaznamenat ve stavech snění, lehčího spánku, při meditaci, v tvůrčím zaujetí umělce.
- Alfa vlny 8-12 hertzů, napětí přibližně 50 mikrovoltů, jsou charakteristické pro stav klidného myšlení, při pocitech harmonie těla a ducha, v relaxaci, v lehce euforické extázi.
- Beta vlny 12-32 hertzů, napětí 20 mikrovoltů, se nejčastěji objevují u osob v bdělém, ale napjatém stavu logicko-analytického myšlení (HOLLER, 1996)

Stres, stresové faktory, psychický filtr

Před každou důležitou událostí se v nás projevuje zvláštní strach. Tímto zvláštním strachem je stres. Stres, jako aktivující článek mobilizující organismus k pohotovosti. Pomocí stresu dokážeme využít potenciálu, který v nás dřímá, stres burcuje. Stres je s námi už od počátku věků. Tvrdé podmínky okolního prostředí uvolňovaly v našich předcích adaptační mechanismy, které mu umožnily přežít. Tváří v tvář ohrožení jej mobilizovaly k boji, nebo mu dávaly signál k útěku. Připravenost a schopnost přizpůsobit se odlišným podmínkám je člověku biologicky vlastní. Patří k jeho nejpodstatnějším znakům, které podmiňují přežití v náporu různých stresových faktorů (KSIAZEK, 2004).

Změna situace je nejprve vyhodnocena přes „psychický filtr“ s následným efektem v dané oblasti zdraví (např. negativní dopad na tělesnou oblast) nebo i v průniku oblastí (např. duševně – sociální změna) apod., a to podle toho, zda je situace vnímána jako ohrožující, zátěžová (vyvolávající nejistotu, narušení psychosomatické integrity, příliš mnoho podnětů najednou apod.) , nebo zda je kognitivně vyhodnocena příznivě, vyřešena racionálně, či zvládnuta volním úsilím. Změna situace nemusí pocházet pouze z vnějšího prostředí. Psychickým filtrem jsou vyhodnocovány i signály přicházející z vlastního organismu (např. náhlá bolest, bušení srdce, apod.). Právě na zcela subjektivním vyhodnocení záleží, zda reakce bude ve svém důsledku pozitivní nebo negativní z hlediska působení na zdraví daného člověka. Je – li situace vyhodnocena jako ohrožující, je mobilizována reakce sympatiku spolu s vyplavením noradrenalinu a adrenalinu. Nemá – li v tu dobu člověk možnost pohybového uvolnění, což je v dnešním sedavém životním stylu typické (v zaměstnání, při řízení vozidla, u televize, aj.), rozbíhá se biologická reakce se všemi negativními důsledky na srdečně cévní systém a další orgány. Opakuje – li se subjektivní situace ohrožení často, nebo je – li vnímána jako zátěž či ohrožení dlouhodobě, je mobilizována další hormonální odezva organismu, zejména z kůry nadledvinek (glukokortikoidy, mineralokortikoidy) a jiných žláz s vnitřní sekrecí. To má velmi negativní dopad na imunitní systém člověka, na vznik alergií a některých onemocnění. Obranou i prevencí je pohybový režim. Intenzívním působením na periferii, tj. na tělesný aparát člověka v adekvátním pohybovém režimu, ovlivňujeme psychickou a funkční zdatnost natolik, že je možné snést zátěž bez zdravotního rizika. Současně je však důležité působit na transformaci Self, která umožňuje udržet sebekontrolu a sebeúctu a tím vnímat proměnlivost situací v životě v širších souvislostech, tj. s pochopením a nadhledem (KREJČÍ, 2011).

Podle míry a intenzity působení stresového faktoru můžeme říci, že nás stres ovlivňuje. Slabá intenzita nevyvolává odezvu, přiměřená vede k adaptaci na zátěž a nepřiměřená způsobuje poruchy, jak fyzické, tak psychické. Stresová adaptační reakce probíhá ve třech fázích. První fáze je "alarmující", poplachová, pohotovostní a nastává při náhlém narušení životních podmínek nejrůznějšího druhu. Je vyjádřena excitací sympatické soustavy, dřeně a později i kůry nadledvin. Jestliže v této fázi stresor ustoupí, odezní i stresová reakce, fáze pohotovostní přechází do fáze zotavovací. Jestliže účinek stresoru přetrvává, následuje fáze vyrovnávací, či fáze rezistence, odolnosti. Původní poplachová reakce se zklidňuje, snižuje, organismus si adaptačními mechanismy na stresující faktor zvyká, "otužuje se", adaptuje se na zátěž. Jestliže stresující činitel působí nadměrně dlouho, nebo je příliš silný, následuje pak fáze třetí. konečná, charakterizovaná celkovým vyčerpáním a selháním adaptačních obranných schopností organismu. Znamená vážné ohrožení organismu, ochoření, končící případně smrtí (VOJÁČEK, 1988).

Stresové reakce se projevují těmito příznaky:

Fyzické příznaky:

- svaly – bolest a napětí břicha, bolest zad, strnulost šíje, napjatá tvář
- postoj – shrbený, agresivní, uzavřený, obranný
- chování – neklidné, nervové tiky, bezděčné pohyby
- řeč – nejistá, agresivní, koktání

Fyziologické příznaky:

- srdce – zrychlení činnosti, vyšší tlak, studené dlaně a chodidla, střídavé pocity tepla, chladu, zrychlený tep, zčervenání tváří
- látková výměna – průjem, tlak na močový měchýř, zácpa
- hormony – nadměrné vylučování stresových hormonů ACTH – kortikosteroidů, katecholaminů (adrenalinu a noradrenalinu) do krevní plazmy a moči

Psychické příznaky:

- myšlení – obtíže při soustředění, bolest hlavy, zapomínání, poruchy orientace, myšlenkový chaos
- nálada – proměnlivá (nuda, výbušnost, exaltace)
- chování – podrážděné, netrpělivé, zbrklé, nedůsledné

Každý člověk projevuje individuální predispozice k určitému chování v obtížných situacích. I když jsme obdařeni vysokou mírou tolerance vůči stresu, můžeme mít velmi nízkou obranyschopnost vůči určitému druhu stresoru, čili cosi jako slabý bod. Tehdy mohou být naše reakce nepřiměřené. Proto je cvičení psychotréninku tak důležité, protože nám umožňuje se na stresové situace připravit a zvládnout je podle předem vytvořeného programu.

Definování ideomotorického tréninku

Ideomotorika je záměrné využití představ, vizualizace a imaginace v procesu motorického učení. Vizualizací přitom rozumíme představy dějů, které jsme v minulosti již prožili, zatímco imaginací se vydáváme do světa dosud nepoznaných zážitků. Podle zkušeností je ideomotorika vhodná i ke korekci, nebo naopak vybuzení aktuálních psychických stavů. Ideomotorická reakce vzniká možná i proto, že tzv. kinestetické buňky mozkové kůry mohou být drážděny nejen vnějším podnětem, tedy periferně - stimulací proprioreceptorů, ale i centrálně - představou pohybu. Spouštěcím podnětem, který vyvolá centrální podráždění kinestetických buněk, mohou být slova trenérů nebo učitelů, ale také třeba "pouhá" obrazová představa vyvolaná fantazií nebo předešlou zkušeností, silným zážitkem. Je možné si představovat nějaký pohyb, v mysli jej prožívat, fázovat, přemýšlet o něm. Ukazuje se, že ať impuls, nebo akt "skutečný" či "imaginární", vyvolají podráždění kinestetických buněk, jakousi mikroreakci, a ty potom mohou navázat oboustrannou reakci s jakýmikoliv buňkami mozkové kůry, buňkami motorickými nebo buňkami podkorových center. Podráždění postupuje od kinestetických buněk k motorickým a odtud potom ke svalům, kde způsobí mikro či makropohyby. Na počátku ideomotorického procesu je myšlenkový vjem pohybu a s ním spojené dráždění kinestetických buněk. Vznik pohybové představy je analogický podnětům, které vzniknou při vnímání reálného pohybu. Podněty v motorických buňkách potom vznikají na základě časových spojení s kinestetickými buňkami. Motorické buňky následně působí na sval a nastává jakási "pohybová reakce" bez provedení vlastního pohybu. Ideomotoriku lze trénovat. Do mikropohybů přecházejí neuvědoměle i uvědoměle navozené představy. Uvědoměle opakované dráždění kinestetických buněk a to při reálném, vizuálním i imaginárním provádění pohybové činnosti, zpevňuje centrální spoje a zlepšuje pohybovou dovednost, techniku daného pohybu a činnosti. Takový způsob "ladění" pohybového aparátu bez provedení odpovídajících pohybů přináší tréninkový efekt (JELÍNEK, KUCHAŘ, 2007).

Součástí vizualizace je nejen schopnost "představit si konkrétní předmět, situaci", umění "vidět vnitřním zrakem", ale také schopnost cítit a vnímat obraz jako existující realitu a identifikovat se s ní. A právě to je nejdůležitější. Zde se ukrývá klíč k realizaci myšlenkových programů. Ztotožnění s nově vytvořenou realitou, která je produktem naší mysli, našeho přání a vůle. Zjednodušeně řečeno: mozek reaguje na základě impulsů, jež mu poskytují naše smysly. Vizualizace modeluje "smyslové prožívání" - a mozek odpovídá. Spouští celý řetězec reakcí. Chceme-li tedy vědomě ovlivnit fyziologii našeho organismu, potom musíme navodit podmínky ke "spuštění akce mozku", vyvolat je virtuálně, ačkoliv objektivně neexistují. Nestačí novou realitu "jen vytvořit". K realizaci programu je potřebná ještě naše víra. Musíme věřit, že to, co si představujeme, se opravdu stane realitou. Musíme být stoprocentně přesvědčeni o tom, že takto vytvořená realita je skutečně naší součástí. Uvažuje-li sportovec o nějakém pohybu, vznikají u něj pohybové představy; některé vykonává v představách, aniž si to uvědomí. I tyto pohyby přinášejí ideomotorické reakce (KABOŠOVÁ, JELÍNEK, 2003).

2.1.1 Další somatopsychoregulační techniky

Pro zvládání zátěžových a stresových situací nám mohou účinně pomoci psychoregulační techniky. Většina z těchto technik má svůj původ v józe, a proto jsem si nakonec jógu, pro její myšlenkovou celistvost a pro hlubší význam, vybral jako techniku, se kterou jsem pracoval v psychotréninkovém programu.

Při zvažování použiti relaxačních technik je nutné si uvědomit, že u většiny lidí je zvýšené napětí doprovázeno kontrakcí svalových vláken kosterního svalstva. Nedovede-li jedinec snížit své napětí, stává se citlivějším, přístupnějším negativním vlivům, pak mluvíme o neurosvalové hypertenzi o stavu, který se vyznačuje zvýšenou a neúměrnou svalovou aktivitou, zvýšenou citlivostí, zvýšenou neurosvalovou tenzí. Opakem napětí je uvolnění, relaxace. Fyziologicky je relaxace charakterizovaná snížením množství impulzů přicházejících do mozku z periférie. Jde o přeladění organismu na klidovou hladinu aktivace. Snižuje se tepová frekvence, krevní tlak, dechová frekvence, svalový tonus, pocení, klesá hladina úzkosti. V EEG můžeme pozorovat synchronizaci alfa vln, objevují se delta vlny charakteristické pro klid. Subjektivně je pociťován klid, uvolnění, příjemné teplo. Při vytvořeni vhodných vnitřních (např. určitý stupeň únavy), ale i vnějších (např. neohrožující okolí) podmínek, může být relaxace navozena spontánně.

Spontánně uvolňovaná tenze často nestačí odstranit napětí v žádoucí míře, proto nastupují psychoregulační techniky (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2009).

Následující rozdělení je zpracováno podle SLEPIČKY, HOŠKA, HÁTLOVÉ (2009).

Jacobsonova technika „progresivní relaxace“

Tato relaxace je založena zejména na systematickém napínání a uvolňování kosterního svalstva, čímž lze odstranit svalové přepětí, učí způsobu zbavování se napětí. Přitom vznikají příjemné tělesné pocity, které přispívají rovněž i k psychickému uvolnění.

Autogenní trénink

Proces koncentrovaného a kontrolovaného sebeuvolnění, základem je poznatek, že v průběhu hypnotické sugesce dochází v organismu k různým změnám. Záměrným soustředěním – autosugescí ve stavu psychického i fyzického uvolnění lze dosáhnout ovlivnění vlastních tělesných i duševních stavů. Vychází tedy z předpokladu jednoty psychické a somatické a možnosti vzájemného ovlivňování. Pomocí slovních formulí a představ je navozován stav zvýšené sugestibility. Cvičící se soustředí na dva prožitky, tíhu a teplo, ve sledované části těla. Prožitky jsou provázeny pocitem uvolnění, relaxace. Postupujeme od tíže v končetinách, tepla v končetinách, k regulaci srdeční aktivity, regulaci dýchání, přes centrum tepla v oblasti břicha po chladné čelo. Uvolnění jedné svalové skupiny se rozšiřuje do dalších oblastí. Autogenní trénink je v podstatě evropská aplikace indické Jóga Nidrá.

Machačova relaxačně-aktivační metoda (RAM).

Základní tendencí lidského chování je zaměřenost na vnější prostředí. Zrušením těchto vztahů je zrušena pohotovost reagovat na vztahy prostředí. Zůstává zážitek přítomné tělesné existence, který má pozitivní zabarvení. Dominující zážitek tělesného "Já" se dostává do emočně kladné polohy. Svalová relaxace je subjektivně prožívána jako uvolnění pocitu napětí. Počitky z vnitřního prostředí mají převládající vliv na aktuální prožívání, označované jako somatizace počitků. Emoční tenze vyvolávaná vnějším prostředím je tlumena pozitivním prožíváním tělesného

Japonská a čínská bojová umění

Život je pojímán jako nepřetržité úsilí o dosažení vyšší duchovní úrovně. Tomuto cíli slouží všechny každodenní úkoly. Zlepšování techniky pohybu při cvičení, které působí záměrně na tělo i psychiku, je vnímáno jako prostředek k individuální mu růstu a prohloubení lidských kvalit

Tchaj-ťi

je cvičení, které se dívá na postoj jako na výchozí pozici předcházející pohybu. Uvědomováním si výchozí pozice dává možnost poznat odkud pohyb vychází. Posturální systém je aktivní i v klidové poloze. Aktivuje se při změnách ve vnitřním nebo vnějším prostředí. Při anticipaci pohybu zvyšuje úroveň své činnosti. Nastavuje excitabilitu jednotlivých částí soustavy na vyšší úroveň. Míra aktivity vzrůstá při tvorbě pohybového záměru. Posturální funkce probíhají podvědomě.

Alexanderova metoda a Feldenkreisův systém

Obě metody mají velmi blízko k tchaj-ťi a dalším východním systémům. Společným principem těchto technik je uvědomělé provádění nepatrných pohybů směřující k vědomému zacházení s naším tělesným schématem. Svým účinkem tato cvičení ovlivňují také intelektuální schopnosti a jemnou motoriku.

Ideomotorický trénink

je tréninkem psychomotorických schémat v představách, které jsou přenášeny do provádění konkrétních pohybových struktur. Slouží k nácviku nových, nebo korekci stávajících, pohybových dovedností. V relaxovaném stavu je nacvičována pohybová představa. Ta je použita při konkrétní pohybové činnosti. Předpokladem je vytvoření kvalitní a přesné představy, která ovlivňuje senzomotorickou aferenci a tím dosahuje změny v pohybovém vzorci chování.

Mentální trénink

Vede k ovládnutí mysli. Je-li intenzivně prováděna koncentrace na zvolený objekt, vznikne po odstranění všech zábran a rušivých podnětů stav, v němž mysl spočívá klidně, bez jakéhokoli rušení a úsilí u daného objektu, cvičící přechází ze stavu koncentrace do stavu meditace. Jde především o změny ve stavu myšlení, vnímání a efektivity jako obsahu vědomí. Je zachována kontrola jednání a stav vědomí se prohlubuje. V józe odpovídá mentální trénink dharáně a dhjáně.

2.2 Nástin jógových cest vedoucích k psychoregulačním technikám

Původ jógy sahá hluboko do historie. Nejranější formy vznikly již před 4000 léty v indické kultuře. V průběhu věků střežili posvátnou vědu jogíni v jeskynních a pralesních obydlích. Poznatky o ošetřování, údržbě a ochraně lidského těla, mysli a duše pak jednotliví učitelé předávali vybraným žákům, které považovali za hodny takové cti (KHALSA, 2003).

Slovo jóga pochází ze sanskrtského kořene slova „Judž“, což znamená „sjednocení, spojení“. Jóga je znovusjednocením individuálního vědomí (átma) s vědomím kosmickým (paramátma), ve kterém má svůj původ. Základem jógy je láska k bližnímu, odevzdanost, modlitby, meditace a pomoc druhým. Vzhledem k různým sklonům a povaze člověka byly vyvinuty rozmanité jógové cesty. Všechny mají vést k vnitřní přestavbě člověka, ke sjednocení a harmonii těla, mysli, ducha a okolního světa (KREJČÍ, 1998).

Teprve během klasického období (800-200 let před Kristem) byly techniky jógy utříděny. Část širokých znalostí byla nakonec písemně shrnuta a zachována. Za to vděčíme Pataňdžalimu a jeho klasickému filozofickému pojednání Jógasútra. Jedná se o soustavu logicky skloubených tvrzení zaměřených na lidskou zkušenost, kterou se snaží vysvětlit v její celistvosti, a má za cíl osvobodit člověka od nevědomosti. Pataňdžali není tvůrcem nauky, ale jak sám přiznává, pouze vydává a upravuje jógické tradiční nauky a techniky. Z mystické nauky se tak jóga stává filozofickým systémem (ELIADE, 1999).

Pod pojmem jóga rozumíme snahu o dosažení osvobozujícího poznání, či samotného vysvobození, uskutečňovanou pomocí systematického cvičení těla a mysli na cestě vnitřní přeměny pomocí bezprostředního vnímání a zažití (BARTOŇOVÁ, 1971). Jóga tedy není jen sled cviků nebo technik meditace, jak se mnozí domnívají, jóga je duševní stav, stav klidu duše: zklidní se věčný koloběh myšlenek, které jsou chráněny před všemi neshodami. Původně se lidé pokoušeli dostat se do tohoto stavu pomocí meditování. Za poslední dva tisíce let se však vyvinuly i jiné metody, které dovedou přimět tělo i ducha přijmout zkušenosti klidu (BROWNOVÁ, 2007).

2.2.1 Působení jógy

Jóga je unikátní cesta ke zlepšení pružnosti, rovnováhy, pevnosti svalů, vytrvalosti a houževnatosti. Představuje však mnohem víc než propracovanou cvičební

sestavu. Je to nauka o harmonickém způsobu života, cesta k seberealizaci a plnému zužitkování potenciálu člověka (CHOPRA, SIMON, 2005).

Jógové cviky působí celistvě a uvádějí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy. Takto nám jóga pomáhá zvládnout každodenní nároky, problémy i starosti. Pomocí jógy v sobě rozvíjíme vyšší porozumění sobě samým, smyslu svého života i svému vztahu k bohu. Na duchovní cestě nás jóga přivádí k nejvyššímu poslání a trvalé blaženosti ve sjednocení individuálního a univerzálního já. Je to nejvyšší vesmírný princip, světlo života, univerzální, tvůrčí vědomí, které je stále bdělé, vědomí, jež bylo, je a bude věčné (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Hlavním smyslem jógy je rozšiřování a prohlubování vědomí. Praxí jógy dosahujeme plnějšího uvědomování si jevů, které ovlivňují náš život. Jedná se tedy o to umět žít s plným vědomím důsledků svých činů, slov, myšlenek i vlivů z vnějšku, s cílem hledat optimální postupy v různých životních situacích (KREJČÍ, 1995). Osobní odpovědnost za své konání nás nelimituje, ale naopak posouvá dál.

2.2.2 Jógové cesty

Z vlastní zkušenosti víme, že každý člověk je jedinečný, lidé se liší svými city, myšlenkami, cíli a zábavami. Proto také existují čtyři jógové cesty, které vyhovují odlišným sklonům a vlohám různých lidí. Neexistuje přesně vymezená linie, která by jednotlivé jógové cesty oddělovala. Jejich propojením lze dosáhnout dokonalého výsledku.

1. **Bhaktijóga** je cesta lásky a soucitu s veškerým tvorstvem a celou přírodou. Je uváděna jako nejvhodnější pro současnou společnost, ve které je přemíra agresivity, nesnášenlivosti, sobectví.
2. **Karmajóga** je cesta činů, kterými přinášíme užitek a prospěch ostatním. Karmajóga přináší pocit úspěchu, satisfakci a pocity štěstí nám i druhým. Uplatňují se zde zejména jedinci s charitativními sklony. Nezištná činnost bez touhy po odměně je v současné společnosti považována za přežitek, za něco nenormálního či směšného. Přesto jí (zejména v oblasti psychiky) dosáhneme více než pocitem ublíženosti a ukřivdění, že se nám odměny nedostalo.
3. **Džňánajóga** je cestou poznání, pochopení. Pochopení pravé podstaty naší bytosti a její úlohy na Zemi i ve vesmíru. Tato cesta vyhovuje jedincům racionálně myslícím s vyspělým filosoficko–intelektuálními sklony.
4. **Rádžajóga** je cesta sebekontroly a ovládání. Ukazuje nám, jak můžeme ustálit naši

neklidnou mysl. "Rádž" znamená král – a je symbolem správného a pevného rozhodování, symbolem zvládnutí mysli a smyslů (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

2.2.3 Využití jógových stupňů v psychotréninku

Pro použití v psychotréninku nejlépe vyhovuje Rádžajóga, proto si ji popíšeme podrobněji. Říká se jí také aštangajóga (osmistupňová cesta). Těchto osm stupňů rádžajógy vede k systematickému získávání vnitřního klidu, čistoty, sebekontroly a poznání.

I. JAMA - sebeovládání

Upozorňuje na pět negativních aspektů, které se mohou projevit v našem chování a jednání v kontaktu se sociálním prostředím. Je-li tento kontakt disharmonický, odráží se negativně jako nerovnováha v oblasti prožívání. Jama jen upozorňuje, nejedná se o striktní příkazy. Vždyť každý z nás rozhoduje sám o sobě z hlediska dalšího vývoje. Jedná se o určitou reflexi, jejímž prostřednictvím by měly být nežádoucí jevy postupně eliminovány (KREJČÍ, 1995)

- Ahimsá - nezraňování, neubližování

  Ahimsá znamená nepůsobit žádnému tvoru bolest nebo škodu ani v myšlenkách, slovy či skutky. Neubližování značí i nezabíjení. Jíme-li maso, musí být usmrceno nějaké zvíře. Proto se jogín ze zásady stravuje vegetariánsky. Zvíře předem instinktivně vycítí budoucí události. Má-li být zabito, vnímá to a cítí strach ze smrti. Vylučuje hormony strachu a stresu. Ty pak zůstávají v mase poraženého zvířete a lidé je automaticky konzumují spolu s masem. Tady se skrývá příčina mnohého, zdánlivě bezdůvodného, strachu, neuróz a psychóz. Ublížit můžeme i myšlenkou, ale vždy jde postavit proti zlé myšlence myšlenku dobrou a vzdát se první pro druhou (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

- Satja - pravda, pravdivost

  Říkat pravdu je vždy dobré a správné, rozhodující je však, jak ji sdělíme. Můžeme po někom pravdou mrštit jako nožem, ale také ji můžeme odít do milých slov. Nechceme-li se prohřešit proti výše zmíněnému principu ahimsy, měli bychom si vzít k srdci slova Maháprabhudžího, který řekl: "Slova by měla z tvých úst padat jako květiny." Být pravdivý také znamená nepřetvařovat se, nepoužívat žádné výmluvy či vytáčky. Svou pravou tvář snad můžeme na okamžik skrýt před zraky ostatních, ale přinejmenším jeden člověk bude vždy

znát naši vnitřní pravdu: my sami. Naše vlastní vědomí je svědkem všeho (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

- Astéja - nekradení

  Astéja znamená, že si nemáme brát nic, co podle práva patří druhému. Tím se však nemyslí jen hmotné věci, ale také duševní vlastnictví, zmařit druhému příležitost, připravit jej o naději či radost. I drancování přírody a ničení životního prostředí je porušování principu astéji (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

- Brahmačárja - čistý způsob života

  Brahmačárja se často překládá jako sexuální zdrženlivost. Ale tento pojem je mnohem širší. Brahmačárja je stálé obracení myšlenek k Bohu. To však neznamená, že zanecháme svých povinností v tomto světě. Naopak, měli bychom je plnit s větší péčí, ale stále s vědomím: "Já nejsem konající, Bůh je ten, kdo koná." (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

- Aparigraha - nehromadění majetku

  Neměli bychom shromažďovat statky, ale brát si a používat jen to, co potřebujeme k životu. Kdo má mnoho majetku, má i hodně starostí. Bez majetku jsme se narodili a všechen majetek tu opět zanecháme, až budeme opouštět tento svět. Nehromadění také znamená nechat ostatním lidem svobodu. Nelpět ani na věcech, ani na lidech. Dáváme-li volnost, osvobozujeme sami sebe, neboť darovat svobodu znamená být sám svobodný (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

II. Nijama - kázeň

Upozorňuje na určité vnitřní aspekty života, které je nutno vědomě rozvíjet.

- Sauča - čistota

  Tím se myslí nejen čistota vnější, ale především čistota vnitřní. Mnohé tyto techniky mají léčebně preventivní účinky a řadě jedinců přinášejí úlevu od nejrůznějších civilizačních chorob a jiných potíží, včetně alergických (KREJČÍ, 1995).

- Santóša - spokojenost

  Santóša znamená spokojenost s tím, co nám život přináší, i když to mnohdy není lehké. Nedokážeme-li se smířit s okolnostmi, které nastaly, může to vést až k vážnému poškození naší psychiky. Často se také díváme na okolní svět

skrze své touhy a přání a zde začíná naše nespokojenost, neklid. Projevuje se to ve sféře fyzické, mentální, sociální a duchovní. Důsledkem je vnitřní nespokojenost, rozháranost, neboť tyto vlivy se často mění a bývají i protikladné. Realizace santóša v každodenním životě vede k harmonickým vztahům, k vnitřnímu klidu a míru (KREJČÍ, 1995).

- Tapas - sebeovládání, sebekázeň

  Tapas znamená určitou odolnost v náročných i méně náročných situacích. Představuje fyzickou a psychickou "otužilost". Souvisí těsně se santóšou a vede nás k umění přijímat nepříznivé životní situace jako zkoušku nás samých, jako trénink odolnosti. Tapas představuje mobilizaci fyzických i psychických sil. I těžká životní situace nás může vnitřně obohatit, přinést určité nové poznání. Tapas je spojena s odhodláním vydržet a těžké období překonat klidem a rozvahou. Rozvíjí v nás také zdravou sebe disciplinu a volní vlastnosti (KREJČÍ, 1995).

  Tapas zahrnuje schopnost podstoupit něco zpočátku nepříjemného, co však přinese v budoucnu prospěch (např. vstát ráno o půl hodiny dříve a cvičit). Pozitivní význam této zásady z hlediska prevence a léčby různých, zejména tzv. civilizačních chorob,je nasnadě (NEŠPOR in KREJČÍ, 1995).

- Svadhjája - studium svatých spisů

  Svadhjája znamená studium. V současném světě přeplněném množstvím informací představuje Svadhjája i určitou výběrovost v tom, co chceme studovat; jaký předmět, jakými prostředky. I to je důležité pro náš životní cíl. Svadhjája však znamená především studium sebe sama, sebeanalýzu. Sebepoznání obohacuje náš život v tom, že se učíme poznávat a eliminovat určité negativní faktory vlastní osobnosti a objevovat významné lidské morální hodnoty. Tím působíme preventivně proti povrchnímu životnímu stylu, kterým mohou žít nejen mladí lidé, ale i lidé starší, s určitými životními zkušenostmi (KREJČÍ, 1995).

- Íšvara pranidhána - oddanost Bohu

  Išvara pranidhana znamená respektování vyšších životních principů působících ve Vesmíru. Vede k souladu individuálního života s univerzálními zákonitostmi cestou poznání a odevzdání. Išvara znamená v překladu doslova "Bůh", pranidhana "exi- stence, život". Išvara pranidhana nás nabádá, abychom neupadli do jistého životního

stereotypu, který je v podstatě shodný s projevy ostatních živočichů. Lidský život by měl být zasvěcen určitým vyšším životním hodnotám, které může rozvíjet právě jen člověk. Jedná se o rozvoj duchovních kvalit (KREJČÍ, 1995).

III. Ásana - tělesné cvičení

Sanskrtský výraz pro tělesnou pozici. Obecně ásana znamená zaujmout na delší čas určitou tělesnou polohu a cítit se v ní příjemně a uvolněně. Běžně se však za ásany považují i dynamické jógové cviky. Mnohé ásany byly odvozeny od přirozených pohybů a pozic zvířat a někdy také odrážejí schopnost zvířat, pomoci si v případě onemocnění; mají také názvy po zvířatech, např. kočka, srnka, tygr, zajíc, atd. Ásany hluboce ovlivňují tělo i mysl. Jejich cvičením docílíme blahodárného účinku, který získávají zvířata, když tyto pozice zaujímají zcela instinktivně. Např. u márdžárí (kočky) je to protažení těla a páteře, u bhudžanga ásany (kobry) zase rozpuštění agrese a emocí, u šašanka ásany (zajíce) uvolnění. Za nejvyšší a "královskou" ásanu je považována šírša ásana (stoj na hlavě) a padma ásana (lotos). Ásany působí na svaly, klouby, dech, oběhový, nervový a lymfatický systém, na všechny orgány i žlázy. Ovlivňují rovněž mysl, psychiku a čakry (energetická centra). Jsou to psychosomatická cvičení, která posilují a vyvažují celou nervovou soustavu a tak harmonizují a stabilizují psychický stav cvičícího. Těmito cviky lze dosáhnout celkového zklidnění, duševního klidu, uvolnění i pocitu vnitřní svobody a míru. Smyslem a cílem ásan není uvést do pohybu nahromaděnou energii nebo napětí, nýbrž sladit tělo a mysl vědomým procítěním tělesných i duševních dějů soustředěným pohybem a uvolněním. Ásany tělo neunaví ani nevyčerpají, naopak, naplní ho energií a svěžestí. (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

ÁSANA = poloha, sezení, pozice. Jsou to tělesné polohy, které by jsme měli zaujmout s minimálním úsilím a ve kterých je třeba určitý čas vydržet. Jógová cvičení jsou psychosomatická cvičení. Kromě komplexního účinku na celý organismus (krevní oběh, orgány, žlázy, svaly, klouby, nervový systém) vyvolávají emocionální vyrovnanost, spokojenost, harmonii, zlepšují paměť a schopnost koncentrace a vyjasňují a pročišťují vědomí (KREJČÍ, 1995).

Při provádění ásan klademe hlavní důraz většinou na statickou, pohodlnou výdrž v dané pozici. Účinky ásan se promítají do celého organismu. Působí na svaly, které se protahují a následně uvolňují nebo posilují, dále na vnitřní orgány,

žlázy a krevní oběh. Působí příznivě na šlachy a klouby, které se procvičují, prokrvují a tím se udržují zdravé. Ásany ovlivňují i proces dýchání a funkci nervové soustavy (KREJČÍ, 1995).

V sérii cviků zaujímá každá poloha své místo, doplňuje, kompenzuje či zvyšuje účinek předcházejícího cviku. Učení jógy zahrnuje převážně statická tělesná cvičení (polohy), při nichž svalová činnost probíhá zpravidla v jednostranném izometrickém režimu. Tento rys odlišuje tyto jógové soubory cvičení od souborů jiných. (LYSEBETH, 1984, předmluva ČELIKOVSKÝ)

Působení ásan

Působení na svalový tonus. Svalovým tonem rozumíme klidové napětí, které zůstává ve svalech i tehdy, jsme-li v relaxovaném stavu, například ve spánku. Úroveň tonu závisí na stavu naší psychiky. Když jsme v duševním napětí, neumíme se dobře uvolnit ani tělesně, špatně spíme a ráno vstáváme jako polámaní. Při cvičení ásan, která se provádějí s maximálně uvolněným svalstvem, dochází k záměrnému protahování některých svalových skupin. Tyto svaly se prodlužují, a tím se snižuje jejich klidové napětí. To zpětně působí na psychiku, která se přizpůsobí nové úrovni klidového napětí svalů

Působení na vnitřní orgány. Jak známo, vnitřní orgány nemůžeme ovládat vůlí. Činnost vnitřních orgánů však úzce souvisí s duševním stavem. Jestliže má člověk například zlost, strach, radost, nebo vidí-li něco hezkého či ošklivého, má to vliv i na jeho vnitřní orgány. Projevy tohoto vlivu mohou být zčervenání, zblednutí, zrychlený dech či tep, někteří jedinci mohou ztratit i vědomí. Jóga této vazby mezi vnitřními orgány a psychikou využívá. V klidových, relaxovaně zaujatých polohách, (ásanách) dochází ke změně tlakových poměrů v některých vnitřních orgánech. V důsledku toho se mění cirkulační poměry a to má vliv na rytmus jejich činnosti. Tato změna zpětně ovlivňuje příslušná centra v mozku, což se odráží i v psychice, zejména pak v podvědomí. Tím se, kromě masáže vnitřních orgánů a stimulace jejich činnosti, může z podvědomí odstranit dlouhotrvající napětí.

Působení na psychickou rovnováhu. Duševní rovnováha úzce souvisí se schopností soustředit se. Nesoustředěnost stojí člověka mnoho energie, protože musí myslet na mnoho věcí současně. Pracuje ve shonu, roztržitě, více chybuje, což se zpětně promítá do jeho duševního stavu. Zlepšení schopnosti koncentrace vede ke zvýšení odolnosti proti vnějším i vnitřním rušivým jevům. Veškeré jógové techniky jsou i

zvláštními cvičeními koncentrace. Využívají poznatku, že nesoustředěný jedinec těžko udržuje tělesnou rovnováhu, a že obráceným postupem, tedy procvičováním tělesné rovnováhy, je možno zpětně ovlivňovat rovnováhu duševní (POLÁŠEK, 1988).

IV. Pránájáma - dechové cvičení

Ovládnutím svého těla a dechu získává rádžajogín také kontrolu nad myslí a probouzí tím vnitřní síly, které ho vedou dále na jeho duchovní cestě. Pránájáma je vědomé a volní usměrňování dechu (prána = dech, kosmická energie, ájáma = kontrolovat, regulovat). Každým dechem přijímáme nejen kyslík, ale i pránu. Prána je mnohem více než jen dech. Prána je kosmická energie, síla ve vesmíru, která tvoří, uchovává i mění. Je základním prvkem života a vědomí. Cíleným usměrňováním prány v těle můžeme zlepšit vitalitu, zbavit tělo jedů, zvýšit odolnost organismu, získat vnitřní klid, dosáhnout uvolnění i duševní čistoty (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Pránou se v józe označuje energie okolo nás, ale i energie proudící v těle po energetických drahách nádí (POLÁŠEK, 1988). Pranájáma je založená na přesných technikách ovládání dechu. Cvičenec si přivádí vitální energii tam, kde ji ve svém těle potřebuje, vlastní vůlí dynamizuje nervový systém a každou buňku v těle (LYSEBETH, 1997).

Při dechových cvičení a dýchání vůbec, je velice důležité naučit se dýchat nosem. Jsou prokázány spoje nosní sliznice do hypotalamu a mozkové kůry, souvislost rytmu střídání průchodnosti nosních dírek s aktivitou sympatiku. Při dlouhodobém vyřazení dýchání nosem hrozí zvýšená náchylnost na onemocnění respiračního systému a ukazuje se i souvislost onemocnění systémů jiných (VOTAVA, 1988)

Pránájáma je systém dechových cvičení. Podle učení Rádžajógy znamená Pránájáma kontrolu prány. Slovo pránájáma je tedy složeno ze dvou částí - prána (energie) a vjájam (cvičení). Není lehké přesně Vymezit a hlavně pochopit co to vlastně prána je. Nejčastěji je uváděna jako šakti neboli energie. Podle klasických jógových textů je prána .spojena s naším životem, s jeho začátkem i koncem. Je nazývána životní energií, univerzální životní silou. Dech je jeden ze způsobů, jímž je nám umožněno pránu přijímat. Staré indické texty popisují tzv. pránu jako vitální energii, která spojuje mysl a vědomí a je rozváděna do celého těla nervovým systémem. Podle jógové terminologie existuje 72 000 nádí, což jsou dráhy kudy prána proudí. Z nich jsou nejdůležitější:

- IDA - dráha levé nosní dírky

- PINGALA - dráha pravé nosní dírky
- SUŠUMNA - ústřední dráha v míšním kanálu

Cvičení pránájámy se skládají z nádechu - púraka, výdechu - réčaka a zádrže dechu - kumbhaka. Jejich vzájemným poměrem, počtem opakování, rytmem, délkami zádrží apod., dochází k aktivujícím nebo inhibujícím účinkům. Dýcháme zásadně nosem, snažíme se postupně dech prodlužovat a zpomalovat. Pránájáma je důležitou součástí naší každodenní jógové praxe. Prohlubuje účinek tělesných cvičení, pozitivně působí na srdeční činnost a krevní oběh, zlepšuje činnost dechového systému a má harmonizující účinek na vegetativní nervový systém. Pránájámu provádíme v některém z jógových sedů, kdy dbáme na vzpřímenou polohu páteře. Podobně jako při cvičení ásan provádíme pránájámická cvičení nalačno, případně tři hodiny po jídle. Pránájámu provádíme pravidelně, v klidném prostředí. na čerstvém vzduchu, jedenkrát, příp. i vícekrát,denně. Při pránájámě dochází ke hluboké koncentraci na dech. Tím nás pránájáma přirozeným způsobem připravuje na cvičení koncentrace (KREJČÍ, 1995).

Na vnitřní orgány nemůžeme působit volně, nelze je ovládat. Jedině plíce, pomocí bránice a pomocných dýchacích svalů, můžeme ovlivňovat. Myslíme-li na dýchání, kontrolujeme ho, můžeme zvolnit dýchání, zrychlit, prohloubit, dech směřovat do břicha, do podklíčků atd. Jestliže nebudeme dýchat dostatečně dlouho, tělo opět převezme kontrolu nad dechem a donutí nás nadechnout se. A právě tímto kontrolovaným dýcháním jsme schopni ovlivňovat nepřímo i další tělesné pochody.

Jogíni poznali hluboký vliv dýchání na celé tělo i psychiku a podrobně rozpracovali složité techniky pranájámy. Pracuje se hlavně s kontrolovanými změnami tlaku v plicích, hrudi a břišní dutině při současném soustředění pozornosti. Dobře prováděná pranájáma vede k dosažení plného úspěchu v józe. Dýcháním můžeme ovlivnit i stav našeho vědomí. Začneme zhluboka dýchat a dochází k postupnému uvolnění. Nádechem dochází k navýšení napětí, výdechem se uvolňujeme. Např. nervózní lidé se nedovedou dobře uvolnit a teprve prohloubením dýchání může dojít k nápravě (POLÁŠEK, 1988).

Dech tvoří pojítko k našemu nervovému systému a lepší dýchání zlepšuje náš duchovně-duševní stav. Již jednoduché sledování dýchání ukončuje neustálé kroužení našich myšlenek. Jasné, cílené myšlení může uklidnit našeho ducha, odstranit emoční nevyrovnanost a zlepšit zdraví. Dech je užitečným nástrojem k sebekontrole. Pránájáma

ovlivňuje jako meditace náhled dovnitř, zvýšenou schopnost vnímání a rozšíření vědomí. Vědomé dýchání povzbuzuje vědomé jednání a život v klidu a jasnosti. Nástroj dechu je nám k dispozici, abychom se mohli sami na sebe upamatovat. Dobré dýchací návyky jsou účinnými spojenci při zvládání sporů, strachu, neklidu, hněvu a dezorientace (BROWNOVÁ, 2007).

V. Pratjahára - stažení smyslů

Jogín je schopen obrátit podle libosti své smysly i mysl dovnitř nebo je nasměrovat ven, stejně jako želva vtahuje hlavu a končetiny pod krunýř nebo je z něj zase může vystrčit. Ovládáme-li pratjaháru, dokážeme, okamžitě a nezávisle na vnějších okolnostech, odpoutat smysly od zevních předmětů a pokud si přejeme, jsme opět schopni se k vnějšímu světu obrátit a věnovat mu pozornost (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

VI. Dhárana - koncentrace

Dhárana znamená soustředit myšlenky a emoce na jediný objekt. Běžně se to daří jen na krátký okamžik. Brzy přicházejí další myšlenky a odvádějí nás. Nezřídka si svou nesoustředěnost uvědomíme až po několika minutách. Pokud nejsme schopni soustředit se v kteroukoliv dobu a na jakémkoliv místě na jednu myšlenku nebo jeden předmět, dháranu jsme ještě nezvládli. Velkou pomoc při stupňování schopnosti koncentrace představuje cvičení trátaku (koncentrace na plamen svíčky), určité ásany, pránájáma a opakování mantry (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

VII. Dhjána - meditace

Všechny meditační techniky jsou jen přípravným cvičením pro vlastní meditaci. Meditaci se člověk nemůže naučit, stejně jako si nemůžeme "osvojit" spánek. Spánek přichází, když je tělo v klidu a meditace se daří, když se zklidní mysl. Při meditaci ustávají představy, neboť ty pramení v intelektu. V meditaci však zažíváme čisté bytí. Jakmile se intelekt ztiší a individuální ego přestane existovat, rozzáří se v srdci božské světlo a my se s ním ztotožňujeme (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Meditace nám pomáhá obnovit rovnováhu mezi oběma hemis. Levá strana mozku má na starosti myšlení, mluvení a psaní, pravá se zabývá intuicí, představivostí a pocity. Základním cílem meditace tedy je zvládat svoji mysl.

Mozková činnost je propojena s každou buňkou v těle. Když je mysl neklidná, dopraví vzruchy po centrální nervové soustavě do tělesných buněk, tkání a orgánů. Dokážeme-li mysl uklidnit, můžeme do celého organismu rozeslat poselství míru a harmonie. Abychom dospěli k podstatě jógy, ke sjednocení těla, mysli i duše, potřebujeme si vyvinout schopnost utišit myšlenkovou bouři v hlavě. Nekonečný cyklus dojmů vzbuzujících touhy, podněcující k činům, které vyúsťují v nové dojmy, tvoří spojitý kruh, který udržuje mysl neustále v činnosti. Meditace je technika, která umožňuje na čas uniknout z tohoto koloběhu (CHOPRA, SIMON, 2005). Mír a klid je přirozený stav mysli, stačí se jen obrátit do sebe.

VIII. Samádhi - úplné, dokonalé uskutečnění

V samádhi se sjednocuje poznávající, poznání a poznávané. Poznávající, jeho vědění, poznání a objekt poznání se stávají jedním. To znamená, že se člověk sjednotí s božským vědomím. Kdo dosáhne samádhi, vidí nadpozemské, zářící světlo, slyší nebeský zvuk a vnímá v sobě neomezený prostor. Když dospějeme k samádhi, podobáme se řece, která po dlouhé a obtížné cestě konečně vtéká do moře. Nyní už není žádných překážek a řeka se navěky sjednocuje s oceánem. Stejně tak dospěl teď i jogín ke konci své cesty a stává se zajedno s nejvyšším vědomím. Jeho vědomí nalézá věčný klid, mír a blaženost - je osvobozeno. V tomto stavu se rozpouští všechna dvojnost. Sjednocení individuální duše s vesmírným Já je cílem jógy (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

2.3 Stručný nástin motokrosu, sportovního odvětví

2.3.1 Historie motokrosu

Počátky motokrosu můžeme hledat hned u zrodu motorismu jako takového. Prvního předchůdce motocyklu sestrojil Němec G.Daimler roku 1885, první opravdu použitelný stroj vytvořili bratři Wernerové v Paříži (1897) a již roku 1898 po francouzském vzoru vytvořili Laurin & Klement svůj dokonalejší motocykl. Rozdílná byla koncepce, protože Francouzi do kola vložili motor, kdežto Češi okolo motoru postavili jízdní kolo. Nakonec podle časopisu „ Allgemeine Automobil Zeitung (1904)“ byli Češi označeni za tvůrce motocyklu. Jezdilo se po tehdejších převážně nezpevněných cestách a první jezdci se museli na tehdejší jízdy pečlivě připravit a přibalit i zásobu náhradních dílů, kvůli častým poruchám (SOUČEK, ŘEPA, 2004)

První oficiální závod – 21. května 1899 do vrchu Exelberg u Vídně. Největší motocyklové sportovní podniky, na začátku dvacátého století, měly charakter dálkových závodů mezi městy, na vzdálenost několika set kilometrů. Mezi nejnáročnější patřily závody Praha – Berlín 1901 a Paříž – Vídeň 1902. První distanční závod v Čechách se jel 31.8.1902 po trase Poděbrady – Mladá Boleslav – Turnov – Jičín – Hradec Králové – Poděbrady (195km) a uspořádal jej Český klub velocipedistů z Poděbrad v rámci cyklistického závodu. Startovalo 5 motocyklů a zvítězil Narcis Podsedníček na stroji Laurin & Klement v průměrné rychlosti 40km/hod (SOUČEK, ŘEPA, 2004).

K 21.2.1904 se datuje založení Českého klubu motocyklistů ke kterému došlo v Praze na Žofíně a 22.12.1904 byla v Paříži založena mezinárodní motocyklová organizace pod názvem FICM (Féderation Internationale des Clubs Motocyslistes).

Prvními závody, považovanými za předchůdce závodů motokrosových, byly závody terénem. V roce 1908 byl uspořádán terénní závod u Londýna ve formě honu za liškou, kterého se zúčastnili motocyklisté a jezdci na koních (SOUČEK, ŘEPA, 2004).

Během první světové války dochází k úpadku mocyklového sportu a k jeho vzkříšení dochází až po roce 1922. Ale stroje, vyráběné v Čechách, nebyly schopny, až na stroje Praga a Walter, konkurovat zahraničním speciálům a tak se v Československých sportovních strojích objevovaly díly od nejslavnějších světových výrobců. Situace se změnila až po hospodářské krizi počátkem 30. let. Na scéně se objevili tři zcela noví čeští výrobci JAWA, ČZ, OGAR. Soupeřením těchto tří značek

vznikají zajímavé stroje, třeba JAWA s kompresorem, ale její použití pro závodní účely přerušila druhá světová válka(SOUČEK, ŘEPA, 2004).

U nás byl první terénní závod uspořádán pod názvem „Jízda krajinou“ 29.dubna 1928 u Prahy – Hlubočep a dalšími závody považovanými za předchůdce „motokrosů“ byly závody terénem, které se jely na „Zlíchovském okruhu“ 14. srpna 1932. Motokros jako takový se však datuje až po druhé světové válce. Měřítkem byl čas, nikoliv spolehlivost nebo styl projetí těžkých úseků. Po založení Automotoklubu ve Stříbře v roce 1946 jeho členové hledali možnosti i sportovní vyžití. Plochá dráha byla tehdy obecně známá, ale v prostoru Stříbra ji nebylo možno vybudovat. Stav tehdejších silnic nedovoloval zorganizovat silniční závod. Pozornost se proto zaměřila na možnost uspořádat terénní závod na uzavřené, relativně krátké, trati. Něco podobného se začínalo jezdit v Evropě. Prvé informace přivezl jezdec Fr.Černý. Původně se závod měl konat již 20.června 1948, ale pro deštivé počasí byl odložen, pro československý motokros, na onoho památného 18.července 1948. Trať byla dlouhá zhruba 600m. Start byl pevný, s motorem v klidu, rozestavění na startu bylo podle došlých přihlášek. Diváků na onu nebývalou podívanou přišlo tehdy 2500 (SOUČEK, ŘEPA, 2004).

Po druhé světové válce v Čechách nebylo motorek do terénu. V zahraničí se takové stroje již vyráběly, ale byly drahé a nedostupné a tak se přestavovaly stroje silniční. Cestovní motocykly se tak odstrojovaly a jednotlivé díly se postupně nahrazovaly specializovanými výrobky, které odolávaly zátěži. Hlavní pozornost se věnovala zvýšenému výkonu motoru a tak: osvědčené bylo zvýšení kompresního poměru jednoduchým snížením hlavy válce, nahrazováním původního karburátoru karburátorem s větším průměrem difuzéru. Mezi další potřebné úpravy patřila: rekonstrukce výfukového systému, úprava podvozku, výměna zadní pneumatiky za hrubší dezén, úprava sedla apod. A tak motocyklové továrny upravují soutěžní motocykly i na terénní závody. U nás jsou to značky továren ČZ a JAWA, první motocykly tohoto druhu se v produkci objevují od roku 1954 u ESO a u ČZ 1960 (vstup továrny do motokrosu), motocykly značky JAWA byly upravovány a používány pro motokros hned v poválečném období (SOUČEK, ŘEPA, 2004).

S nárůstem terénních závodů dochází k vývoji motocyklů a výkonnosti jezdců. Vzniká nový samostatný druh motocyklového sportu a jsou i specializovaní závodníci – terénáři, a nikoliv pouze soutěžní jezdci, kteří jezdili terénní závody jen jako doplněk ve volných termínech mezi soutěžemi.

Vznikají pravidla motokrosu: objemové třídy, technické předpisy pro stavbu a výbavu terénního stroje, délka a charakter tratě, časová délka jízdy, jak startovat (praporkem, světelnou signalizací, nebo mechanicky).

Rok 1949 – byly vypsány tzv. VC (velké ceny) Belgie a Lucemburska

Rok 1952 – FIM vypisuje mistrovství Evropy s následujícím bodovým ohodnocením:

1.místo ...	8 bodů	4.místo ...	3 body
2.místo ...	6 bodů	5.místo ...	2 body
3.místo ...	4 body	6.místo ...	1 bod

Do konce sedmdesátých let se prosazovaly, a to i ve světové konkurenci, motocykly české výroby, od poloviny let osmdesátých se konkurenceschopnost českých strojů špatnými rozhodnutími komunistického vedení vytratila a začala nadvláda japonských výrobců, která trvá dodnes (MARŠÁLEK, 2008, on-line).

2.3.2 Motocykl jako sportovní náčiní

Motocykl je dvoukolový dopravní prostředek poháněný spalovacím nebo elektrickým motorem. Kola jsou umístěna za sebou a pohonná jednotka (motor a převodovka) mezi nimi. Řidič sedí na motocyklu obkročmo a směr řídí řidítky.

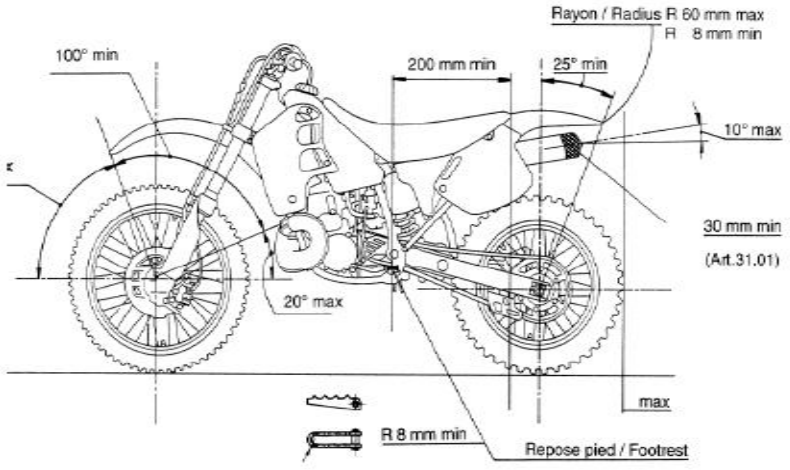
Motocykl používaný při motokrosových závodech se od běžných motocyklů liší úpravami, které jsou nezbytné pro provoz v terénu. Konstrukcí je určen pro zdolávání náročného terénu mimo zpevněné cesty. Zde je třeba rozlišovat konstrukce pro amatérské použití a pro závody / soutěže. Motokros se jezdí na uzavřených okruzích v určeném počtu kol či rozjezdů. Motocykly nemají osvětlení a jsou stavěny na vysoký výkon a krátkodobé zatížení. (GSCHEIDLE, 2005).

V motokrosovém sportu se jedná o jednostopé stroje poháněné působením jednoho kola v dotyku se zemí. Od jiných motocyklů se motokrosové speciály odlišují vyšší stavbou, světlá výška se pohybuje od 300 do 400mm, velmi lehkou konstrukcí ve třídě open okolo 100kg (třída 80ccm minimální hmotnost 65kg), aby byl motocykl ovladatelný i za letu, absencí nepotřebných částí, jako je elektrický startér, světla, blinkry, zpětná zrcátka atd, pneumatikami uzpůsobenými do terénu, s velmi hrubým vzorkem. Vzhledem ke své lehkosti se jedná o vysoce výkonné stroje s výkonem okolo 50 kW. Stroje nejsou homologovány pro silniční komunikace, ale pouze pro závodní použití na specializovaných tratích podle parametrů FIM.

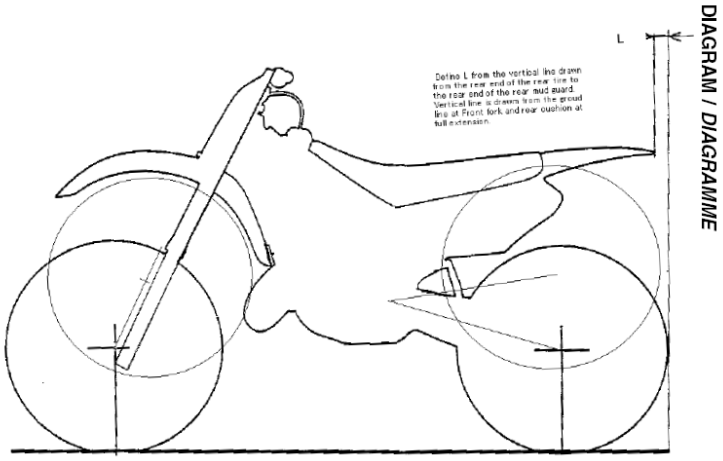
Součásti motocyklu:

a. motor – čtyřdobý, dvoudobý, do obsahu 125ccm jednoválcový
b. převodovka – automatická (pro dětské kategorie), 4 stupňová, 5ti stupňová i 6ti stupňová (odstupňovaná rychle za sebou)
c. převod výkonu na zadní kolo se děje řetězovým převodem
d. rám – převážně z hliníkových slitin, dvojitý kolébkový se spodní ochranou motoru
e. přední odpružená vidlice, zdvih okolo 300mm, zabezpečuje dokonalou trakci předního kola a přilnutí k povrchu při průjezdu zatáček
f. zadní odpružená kyvná vidlice, zdvih okolo 300mm, optimalizováno k dokonalému tlumení při přejezdu nerovností - pro plynulejší jízdu terénem
g. výfuk s tlumičem
h. přední brzda – jednoduchá kotoučová, hydraulická, ∅250 mm
i. zadní brzda – jednoduchá kotoučová, hydraulická, ∅240 mm
j. přední pneumatika – 21″
k. zadní pneumatika – 18-19″
l. palivová nádrž – objem asi 6 l
m. ploché sedlo
n. nastavitelná řidítka opatřená bezpečnostními kryty

Obr. 1: – míry a parametry motocyklu (*Technické předpisy* FMS AČR 2011)



Obr. 2 – zdvihy pérování motocyklu (*Technické předpisy* FMS AČR 2011)



Povinné ochranné jezdecké pomůcky:

- ochranná přilba – je povinná pro všechny jezdce, jak při tréninku, tak při závodu. Musí být řádně upevněna, musí dobře padnout a být v dobrém stavu. Přilba musí mít podbradní stahovací řemínek.
- ochrana očí – použitý materiál na ochranné brýle musí být netříštivý
- ochranný oděv – kalhoty a rukavice z trvanlivého materiálu, boty sahající ke kolenům, z kůže nebo rovnocenného materiálu. Horní část těla zakrývá ochranný oděv, aby se zabránilo odřeninám při nehodách. Jezdec má na rukou navlečené kožené rukavice s vysokou schopností pohlcovat pot.
- Ochranný krunýř - pod dresem je krunýř, zajišťující ochranu zad, ramen a hrudníku, na loktech jsou náloketníky a na kolenou většinou sportovní ortézy. Mezi přilbou a rameny se v žákovských kategoriích nosí límec, zajišťující ochranu krční páteře (*Technické předpisy* FMS AČR, 2011).

2.3.3 Psychoprofesiogram motokrosu

2.3.3.1 Popis motokrosu a jeho nácviku

Motocykl se stal ideálním spojením duševních schopností a fyzické zdatnosti člověka v návaznosti na vývoj moderní techniky. Přináší další rozvoj dovedností spojených s ovládáním technického zařízení, posiluje kondici a jezdci dává radost i uspokojení z rychlosti nebo zdolávání těžkých terénních úseků (KOVÁŘ, ŠTĚPANOVSKÝ 2006). Motokros je sport, který je nářaďový, z hlediska psychologické typologie sportů se jedná o sport technický, rizikový (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ 2009).

K provádění je využíván motocykl, který se vyznačuje úpravami, které ho předurčují pro jízdu v terénu. V motokrosu musí jezdec i stroj, za poměrně krátký čas, odevzdat špičkový výkon. Životnost takovýchto motocyklů je minimální. Lehká konstrukce, výkonný motor, vysoké zdvihy pérování . Stroj se stal sportovním nářadím v pravém slova smyslu. Na většině moderních strojů se nedá jet po veřejných komunikacích, ale pouze po vyznačených tratích. S rozvojem technických parametrů motocyklů začaly vzrůstat požadavky na připravenost jezdce po stránce jezdecké a kondiční. Dosáhnout těch nejlepších výsledků v motokrosu je snem a snahou velkého počtu mladých jezdců. Tento sport, vedle své velké finanční náročnosti, v sobě skrývá i nebezpečí úrazu (CHURAVÝ, 1996).

Základní prvky

Základní dovednosti, jejichž spojením a různým obměňováním jezdec dokáže co nejefektivněji projet libovolnou závodní dráhu a absolvovat závod, se v obecné terminologii motokrosového sportu nazývá základními jezdeckými prvky. Jsou to: start, akcelerace, brzdění, smyk, zatáčka, skok, jízda na zadním kole. Další jezdecké prvky již nejsou základními, protože jsou složeny vždy ze dvou nebo více prvků základních.

Nároky jezdce motokrosu z pohledu charakteristiky disciplíny

V motokrosu hraje stále větší úlohu fyzická příprava jezdců. Tato příprava významným způsobem podporuje výkonnostní růst jezdce a vychází z požadavků dané disciplíny. Žádný motokrosový jezdec, ani při sebevětším talentu, fyzických předpokladech a prvotřídním materiálním zabezpečení, nemůže dosáhnout solidních výkonů bez další cílevědomé a kvalitní tělesné přípravy. Proto je zapotřebí kromě specializovaného tréninku také hodnotná fyzická příprava, zaměřená na svalový rozvoj a silovou vytrvalost. Jezdec musí být schopen od prvního až do posledního kola závodu udržet své technické dovednosti, aniž by měla vliv na jeho výkon únava.

Motokros je dnes brán jako disciplína, která zatěžuje organismus po dobu 20 – 40 minut opakovaně, zhruba se stejnou dobou odpočinku. Dochází přitom k výrazně jednostranným svalovým zatížením. Nejvíce jsou namáhány drobné svaly ruky (prstů), ohybače předloktí, paží, pletence ramenního, svalstvo zádové, meziobratlové ploténky, svalstvo krajiny bederní, na dolních končetinách pak svalstvo stehenní a lýtkové. Neméně jsou namáhány také klouby, kotníky, zápěstí, břišní krajina a žaludek. Zvláštní charakter námahy navíc umocňují ještě další faktory jako např. nedostatečná zkušenost

jezdce, charakter terénu, množství překážek na závodní dráze (skoky, koleje, díry, kameny ...), výkon motocyklu. Z fyziologického hlediska jde při motokrosu o práci submaximální intenzity. Práce dýchacího ústrojí je střední, práce kardiovaskulárního systému je velká až maximální. Tepová frekvence dosahuje vyšších hodnot než odpovídá lineárnímu vztahu ke spotřebě kyslíku. Tuto skutečnost ovlivňuje statická práce svalů a psychická zátěž. Spotřeba kyslíku je přibližně 2,5 - 3 litry za minutu po celou dobu trvání jízdy. Práce srdečně-cévního systému je velká, o čemž svědčí minutový srdeční objem udávaný v rozmezí 15-27 litrů. Dechová frekvence 25-35 dechů za minutu při rozmezí dechového objemu 2,5 - 3 litry, udá ventilaci v hodnotách 75 – 115 l/min (CHURAVÝ, 1996).

Všechny pohybové schopnosti je potřeba rozvinout na vysokou úroveň. K dokonalému zvládnuti fyzicky náročného vypětí při umožnění koordinovaného ovládání motocyklu v nejrůznějších situacích tedy výrazně přispívá fyzická příprava, která je rovnocenná vlastnímu tréninku v terénu. Je potřebné, aby její zaměření odpovídalo co nejvíce pohybům, jež obsahuje skutečná jízda, a aby posilovací cvičení bylo soustředěno hlavně na svalové partie, které jsou při jízdě enormně zatěžovány.

Stehna, paže, záda i ostatní partie budou muset být posilovány speciálními posilovacími cvičeními, která budou zaměřena na postupné zvyšování jejich odolnosti a zmenšovat tak schopnost nahromadění kyseliny mléčné ve svalech. Je tedy nutné zatěžovat sval tak, aby se uvnitř svalového vlákna nahromadilo stále rostoucí množství kyseliny mléčné až do doby krize (do maxima) - pálení ve svalu. Stálé opakování této situaci má za výsledek přizpůsobení svalu takovéto námaze. Časté cvičení je charakterizováno středně vysokou intenzitou cvičení (rychlejší pohyby), dlouhodobým trváním (více opakování) a s odpočinkem mezi jednotlivými sériemi tak, aby nedošlo k úplnému zotavení svalu, a aby opětovné opakování cviku v sériích vyprovokovalo nahromadění kyseliny mléčné v příslušných svalových partiích. Např. při jízdě ve stupačkách, která nám umožňuje dokonalé vedení motocyklu s možností rychlého přemísťování těžiště jezdce, je neobyčejně namáhána partie stehenních svalů. Je známo, že po několika minutách jízdy v této poloze, donutí únava zmíněné partie nedokonale připraveného jezdce zvolnit tempo jízdy a sednout si. Závodník pocítí ztvrdnutí stehenního svalu a jestliže se bolest nepřekoná, může postoupit až do funkční neschopnosti. Dolní končetiny tak odmítají uposlechnout příkazy mozku. To samé platí i pro svalstvo paži, ale s tím rozdílem, že řídítka se pustit nedají. Svaly musí být

připravené řešit problémy vzniklé jízdou a s velkou intenzitou se okamžitě zapojit do práce. Výsledkem je pak bezchybné zvládnutí dané situace (CHURAVÝ, 1996).

2.3.3.2 Technické faktory motokrosové přípravy

Technikou sportovního odvětví nebo disciplíny rozumíme účelný způsob řešení daného pohybového úkolu v souladu s mechanickými a biologickými zákonitostmi, ale i s platnými pravidly.

Technická příprava zahrnuje tyto úkoly:

- Osvojení sportovních dovedností a jejich stabilizaci
- Zdokonalování příslušné míry variability sportovní dovednosti

Oba úkoly se řeší v podstatě současně a jsou spolu navzájem těsně spojeny.Sportovní dovednost je tréninkem získaná schopnost řešit danou činnost. Vztah mezi sportovní dovedností a sportovním výkonem je dán úrovní zvládnutí sportovních dovedností. Stejně tak zvládnutí úkolů různých sportovních výkonů předpokládá širokou variabilitu sportovních dovedností. Osvojování sportovních dovedností v měnících se podmínkách sportovního výkonu je složitou záležitostí. Charakter sportovních dovedností bývá velmi různý. Někdy vyžaduje, aby příslušná pohybová činnost byla zvládnuta velmi přesně a neměnným průběhem. Takové činnosti vylučují variabilitu provedení a naopak vedou až k stádiu automatizace. V takových případech mluvíme o návyku. V jiném případě je úkol daný sportovním výkonem velmi proměnlivý a úkol musí být řešen se zřetelem na přizpůsobivost v proměnlivých podmínkách. Zde mluvíme o dovednostech. Sportovní dovednosti tvoří navenek uzavřený celek na němž je patrný účel a konečně cíl. Kritéria sportovních dovedností jsou účelnost a ekonomika. Pohybová struktura je dána časoprostorovým a dynamickým členěním, kde obě složky tvoří jednotu, charakterizující pohyb jako celek. Časoprostorové členění označuje jeho fázová struktura. Osvojování sportovních dovedností je složitým procesem v němž se uplatňují zákonitosti motorického učení. Obecně platí, že nejprve se upevňují charakteristiky prostorové, dále následují dynamické a naposledy časové. Z toho vyplývá, že formování fázové a dynamické struktury probíhá současně,a že je nelze od sebe oddělit (CHURAVÝ, 1996).

2.3.3.3 Taktické faktory motokrosové přípravy

Taktika je způsob vedení boje jednotlivce (jezdce), jehož cílem je optimální výsledek (vítězství) ve sportovní soutěži. Taktická příprava je neoddělitelnou součástí

sportovního tréninku. Je to proces zaměřený na osvojování vědomostí a taktických dovedností, taktéž i na rozvoj schopností, které jsou v daném sportovním odvětví předpokladem úspěšného jednání sportovce v boji se soupeři.

Jezdec by si měl:

- osvojit vědomosti o taktice sportovního boje, zdokonalit taktické dovednosti a rozvinout schopnosti, které jsou předpokladem úspěšného taktického myšlení a jednání
- naučit se promýšlet a připravovat konkrétní plán taktického boje s ohledem na všechny okolnosti a podmínky jeho průběhu
- zvládnout účinné a samostatné vedení sportovního boje v duchu přijatého taktického plánu.

Úkoly taktické přípravy zahrnují i upevňování rysů osobnosti (cílevědomost, samostatnost, rozhodnost, koncepčnost). Taktické vědomosti se mají plánovitě rozšiřovat a prohlubovat přiměřeně k věku, sportovní úrovni a schopnosti jezdce. Zdokonalování taktických dovedností je nosnou částí taktické přípravy. Jde o to, aby si jezdci osvojili komplexní jednání v situacích, které se v průběhu závodu často vyskytují. Některé situace doslova vyžadují od jezdců tvůrčí přístup. Řešení se pak musí intenzivně promýšlet, situaci vnímat, analyzovat, vybrat to nejlepší řešení a realizovat ho pohybem. Úspěšnost taktického jednání je pak zpravidla závislá na zkušenostech a schopnostech jezdce.

Pro nácvik a zdokonalování taktických dovedností se používá některých metodických forem:

- vysvětlení a ukázka, čímž se získá ucelená představa o taktickém úkolu a možnostech řešení
- praktický nácvik, kdy průběh činnosti není ovlivňovaný soupeřem
- nácvik v podmínkách přípravných a kontrolních závodů, kde se výsledku nepřikládá velká důležitost.

Jezdec by měl mít schopnost vnímat složité a rychle se měnící situace v závodě. Vytvářet si o nich ucelené představy a předvídat jejich vývoj. Taktické vědomosti ukládat do paměti a v příhodném okamžiku si je vybavovat. Plně se koncentrovat při plnění úkolů taktického plánu. Velmi důležitá je i schopnost periferního vidění pro sledování situace soupeřů. Tyto schopnosti lze rozvíjet různými metodami: výklad, ukázky, videozáznamy, praktická procvičování atd.

Do oblasti taktiky patří neodmyslitelně přebírání zkušeností od vyzrálejších jezdců, ať už formou samotné ukázky (rady), nebo pozorováním jejich chování během celého závodu (nejenom při samotné jízdě). I mistr světa se stále snaží něco vylepšit či upravit (najít si vhodnou kolej, co nejlépe si připravit startovní místo, promýšlet ideální nájezd do první zatáčky po startu, promítat si průjezdy technicky náročnými úseky apod.). S tím je spojena i schopnost jezdce vyladit a připravit si motocykl ve spolupráci s mechanikem pro konkrétní podmínky (upravit pérování, správně odtryskovat, zvolit tu správnou pneumatiku podle podkladu terénu, apod.).

Samozřejmým předpokladem úspěchu je i volba třídy, která odpovídá momentálním schopnostem, hmotnosti a technické vyspělosti závodníka. Přitom je však nutná dokonalá osobní i strojová příprava. Používání strojů (motocyklu) a dílů nevyzkoušených,nebo připravených na poslední chvíli, je hrubá chyba taktiky. Při nájezdu ke startovacímu zařízení je třeba kontrolovat pozice největších soupeřů, Po startu je nutné dostat se k vnitřní straně závodní dráhy a nenechat se vytlačit. Pro jízdu pak platí nutnost vybavovat si dopředu (předvídat) náročné úseky, s kterými jsme se podrobněji seznámili při pěší prohlídce na seznamovacím tréninku. Postupem času se povrch tratě mění (objevují se nové koleje, kořeny, kameny), vše je třeba si důkladně zapamatovat a při průjezdu dalším kolem se zachovat tak, aby jezdce takové zvláštnosti nijak neohrozily a nevyvedly z tempa. Důležité je správně si rozložit síly na celou jízdu a v závěru úspěšně zvládnout poslední kolo. Po skončení tréninku (závodu) je nutné celé vystoupení zhodnotit (CHURAVÝ, 1996).

2.3.3.4 Psychologické faktory motokrosové přípravy

Na výkonech sportovců se vždy podílí větší či menší počet psychických faktorů, jelikož myšlení patří k podstatě sportovních výkonů. Psychické stavy a procesy tak mohou významně ovlivňovat průběh závodu a tím i jeho výsledek. Výzkumy ukazují, že silné a vyrovnané osobnosti se prosazují lépe než sportovci s labilním osobnostním základem. Je proto nutné rozvíjet specifické psychické vlastnosti vázané ke sportovní činnosti (CHURAVÝ, 1996).

Psychologická příprava je významná složka tréninkového procesu. Její část se rozplývá v kondiční, tělesné, technické a taktické přípravě. Další, menší část, je samostatnou oblastí, kde je jejím nositelem trenér nebo psycholog - specialista. Příprava se týká všech oblastí psychiky sportovce - jeho stavů, procesů (poznávacích, emočních, volních) i osobnosti jako celku.

Sportovní výkon můžeme psychologicky charakterizovat následujícími fázemi:

- cílovou orientací (výkonnostní cíle, umístění v závodě)
- aktuální motivací (důležitost závodu, popularita materiální výhody)
- mobilizace úsilí (stupeň koncentrace a aktivace psychických sil nutných pro závod)
- schopnost realizovat sportovní výkon i ve složitých podmínkách (způsob jízdy podle taktického plánu)

Tyto fáze na sebe vzájemně navazují a označují se za stav psychické připravenosti, kde základ tvoří osobnostní předpoklady závodníka (temperament, charakter ...).

Dílčí předpoklady představuje:

- optimální motivace jezdce (může být dlouhodobá nebo aktualizovaná pro konkrétní závod)
- schopnost stanovit reálné výkonnostní cíle
- schopnost ztotožnit se s výkonnostním cílem s ohledem na osobní a společenský význam soutěže
- schopnost přesného programování činnosti v závodě (taktický plán jízdy)
- optimalizovat vlivy emocí (při startech, předjížděni.,.)
- schopnost autoregulace (sebeovládání, sebedůvěra, koncentrace)

Výsledkem působení těchto bodů je jistá úroveň psychické stability jezdce, která se projevuje i celkovou odolností vůči vnějším vlivům (význam závodu, diváci, zvučná jména soupeřů).

Okruhy psychologické přípravy motocyklového závodníka

- Rozvoj morálních a volních vlastností probíhá bezprostředně s kondiční, technickou i taktickou přípravou jako základ formování osobnosti jezdce.
- Regulace emočních procesů: je velmi významnou součástí psychologické přípravy ve smyslu překonávání záporných emocí (strachu) a mobilizace emocí kladných (sebeovládání, disciplína, samostatnost, důvěra ve vlastní síly).
- Rozvoj racionálních základů psychiky obsahuje osvojování si vědomostí o základech tréninku, taktice, morálních aspektech sportu ve vztahu ke sportovci a společnosti. Vrcholnou formou psychologické přípravy jsou

tréninkové a mistrovské závody, kde se projevují všechny podstatné složky psychiky v podobě ucelené psychické připravenosti (CHURAVÝ, 1996).

Dlouhodobá psychologická příprava motocyklového závodníka

má obecný charakter a je úzce spojena s výchovou jezdce, kde působí na rozvoj základních rysů osobnosti ve smyslu jejího celkového zaměření (zájmy, hodnoty, ideály...). Psychický rozvoj sportovce staví na vrozených dispozicích (temperamentu) a schopnostech, které předznamenávají dlouhodobý vývoj osobnosti. Na této přípravě se podílí vzájemně tři činitelé:

- specifické požadavky sportovního odvětví (motokrosu).
- věkové zákonitosti.
- individuální zvláštnosti.

Rysy osobnosti a specifické stavy se rozvíjejí díky narůstajícímu tréninkovému a závodnímu zatěžování. Prostředky a metody dlouhodobé psychologické přípravy vycházejí z obsahu tréninku. V průpravných hrách se rozvíjí orientace, tvůrčí myšlení. Ve vytrvalostních cvičeních se rozvíjí volní úsilí, překonání subjektivních potíží. Při nácviku techniky se zlepšuje koncentrace pozornosti, programování činnosti atd. U dětí a mládeže by měly více převažovat formy kolektivního tréninku (CHURAVÝ, 1996).

Krátkodobá psychologická příprava motocyklového závodníka

Je bezprostředně zaměřena ke konkrétnímu závodu. Cílem je postupné formování optimální připravenosti jezdce s ohledem na konkrétní podmínky závodu (termín, počasí, materiální podmínky, soupeři ...). Jestliže nejsou známy bližší informace, musí se psychologická příprava soustředit na rozvoj samostatnosti a aktivity jezdce samotného. Ve speciální předsoutěžní psychologické přípravě je úspěšnou metodou modelování tréninku, kdy se navodí psychické soutěžní zatížení a tak se jezdec nejlépe připraví na podmínky opravdového závodu. Celkové projevy sebedůvěry, jistoty, rozhodnosti v chování, signalizují pozitivní vývoj psychické připravenosti. Rozhodující podmínkou podání maximálního výkonu na úrovni momentální trénovanosti jezdce je zvládnutí aktuálních psychických stavů (předstartovní stavy):

- **startovní horečka** je stav nadměrné aktivace, která způsobuje zvýšenou dráždivost projevující se různými reakcemi (zhoršení koordinace pohybů,

zažívací potíže, bolest hlavy, ztráta sebedůvěry). Důsledkem je pak snížení úrovně sportovního výkonu až selhání.

- **apatie** je nízká mobilizace sil jezdce (ochablost, ospalost, pasivita, podrážděnost ...). Výsledek je stejný - selhání.
- **bojová pohotovost** je optimálně zvýšená aktivace (přiměřená agresivita, zdravé sebevědomí ...) (CHURAVÝ, 1996).

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Cíle práce

Cílem předkládaného, se kterým jsem šel do této bakalářské práce, je vytvoření a ověření psychotréninkového programu na bázi integrální jógy. Přidruženým cílem programu bylo vylepšit a rozvinout koncentraci, pozornost, sebedůvěru, sebepojetí, psychickou odolnost a naučit techniku zklidnění, relaxace a meditace mých svěřenců v rámci tréninku i života.

3.2 Úkoly práce

Z výše uvedených cílů vyplívají následující úkoly:

1. Obsahová analýza dostupné české i zahraniční literatury a odborných časopisů.
2. Na základě prostudování odborné literatury sestavit vzdělávací model psychotréninkového programu na principu jógových technik.
3. Realizace intervenčního programu u participantů.
4. Statistické vyhodnocení získaných dat před a po intervenčním psychotréninkovém programu.
5. Analýza výsledků, diskuze.
6. Shrnutí, závěry a doporučení pro praxi.

3.3 Hypotézy práce

Na základě prostudovaných materiálů a konzultace s vedoucím bakalářské práce vyslovuji následující hypotézy:

H 1: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program signifikantně zlepší výkon v testu pozornosti d2 u participantů.

H 2: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program signifikantně zlepší výsledky v dotazníku B – JEPI u participantů.

H 3: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program signifikantně zlepší výsledky v technice nedokončených vět u participantů.

H 4: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program signifikantně zlepší výsledky sebepercepční škály POP u participantů.

H 5: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program signifikantně zlepší výsledky v dotazníku POMS u participantů.

4 METODOLOGIE

4.1 Charakteristika souboru

Intervenční program probíhal s devíti jezdci motokrosu ve věku od 13- 16let. Všichni byli členy Sportovní centrum mládeže Jinín v Autoklubu České Republiky pro rok 2010-2011. Jedná se o vybrané jezdce ze seriálu Mistrovství České Republiky v kubatuře 80ccm a 125ccm. Participanti prošli sportovní lékařskou prohlídkou u MUDr. Prollové. Absolvovali také fyzické vstupní testy, podle kterých, současně s výsledky Mistrovství České Republiky, byli vybráni do SCM. Výzkumný soubor tvořily osoby mužského pohlaví. Ve výzkumném souboru byli všichni aktivní sportovci s pravidelnou fyzickou zátěží 6x v týdnu i během zimního období a to po dobu 1hodinu a více.

4.2 Organizace výzkumu

31.10.2010 – testování fyzické kondice participantů pro potřeby selektivního výběru pro potřeby SCM Jinín v AČR

- **z lehu sed - opakovaně** (počet za 2 minuty) – testem posuzujeme úroveň dynamické síly břišních a bedrokyčelních svalů
- **stoj - vzpor dřepmo - vzpor ležmo - vzpor dřepmo - stoj** (doba za 20 cviků) – test rychlostně vytrvalostní, do činnosti je zapojen celý organismus, především však svalstvo paží a dolních končetin. Zvýšené nároky klade na činnost srdce a dýchacích orgánů.
- **klik - vzpor ležmo - opakovaně** (počet) – testem hodnotíme dynamickou sílu svalstva paží a pletence ramenního
- **člunkový běh 4 x 10 metrů** (čas v sekundách) – testem měříme tzv. běžeckou rychlost, ale současně i schopnost rychlých změn při pohybu, obratnost a koordinaci
- **skok z místa** (vzdálenost v cm) – testem měříme schopnost výbušné síly svalstva dolních končetin a částečně obratnost
- **uběhnutá vzdálenost za 12 minut** (vzdálenost v metrech) – nejnáročnější test, postihuje celou vytrvalost, to znamená především výkonnost srdce a dýchací soustavy

5.11.2010 participanti zařazení do psychotréninkového programu jsou testováni v laboratoři VKZ v Dukelské ulici

6.11.2010 – počátek intervenčního programu

12.3.2011 – konec intervenčního psychotréninkového programu, výstupní testování

Před zahájením programu jsme, po domluvě a pod dohledem vedoucí práce, participanty otestovali v laboratoři katedry Výchovy ke zdraví v ulici Dukelská. Všichni participanti byli informováni o anonymitě získaných dat a jejich použití v této bakalářské práci. Při sestavování psychotréninkového modelu bylo vycházeno z odborné literatury a nejvíce myšlenek a informací bylo čerpáno od autorů Seiler, Stock, Mahéšvárananda a Krejčí.

Intervenční program probíhal při tréninkových setkáních SCM jedenkrát týdně v sobotu dopoledne po dobu 12-ti víkendů. Intervence trvala 90 minut a probíhala v posilovně tělocvičny VOŠ a SPŠ Strakonice. V průběhu intervenčního programu měli participanti měřiče tepové frekvence, na nichž jsem byl schopný v reálném čase kontrolovat průběh relaxace, zklidnění a účinky jednotlivých cvičení na srdeční činnost. V edukačním modelu jsou zahrnuty jógové ásany na aktivaci celého těla, na zlepšení rovnováhy, na zlepšení koncentrace, na zklidnění a harmonizaci nervového systému, techniky relaxace, pranájámická cvičení, hathajógové krije – trátak, meditace sebedotazováním. Edukační jednotky byly doplňovány teoretickým výkladem a diskusí o současné náladě participantů. Po skončení programu byla provedena evaluace dat.

4.3 Použité metody

Použil jsem následující baterii metod:

4.3.1 Diagnostické metody

Test pozornosti d2 (BRICKENKAMP, ZILLMER 2000)

Test d2 je časově omezená zkouška selektivní pozornosti, představuje standardizované zdokonalení takzvaného škrtacího testu, měří rychlost zpracování, dodržování pravidel a kvalitu výkonu při rozlišování podobných zrakových podnětů, čímž umožňuje zjistit individuální výkonnost v oblasti pozornosti a soustředění. Název dotazník D2 je odvozen z pokynů pro testovanou osobu. Účelem je přeškrtnout co nejvíce písmen d které má dvě čárky. Participantům byl tento test předložen za účelem zjištění změn koncentrace a pozornosti před a po intervenčním programu.

Osobnostní dotazník B – J.E.P.I. (H.J.EYSENCK – S.B.EYSENCK 1994)

Osobnostní dotazník vznikl překladem slovenskou a českou adaptací verze J. E. P. Q. z roku 1981. Dotazník zjišťuje osobnostní strukturu metodou nepřímého posouzení,

kdy testovaná osoba vyjadřuje své chování v určitých konkrétních situacích pomocí zakroužkování odpovědi ano či ne. Koncipován je dle Eysenckova modelu osobnostních dimenzí extroverze - introverze, labilita - stabilita.

Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) - projektivní metoda

Technika nedokončených vět se řadí mezi techniky projektivní. Testovaným osobám byly předkládány neurčité začátky vět, které pak měli bezprostředně dle svých pocitů a uvážení dopovědět. Použitá technika obsahuje 9 nedokončených vět a 3 "přání" a je podána před i po intervenčním programu. Při srovnání hodnot došlo k vyhodnocení kategorizující analýzy, která je rozdělena do 14 tematických kategorií. Odpovědi byly při vyhodnocování rozděleny do dvou skupin na pozitivní a negativní. Hlavním cílem dotazníku bylo zaznamenat účinky intervenčního programu na psychický stav a hodnoty participantů ve skupině.

Sebepercepční škála POP (VÁLKOVÁ, 1995)

Je testem autopercepce. Jedná se o českou verzi Kenyon/McPherson techniky, která byla zpracována pod vedením doc. PhDr. Hany Válkové, CSc. , na FTK UP v Olomouci ve spolupráci s univerzitou v Padově (Bortolli 1991 aj.). Název POP byl zvolen podle původního účelu komparace (Padova – Olomouc – Projekt). Detailní popis standardizačních procedur je obsažen v publikaci H. Válkové, Manuál POP dotazníku UP Olomouc (in přes). Uvedený dotazník sestává z 24 dvojic opozitních adjektiv. Participant se vyjadřuje k dané dvojici v sedmibodové škále: od silného souhlasu s položkou vlevo přes středovou nulu, až po silný souhlas s položkou vpravo. Dotazník je vždy aplikován ve formě reálné - Jak vnímám sám sebe a ve formě ideální – Jak bych chtěl vypadat. Ve zjištěných výsledných změnách po zpracování byl sledován efekt sebeúčinnosti Self Efficasy, a to v rovině reálné (současné) a ideální (budoucí).

POMS – Profile of Mood States (česká verze MAN, STUCHLÍKOVÁ, HAGTVET, 2005)

Metoda je používána k profilování emočních stavů , nálad, zejména v souvislosti s potřebou monitorovat efekty krátkodobých terapií. POMS je považován za rychlou a ekonomickou metodu k zjišťování přechodných, krátkodobých, afektivních stavů.

4.3.2 Statistická metoda

Pro porovnání výsledků před a po intervenčním psychotréninkovém programu byl vybrán T-test, pokud metoda vzhledem povaze výstupních dat dovolovala T-testu. Párový T-test se dá použít v případě, že jsou pozorování ve výběrech přirozeným způsobem spárována, například při dvojím testování skupiny - před experimentem a po něm, jedná se tedy o párové testování. Tento analytický nástroj provede pomocí příslušných vzorců párový Studentův T-test pro dva výběry, který určí, zda je pravděpodobné, že pozorování před provedením akce a pozorování po provedení akce pocházejí z rozdělení se stejnými středními hodnotami souborů. Při tomto typu T-testu se nepředpokládá, že se rozptyly obou souborů rovnají.

V případě dvojvýběrového T-test testujeme nulovou hypotézu: H0 : m1 = m2

Párový T-test porovnává data, která tvoří „spárované variační řady“, tzn. že pocházejí ze subjektů, které byly podrobeny dvěma měřením. Provádíme tedy 2 měření u jednoho výběrového souboru: 1. měření před aplikací pokusného zásahu, 2. po aplikaci pokusného zásahu. Takto získané hodnoty tvoří páry a reprezentují při testování jak kontrolní, tak i pokusnou skupinu porovnávaných dat.

V testu vycházíme z rozdílů naměřených párových hodnot u srovnávaných variačních řad. Testujeme hypotézu, že střední hodnota měření před pokusem a po pokusu se rovnají (neboli: rozdíl středních hodnot párových měření je nulový).

Nejprve vypočteme rozdíly párových hodnot u výběrového souboru (n - počet párů) a ze zjištěných rozdílů vypočítáme aritmetický průměr X a směrodatnou odchylku „s“ (resp. rozptyl s^2).

Poté vypočteme testovací kritérium (statistiku) $t = \frac{|X|}{\sqrt[2]{\frac{s^2}{n}}}$

Pro vyhledání tabulkové kritické hodnoty je nutno stanovit počet stupňů volnosti výběrového souboru: n = n-1 a zvolit hladinu významnosti α.

Vypočtenou statistiku t porovnáme s tabulkovou kritickou hodnotou $t_{1-\alpha/2(n)}$, kde n = n-1 a α volíme 0,05 nebo 0,01 (Kvantily $t_{1-\alpha/2(n)}$ Studentova t-rozdělení):

Je-li t £ $t_{1-\alpha/2(n)}$ p statisticky nevýznamný rozdíl m1 a m2 při zvolené α. (nezamítáme nulovou hypotézu H0, tzn. že střední hodnota měření před pokusem se neliší od střední hodnoty měření po pokusu).

Je-li t > $t_{1-\alpha/2(n)}$ p statisticky významný rozdíl m1 a m2 (α = 0,05) nebo statisticky vysoce významný rozdíl (při α = 0,01)

(zamítáme nulovou hypotézu H0, tzn. střední hodnota měření před pokusem se liší od střední hodnoty měření po pokusu) **(***Statistika a výpočetní technika.*,2008, on-line**).**
Výpočty T-test se počítaly v programu MS Excel. Do vzorce pro T-test se dosazovaly do řádku „Pole 1“ hodnoty naměřené před IPP(intervenční psychotréninkový program), do řádku „Pole 2“ hodnoty naměřené po IPP, do řádku „Strany“ bylo zadáno číslo 2 (dvojstranný T-test) a do řádku „Typ“ bylo zadáno číslo 1 (párový T-test - spárované variační řady). Ve výsledku se objevuje již vypočtená hodnota „p“ , která se porovná s „α“.

4.3.3 Intervenční metoda

Intervenční psychotréninkový program (dále jen IPP) probíhal v posilovně VOŠ a SPŠ Strakonice v sobotní dopoledne po dobu 90 až 120 minut každý týden. Byl rozdělen do dvanácti výukových celků. Na počátku intervenčního programu participanti byli seznámeni s náplní a s cíli programu a jeho předpokládanými benefity. Každá výuková hodina se skládá ze tří částí.

Úvodní část – na počátku lekce seznámení s programem, rozhovor o momentální náladě, příprava cvičebních míst. Na dotvoření atmosféry je v místnosti zahřívána baňka s vonným olejem dle zásad aromaterapie a hudba vhodná k jógovým cvičením a relaxacím.

Hlavní část – začínáme relaxací, jejímž úkolem je vnitřní zklidnění a naladění na následující program. V této části byl zařazen nácvik plného jógového dechu, uvolňovací, dechová, relaxační, koncentrační, meditační cvičení, jógové ásany na posílení koncentrace, zklidnění a harmonizaci nervového systému, na aktivování celého organismu a zlepšení nervosvalové koordinace a rovnováhy, jak tělesné, tak duševní. Nácvik, vysvětlení sestavy Khatu-pranám.

Závěrečná část – závěrečná relaxace, rozhovor s participanty o dojmech a pocitech, které je provázely při cvičení.

Plné znění intervenčního psychotréninkového programu (DUNOVSKÝ, KREJČÍ, 2011)

1 Co je psychotrénink a jóga?

Uvítání, seznámení s rámcem programu. Participantům je vysvětlen záměr celého programu. Jsou uvedeny předpokládané benefity programu v praktických případech, jako zlepšení pozornosti, zvládnutí relaxace, koncentrace, zvládání zátěžových situací, napětí a trémy, rychlejší rozhodování, zlepšení sebeovládání, dosahování vytýčených cílů a zlepšení paměti. Dále je stručně popsán psychotrénink a jóga, její zásady. Vysvětlen význam aromaterapie a její účinky, praktická ukázka. V úvodním cvičení se zaměříme na nácvik správného dýchání, procvičíme několik ásan, naučíme se sestavu Khatu-Pranam, závěrečná relaxace.

Úvodní část

V náročných situacích, ve sportu i v běžném životě, je totiž často potřeba plně uvolnit výkonnostní potenciál. Případně čerpat i z rezervních zdrojů organismu i osobnosti. Toho nelze dosáhnout přímo volním úsilím. Psychosomatické složky výkonnosti i aktuálního výkonu mají autonomní a velmi dynamickou povahu. Každý jedinec však může dosáhnout svého maxima nepřímo, jakousi oklikou a to zvládnutím sebe sama. Idea sebevlády i tělesné a duševní rovnováhy je osnovou všech náboženskofilozofických systémů ve starověku, středověku i novověku. Cílem je postupné ovládání základních pochodů dýchacích, svalových i psychických. (VANĚK 1996)

Psychotrénink je cílený výběr účinných mentálních cvičení z různých odborných, klinicky ověřených postupů. Obsahuje cvičení, která umožňují dosáhnout určitého stupně sebevlády a vnitřní vyrovnanosti, alespoň po zhruba tříměsíčním výcviku. Jinak to nejde, byť i jednorázová aplikace zkušeným psychologem vykazuje určitý přínos mechanismem sugesce a placebo efektu. Čím delší je ovšem doba nácviku, tím rychlejší a účinnější je i očekávaný efekt (VANĚK, 1996).

Slovo „jóga" pochází ze sanskrtu a znamená „spojit, sjednotit". Jógové cviky působí celistvě a uvádějí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy. Pomocí jógy v sobě rozvíjíme vyšší porozumění sobě samým a smyslu svého života. Jóga není náboženstvím, pracuje na nastolení vnitřního pokoje a duševní i fyzické harmonie. Cesta jógy je osobním sebepoznáním a to prostřednictvím ásan neboli pozic, uvědomělého dýchání, relaxace a učením, jak zklidnit a soustředit mysl. Cesta jógy je duchovní cestou do sebe sama a dál. Slovo jóga znamená sjednocení, spojení, jako jsou při jógovém pozdravu těsně spojené naše dlaně, tak je spojeno naše „já" s okolním

světem, s přírodou, s vesmírem. Jsme součástí toho všeho a ve svých činech můžeme toto sjednocení uskutečňovat např. i tím, že neničíme přírodu, chováme se k sobě ohleduplně apod. Na józe je vzácné plné respektování člověka jako jedinečné neopakovatelné individuality. Jóga nepoutá, ale dává svobodu. Neexistují zde nějaká pevná pravidla, ale doporučení. A záleží na nás, jak se jimi budeme řídit. (KREJČÍ, 1998).

KDE?- Cvičíme nejlépe v soukromí, v prostředí, kde je co nejméně rušivých vlivů. Ke cvičení stačí nevelký volný prostor, pokrytý kobercem nebo jinou tenkou pokrývkou.

KDY? - Nejvhodnější dobu si musíte vyzkoušet sami. Můžeme cvičit ráno, během dne nebo večer. Dobu cvičení bychom však neměli často měnit. Nikdy necvičíme s plným žaludkem. Nejdříve až tak za dvě až tři hodiny po jídle nebo ráno před snídaní. Kdo chce, může cvičit i dvakrát denně. Měli bychom vědět, že ranní cvičení nás dobře naladí na celý den. Ranní cvičení také prověří naši vůli a sebedisciplínu. Většinou hledáme různé důvody, proč na ranní cvičení nemáme čas. Máme-li však silnou vůli, zřejmě pro nás nebude problematické ráno vstát a cvičit. Prověříme si zároveň jak jsme upřímní sami k sobě.

JAK? - Cvičíme bosi, ve volném oděvu, nejlépe z přírodního materiálu (bavlna). Pro lepší soustředění zavíráme během cvičení oči. Stáváme se však bdělými pozorovateli sebe samých. Pozorujeme svůj dech, účinky, cvičení atd. Nikdy nepřekonáváme pocity bolesti, poznáváme své možnosti. Necvičíme při nějakém akutním onemocnění (horečka, chřipka). Věnujeme-li se sportovnímu odvětví, zařadíme cvičení jógy po tréninku.

Dech je jedním ze základních biorytmů, který můžeme snadno sledovat. Propojuje dokonale tělesnou a psychickou oblast. Za pomoci dechu můžeme regulovat své zdraví, ale i své projevy a emoční hnutí (např. strach, úzkost). Život není možný bez dechu. Člověk může žít několik týdnů bez jídla, několik dnů bez vody, ale jen několik minut bez dechu.

Krátký a mělký dech je nezdravý. Vyvolává neklid, nervozitu a napětí v organismu. Nejzdravější je klidný, hluboký a pomalý dech. Je charakteristický pro vyrovnaného a spokojeného člověka. Je dobré, naučíme-li se správně dýchat a využívat celou kapacitu plic. Rozlišujeme tři typy dýchání.

- **Podklíčkové dýchání** je nejméně zdravý způsob dýchání. Je krátké a rychlé. Souvisí s krátkým životem.

- **Hrudní dýchání** je nejrozšířenější způsob dýchání. Je sice pomalejší, ale stále mělké. Následkem je napětí a nervozita.
- **Břišní dýchání** je nejúčinnější z uvedených tří způsobů. Je pomalé a hluboké. Je důležitým předpokladem pro zdravý a dlouhý život.

Abychom měli z dýchání maximální užitek, musíme umět sladit všechny uvedené způsoby dýchání do jednoho celku. Dýcháme zásadně nosem a postupně se snažíme dech prodlužovat a zpomalovat. Dechová cvičení prohlubují účinek tělesných cvičení a navíc působí dobře na funkci srdce, krevní oběh, dýchací systém a mají vyvažující vliv na vegetativní nervový systém (tj. na řídící systém v našem organismu).

Brániční dýchání – při nádechu se bránice pohybuje dolů a stlačuje břišní orgány. Břišní stěna se vyklenuje směrem vpřed. S výdechem se vrací bránice zase vzhůru a břišní stěna se opět zplošťuje, výdech je na rozdíl od nádechu pasivním dějem. Brániční dech je základem hlubokého uvolnění. Umožňuje plné využití kapacity plic, přirozeným způsobem zpomaluje a prohlubuje.

Hrudní dech – s nádechem se zdvíhají žebra a hrudník se rozevírá, s výdechem se vracejí žebra opět do původního postavení., proud vzduchu se dostává do středních oblastí plic, ale plíce se plní méně než při břišním dýchání, dech je rychlejší a povrchnější. Na tento způsob dýchání přecházíme automaticky ve stresových situacích, když jsme nervózní nebo v napětí. Při bezděčném rychlém dýchání zvýšené napětí ještě zesílí a přetrvává. Prolomit tento bludný kruh nám pomůže hluboký a pomalý břišní dech.

Podklíčkový dech - u tohoto druhu dýchání proudí vzduch do hrotů plic, s nádechem se zvedá horní část hrudníku s klíčními kostmi a s výdechem opět klesá. Dech je velmi povrchní a rychlý, takto dýcháme v silně stresových situacích, prožíváme-li strach nebo nedostává-li se nám vzduchu.

Při praktickém nácviku je základní pozice leh na zádech, nohy mírně od sebe, paže volně podél těla, dlaně otočené vzhůru, oči jsou zavřené. Uvolníme celé tělo tak, že nejprve pozorujeme svůj dech – nádech, výdech. Ústa by měla být při cvičení zavřená, poté si položíme dlaně na břišní oblast a pozorujeme, jak se zvedá a opět klesá. Poté si položíme dlaně ze strany na žebra (prsty směřují k hrudní kosti) a pozorujeme, zda se žebra pod dlaněmi roztahují a opět stahují a do jaké míry. Nakonec si položíme dlaně těsně pod klíční kosti a pozorujeme pohyby hrudníku v této oblasti. Pokračujeme ve stejném způsobu dýchání a suneme natažené paže po podložce směrem k hlavě. Při každé změně polohy paží vnímáme, jak se mění pocity spojené s dechem a jak dech

nabývá na objemu. Opakujeme celé cvičení ještě jednou. Poté zůstaneme chvilku uvolněně ležet.

Ásany:

- Zajíc
- Kobra
- Hora
- Vítěz I
- Kolébka

Jógová sestava : uvedené ásany uplatníme v sestavě „Khatu Pranam“.

Tato sestava dokonalým způsobem harmonizuje tělo, mysl a duši. Na tělesné rovině se protahují a uvolňují svaly, šlachy i klouby celého těla, rozšiřuje se kapacita plic a prohlubuje dech, takže energie může tělem volně proudit. Cvičení povzbuzuje krevní oběh a odstraňuje únavu, posiluje koncentraci a zlepšuje zrak díky zvýšenému prokrvení hlavy, zlepšuje pohyblivost páteře, reguluje funkci orgánů a žláz. Pravidelné provádění Khatu pranám účinně harmonizuje a reguluje celý nervový systém, působí proti nervozitě a depresím a vyvažuje emoce. Celou sestavu opakujeme 6x.

Závěrečná relaxace

Cvičení zakončíme delší relaxací v základní relaxační poloze v lehu na zádech nebo na břiše. Po cvičení dosahujeme hlubšího uvolnění jednotlivých částí těla. Uvědomujeme si tyto změny a pozorujeme je. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou, protažením. Třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím. Oči otevřeme a pak dlaně oddálíme.

2 Plný jógový dech

Úvodní část

Přivítání se s participanty, krátká rozmluva o jejich pocitech, seznámení se s programem, nácvik plného jógového dechu, relaxace, pozdrav Khatu, závěrečné uvolnění.

Úvodní relaxace v lehu na zádech – ležíme uvolněně, dýcháme zhluboka, snažíme se prodloužit nádech a výdech, vzpažíme, protáhneme paže, dolní končetiny, trup.

Hlavní část

Abychom mohli žít a udržet si tělo zdravé, potřebujeme potravu a vodu, ale také vzduch k dýchání. Proud vzduchu je pro nás mnohem důležitější než jídlo či pití, neboť

bez jídla jsme schopni přežít několik týdnů, bez pití několik dnů, ale bez možnosti dýchat bychom přežili jen několik minut. Náš život dechem začíná i končí. Klidné, rovnoměrné a hluboké dýchání je velmi důležité pro zdraví, neboť harmonizuje a zklidňuje tělo i mysl. Naopak příliš rychlý a povrchní dech působí negativně, protože může zvyšovat nervozitu, stres, napětí i bolesti. Známe tři typy dýchání: břišní neboli brániční dech, hrudní dech, podklíčkový dech

Nácvik plného jógového dechu – při zdravém a přirozeném dýchání se všechny tři typy spojí do jediného nádechu – výdechu a vytvoří „plynulou vlnu“, která probíhá s nádechem zezdola nahoru a při výdechu seshora dolů. S nádechem se břicho vyklene vpřed, hrudník se rozevře, výdechem se hrudník i břicho zase vracejí. Pokud budeme takto dýchat, tedy přirozeně a bez násilí využívat plnou kapacitu plic, provádíme plný jógový dech.

Varianta A: S nádechem pomalu suňte natažené paže po podložce do upažení a dále do vzpažení. Pohyb začíná břišním dechem a plynule, v souladu s pohybem paží, přechází do hrudního a podklíčkového dechu. S výdechem pomalu vraťte paže stejným způsobem do připažení. Výdech probíhá obráceně: začíná vědomě v podklíčkové oblasti, pokračuje hrudníkem a nakonec se uvolňuje a klesá břišní stěna.

Varianta B: Obraťte dlaně k podložce. S nádechem veďte paže velkým předním obloukem do předpažení a dále do vzpažení a položte je na podložku vedle hlavy. Dlaně jsou vytočeny vzhůru. S výdechem veďte paže stejným způsobem zpět do připažení. Vnímejte a vědomě pozorujte všechny tři způsoby dýchání (břišní, hrudní a podklíčkové).

Podpořit jednotlivé typy dýchání pomáhá technika muder. Je velmi jednoduchá. O účinku se přesvědčíme vlastní zkušeností. Vyzkoušejte si v kleku sedmo:

Čin mudra zvýrazňuje břišní dech. Spojíme ukazováky s palci do kroužku (uvolněně), ostatní prsty jsou volně roztažené. Ruce položíme dlaněmi na stehna. Pozorujeme dech.

Čin mája mudra způsobuje, že se vedle břišního dechu zvýrazní i hrudní dýchání. Spojíme ukazováky s palci jako v předešlém případě a ostatní prsty pokrčíme a vložíme do dlaně. Ruce opět položíme na stehna a pozorujeme dýchání.

Adhi mudra zvýrazňuje podklíčkové dýchání. Vložíme palce do dlaní a sevřeme okolo ostatní prsty. Sledujeme úplný jógový dech - břišní, hrudní a podklíčkové dýchání je propojeno v jeden celek. Zdůrazněno je naplňování horních hrotů plic.

Uvolnění: aby se mohl plně projevit účinek jógových cviků, je nutné se naučit správně se uvolňovat před cvičením i mezi jednotlivými cviky. Některé techniky uvolňují celé tělo a umožňují také duševní uvolnění, jiné jsou zaměřeny jen na dané části těla.
Provedení: lehněte si pohodlně na záda, chodidla jsou volně vytočena do stran, paže leží uvolněně podél těla, dlaněmi vzhůru. Pokud chcete, můžete si podložit hlavu nebo kolena polštářkem. Zavřete oči a uvolněte oční víčka. Vnímejte celé tělo, od prstů u nohou až k temeni hlavy. Zdvihněte nataženou pravou paži několik centimetrů (ne více!) nad podložku. Podržte paži chvíli v této poloze. Nechte paži klesnout na podložku zcela pasivně, jen vlastní vahou, a porovnejte předchozí stav napětí se současným uvolněním. Zopakujte cvičení 3–5x každou paží. Totéž proveďte s dolními končetinami. Nakonec se několikrát zhluboka nadechněte a vydechněte a s každým výdechem více uvolňujte celé tělo.

Khatu Pranam. Sestavu šestkrát opakujeme.

Závěrečná relaxace

Cvičení zakončíme delší relaxací v základní relaxační poloze v lehu na zádech nebo na břiše. Po cvičení dosahujeme hlubšího uvolnění jednotlivých částí těla. Uvědomujeme si tyto změny a pozorujeme je. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou, protažením. Posadíme se do pohodlného sedu s rovnými zády. Zpívání-ÓM", zavřeme oči, nadechneme se a s výdechem zpíváme Á, Ú, M, a nakonec celé "ÓM". Vnímáme v jaké části těla se vibrace daného zvuku nejvíce projevuje. Necháme všechny sdělit jejich dojmy. Zkoušíme cvičení s otevřenýma i se zavřenýma očima, vnímáme rozdíl. Zvuk "ÓM" vytváří v těle velmi jemné vibrace. Toto jemné chvění je přenášeno do tkání a orgánů v těle. Dochází k uvolnění, odeznění napětí.

3 Uvolnění

Úvodní část

Uvítání, navození atmosféry krátkou debatou o náladě participantů. Tato hodina je zaměřena na nácvik uvolnění, je představen smysl a účinky relaxačních technik.

Naučit se správně relaxovat je nezbytné , abychom měli ze cvičení maximální užitek. Smyslem relaxačních technik je dosažení psychické pohody prostřednictvím uvolnění. Odstranění napětí z těla se musí pozvolna učit.

Hlavní část

Relaxační cvičení: lehněte si pohodlně na záda, chodidla jsou volně vytočena do stran, paže leží uvolněně podél těla, dlaněmi vzhůru. Pokud chcete, můžete si podložit hlavu nebo kolena polštářkem. Zavřete oči a uvolněte oční víčka. Vnímejte celé tělo od prstů u nohou až k temeni hlavy.

- Zavřete si oči a vědomě prociťte celé tělo - od chodidel až k hlavě a od hlavy až k chodidlům, Uvolněte tělo a vnímejte jeho nehybnost.
- Pak zaměřte svou pozornost na levou ruku. Vědomě prociťujte celou levou ruku - každý jednotlivý prst, hřbet ruky, dlaň i zápěstí. Uvolněte celou levou ruku, uvolněte celou levou paži až po levé rameno.
- Přejděte pozorností k pravé ruce. Uvolněte celou pravou ruku a celou pravou paži. Uvolněte svaly šije a svaly krku.
- Uvolněte celou oblast hlavy.
- Uvolněte obličej: čelo, spánky, oči, oční víčka, tváře, nos, rty, jazyk a čelistní kloub.
- Vnímejte, jak uvolněni obličeje příjemně působí na celé tělo.
- Uvolněte celou oblast zad: lopatky, žebra, hrudní páteř, bederní, křížovou a pánevní oblast.
- Uvolněte břicho, úplně uvolněte břišní svaly.
- Pokuste se také uvolnit břišní dutinu a břišní orgány.
- Uvolněte hrudník.
- Uvolněte vnitřní prostor v hrudníku: uvolněte srdce a plíce. Dopřejte si na to dostatek času.
- Nyní se zaměřte svou pozorností na dolní končetiny a na chodidla. Uvolněte pravé chodidlo: prsty, plosku chodidla, nárt, kotník.
- Uvolněte pravý bérec, koleno, stehno až po pravou kyčel. Prociťujte uvolnění celé pravé dolní končetiny.
- Stejným způsobem uvolněte zcela vědomě i levé chodidlo a celou levou dolu končetinu
- Uvědomte si, že máte celé tělo uvolněné, a vychutnávejte si tento stav.
- Pomalu si sedněte, třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím. Oči otevřeme a pak dlaně oddálíme.

Ásany:

- Kolébka
- Veslování
- Kočka
- Přitahování kolena k hlavě
- Loďka
- Motýlek
- Kolébka

Cvičení sestavy Khatu šestkrát opakujeme.

Dechové cvičení:

Pránájáma je vědomé a volní usměrňování dechu (prána = dech, kosmická energie, ájáma = kontrolovat, regulovat). Každým dechem přijímáme nejen kyslík, ale i pránu. Prána je mnohem více než jen dech. Prána je kosmická energie, síla ve vesmíru, která tvoří, uchovává i mění. Je základním prvkem života a vědomí. Cíleným usměrňováním prány v těle můžeme zlepšit vitalitu, zbavit tělo jedů, zvýšit odolnost organismu, získat vnitřní klid, dosáhnout uvolnění i duševní čistoty. Podle mytologie má každý tvor předem určenu délku života počtem dechů. Jogín si tedy vědomým zpomalením dechu prodlužuje život.

1 – stupeň (NÁDÍ ŠÓDHANA PRÁNÁJÁMA – pročišťování nervových drah). Nádí šódhana pročišťuje krev a dýchací systém. Prohloubeným dýcháním se krev mnohem více obohacuje o kyslík. Tento druh pránájámy posiluje dýchací orgány a harmonizuje nervový systém, pomáhá proti nervozitě a zmírňuje bolesti hlavy

- Cvičení probíhá vsedě, s rovnými zády. V pozici se musíme cítit pohodlně.
- Ruce spočívají na kolenou nebo na stehnech, dlaně jsou vytočené vzhůru.
- Palec a ukazováček se vzájemně dotýkají.
- Zavřete oči a několik minut se soustřeďte na uvolnění celého těla.
- Poté zaměřte pozornost na dech.
- Vnímejte nádech a výdech mezi pupkem a hrdlem.
- Po několika minutách se soustřeďte pozorností do pravé a levé nosní dírky a vnímejte v nich proud dechu při nádechu a výdechu.
- Nyní zaujměte pránájáma mudru (mudra = pozice):
- Položte ukazováček a prostředníček pravé ruky do středu čela, do bodu mezi obočím („centrum uprostřed obočí“).
- Palcem uzavřete pravou nosní dírku a 20x pomalu a uvolněně nadechněte a vydechněte plným jógovým dechem levou nosní dírkou.
- Pak uvolněte pravou nosní dírku, uzavřete prsteníčkem levou nosní dírku a 20x zhluboka a uvolněně nadechněte a vydechněte pravou nosní dírkou.
- Vraťte ruku zpět na koleno nebo na stehno a sledujte normální dech.
- Několik minut vnímejte uvolnění a příjemné zklidnění těla a mysli.

– Poté protřete dlaně o sebe a přibližte je k očím. Oči otevřete a pak dlaně pomalu oddalujte.

Obr. 3: Nácvik Nádí šódhany

Meditace sebedotazováním

Techniky meditace sebedotazováním nám dopomáhají k poznání, kontrole a k rozvoji sebe sama. V meditaci sebedotazováním se nejdříve provádějí cviky, které navodí úplné tělesné uvolnění a duševní klid. Pak se procvičuje a zlepšuje schopnost koncentrace a síla představivosti.

1 – stupeň

- Zaujmeme meditační sed, dýchejte zcela normálně.
- Zcela vědomě vnímejte místo, kde se nacházíte.
- Uvědomujte si sami sebe v prostoru.
- Buďte si vědomi svého bytí v jeho celistvosti – na tělesné, duševní a duchovní úrovni.
- Nyní svou pozornost zaměřte na své tělo.
- Vnímejte tělo a pokuste se dobře uvolnit všechny jeho části. Pozorně sledujte každou část těla.
- Prociťujte nehybnost těla.
- Uvědomte si svůj dech.
- Prociťujte, jak se s nádechem rozpíná a s výdechem smršťuje.
- Nechejte při každém výdechu z těla odejít škodlivé látky a také všechny rušivé myšlenky a pocity.

- Nechejte s každým nádechem do těla proudit novou sílu, radost a pozitivní myšlenky.
- Pozorujte, jak se s každým nádechem a výdechem cítíte klidnější, vyrovnanější a svěžejší.
- Nyní přejděte pozorností do středu hrudníku a vnímejte v této oblasti jemný proud dechu.
- Prociťujte klidný a rovnoměrný tlukot srdce a prohlubujte takto své uvolnění.
- Nyní zaměřte své vědomí hluboko do srdce a vnímejte v něm teplo, štěstí a spokojenost.
- K ukončení meditace se třikrát zhluboka nadechněte a vydechněte.
- Zazpívejte třikrát ÓM.
- Protřete si dlaně a položte je na oči a na obličej.
- Otevřete oči a vraťte ruce zpět

Závěrečná část

Celou sestavu zakončíme relaxací v základní relaxační poloze. Po cvičení dosahujeme hlubšího uvolnění jednotlivých částí těla. Uvědomujeme si tyto změny a pozorujeme je. Zkoušíme si v duchu představit cvičení sestavy. Kolik cviků si vybavíme? Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou, protažením. Stále máme zavřené oči a posadíme se do některého jógového sedu s rovnými zády. Následuje zpívání "ÓM" - slabiku opakujeme třikrát. Po ukončení zpěvu chvíli sedíme v klidu, vnímáme vibrační účinky. Potom třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím. Oči otevřeme do teplých dlaní. Zamrkáme a dlaně oddálíme.

4 Hluboká relaxace

Úvodní část

Přivítání, navození atmosféry krátkou debatou o subjektivních pocitech a účincích cvičení na participanty. Hluboká relaxace – procházka na oblíbené místo s krásným výhledem, kde se cítíme v bezpečí. Dechové cvičení.

Hlavní část

Cvičení sestavy Khatu-Pranam třikrát v tempu vlastního dechu. Protažení v lehu na zádech, plný jógový dech 10 opakování, do sedu zkřižmo, tření dlaní o sebe, otevření očí do teplých dlaní.

Jóganidrá znamená "spánek jógina" a je to technika hluboké relaxace. Jako podložku si vezměte deku, žíněnku či karimatku. Najděte si příjemné místo, kde se budete cítit dobře a nic vás po následujících 45 minut nebude rušit.

- Lehněte si pohodlně na záda, ruce položte volně podél těla dlaněmi směrem vzhůru. Nohy jsou mírně od sebe, špičky směřují ven. Dobře se přikryjte, aby vám nebyla zima, a v případě potřeby si podložte hlavu nebo kolena polštářem.
- Zavřete oči, udělejte si pohodlí a buďte uvolnění.
- Na nic se nesoustřeďujte a nic neočekávejte.
- Máte-li nějaké přání či předsevzetí (sankalpu), třikrát je teď v duchu zopakujte. Toto přání se může týkat vás i někoho jiného. Důležité je, aby bylo formulováno pozitivně, jasně a krátce.
- Pokud si všimnete, že na vás přichází spánek, řekněte si v duchu: *„Chci vědět jak* se *cítím, když spím, chci spát vědomě.“*
- Nyní zaměřte svou pozornost na tělo a každou jeho část vědomě uvolněte.
- Vyšlete ke svému tělu myšlenku: *„Uvolni* se, *příteli, nyní máš čas* se *uvolnit.“*
- Úplně se stáhněte z vnějšího světa. Teď ať pro vás není nic tak důležité, jako vaše uvolnění.
- Prociťujte své tělo od prstů u nohou k hlavě a od hlavy k prstům u nohou. Jste uvolnění a cítíte se dobře.
- Nyní zaměřte svou pozornost na proces dýchání. Prociťujte nádech od pupku k hrdlu a výdech od hrdla k pupku.
- Během nádechu se břicho zvedá, během výdechu klesá.
- Nechte dech přirozeně plynout, jen sledujte, jak dýchání probíhá a kudy dech proudí.
- Nyní si představte, že stojíte uprostřed nádherné louky. Pozorujete květiny, stromy a trávu. Je příjemně teplý den, nebe je čisté a slunce svítí. Louka vás okouzluje pestrými barvami a překrásnou vůní květů.
- Máte pocit lehkosti a zjišťujete, že dovedete létat.
- Letíte nad lesy, loukami, horami a řekami. Máte výhled jako z letadla a cítíte se lehcí jako nafukovací balónek.
- Vidíte moře a v dálce mnoho malých ostrůvků.

- Letíte přes tmavě modré moře k jednomu z nich a přistanete na pláži.
- Slyšíte šumění moře a pod nohama cítíte teplý písek.
- Vzpomínáte na krásné události ve svém životě a srdce se vám plní radostí.
- Jste sami, ale v pocitech, myšlenkách a vzpomínkách vás někdo provází.
- Jdete si zaplavat do průzračného moře. Voda je příjemně teplá a tělo je v ní lehké, vznáší se na vodě a vy se cítíte plni zdraví, štěstí a svobody.
- Vdechujete spoustu zdravé a čisté energie a s každým výdechem se zbavujete věcí, které vás zatěžují.
- S úlevou se vracíte zpět na pláž.
- Loučíte se svým ostrovem a stejnou cestou, přes hory, lesy a louky, se vracíte zpět. Přistanete zase na překrásné louce plné květů, jste uvolnění a šťastní.
- V duchu si nyní 3x zopakujte svou sankalpu, tak jako na začátku jóganidry.
- Buďte si plně vědomi svého těla a dechu.
- Zpřítomněte si prostor, ve kterém cvičíte jóganidru.
- Vnímejte své tělo plné energie, lehké a uvolněné.
- Teď tělo pomalu rozhýbejte tak, jak je vám to příjemné.
- Se zavřenýma očima se pomalu posaďte.
- Protřete si dlaně a položte je na obličej.
- Otevřete oči a dlaně položte na stehna.

Obr. 4: Hluboká relaxace

Dechové cvičení - 1. stupeň (NÁDÍ ŠÓDHANA PRÁNÁJÁMA – pročišťování nervových drah)

Závěrečná část

Cvičení zakončíme delší relaxací v základní relaxační poloze. Postupně projdeme celé tělo a na části bolavé se zaměříme svojí pozorností více. Po cvičení však dosahujeme hlubšího uvolnění jednotlivých částí těla. Uvědomujeme si tyto změny a pozorujeme je. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou, protažením. Zkusíme se bez zrakové kontroly posadit do některého jógového sedu s rovnými zády. Následuje zpívání "ÓM" - slabiku opakujeme třikrát. Po ukončení zpěvu chvíli sedíme v klidu, vnímáme vibrační účinky. Potom třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím a necháme proudit do očí teplo. Zamrkáme a dlaně oddálíme. Doporučení na domácí praktikování dechových i meditačních technik.

5 Duševní a tělesná rovnováha

Úvodní část

Přivítání, navození atmosféry krátkou debatou o náladě participantů. Dále je představena podstata dnešní lekce a význam rovnováhy pro sport.

Na úvod si zacvičíme relaxaci zaměřenou na vědomé vnímání těla a celkového fyzického stavu. Popřípadě odstranění nervozity a napětí těla. Pokračujeme přes dechové a meditační cvičení. Rovnovážná cvičení.

Hlavní část

Leh na zádech, pravidelné dýchání. Postupně přejdeme do plného jógového dechu. Po provedení deseti nádechů začneme pozornost a dech zaměřovat na jednotlivé části těla. Začínáme od konečků prstů a postupujeme celým tělem až k hlavě. Po tom, co projdeme celé tělo, zaměřujeme pozornost na myšlenky. Pozorujeme je, neuchopujeme, nakonec je zanecháme uprostřed čela.

Dechové cvičení – 1. stupeň (NÁDÍ ŠÓDHANA PRÁNÁJÁMA – pročišťování nervových drah)

Meditace sebedotazováním – 1. Základní stupeň

Následuje 6 kol Khatu pranám

Ásany na zlepšení rovnováhy

- Pávana mukta ásana přitahování kolena k trupu
- Méru ákárana ásana protažení páteře
- Garuda ásana orel

- Éka pada utthána ásana stoj na jedné noze (čáp)
- Hansa ásana labuť
- Kašjapa ásana pozice rišiho Kašjapy
- Pada anguštha ásana dřep na jedné noze

Závěrečná část

Cvičení zakončíme delší relaxací v základní relaxační poloze. Postupně projdeme celé tělo a na části bolavé se zaměříme svojí pozorností více. Po cvičení však dosahujeme hlubšího uvolnění jednotlivých částí těla. Uvědomujeme si tyto změny a pozorujeme je. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou, protažením. Zkusíme se bez zrakové kontroly posadit do některého jógového sedu s rovnými zády. Následuje zpívání "ÓM" - slabiku opakujeme třikrát. Po ukončení zpěvu chvíli sedíme v klidu, vnímáme vibrační účinky. Potom třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím a necháme proudit do očí teplo. Zamrkáme a dlaně oddálíme. Na závěr se participanti mohou k dané hodině volně vyjadřovat a diskutovat o svých pocitech při cvičení. Doporučení na domácí praktikování jógové sestavy Khatu pranám.

6 Koncentrace na dech

Úvodní část

Uvítání, navození atmosféry krátkou debatou o náladě participantů. Tato hodina je zaměřena na střídavé uvolnění a napětí ve svalech a pocit tíže a lehkosti.

Aby se mohl plně projevit účinek jógových cviků, je nutné se naučit správně se uvolňovat před cvičením i mezi jednotlivými cviky. Některé techniky uvolňují celé tělo a umožňují také dušení uvolnění. Jednou z nich je uvolňovací cvičení, kdy využíváme představivosti k navození určitých tělesných stavů. Ty vedou k uvolnění organismu a mysli.

Hlavní část

Uvolňovací cvičení: lehněte si pohodlně na záda, chodidla jsou volně vytočena do stran, paže leží uvolněně podél těla, dlaněmi vzhůru. Pokud chcete, můžete si podložit hlavu nebo kolena polštářkem. Zavřete oči a uvolněte oční víčka. Vnímejte celé tělo od prstů u nohou až k temeni hlavy.

- Zhluboka se 3x nadechněte a vydechněte.
- S nádechem sevřete pravou ruku do pěsti s palcem uvnitř.
- Celou paži až po rameno tlačte proti podložce.

- Setrvejte krátce v tomto napětí se zadrženým dechem.
- S výdechem povolte pěst a pomalu se opět uvolněte.
- Cvik zopakujte 3x a pak ho proveďte 3x i levou paží.
- S nádechem napřimte pravé chodidlo špičkou vzhůru, sevřete prsty a zatlačte podkolení k podložce.
- Krátce setrvejte v napětí se zadrženým dechem.
- S výdechem povolte prsty a pomalu se opět uvolněte.
- Cvik zopakujte 3x a pak ho proveďte 3x i levou nohou.
- S nádechem zatlačte paže, šíji, ramena, záda, pánev i nohy k podložce.
- Napněte i všechny svaly v obličeji.
- Krátce setrvejte v napětí se zadrženým dechem.
- S výdechem se zase pomalu uvolněte.
- Cvik zopakujte 3x.
- Na závěr se několikrát zhluboka nadechněte a vydechněte a prociťujte příjemné uvolnění celého těla.

Dechové cvičení 2 stupeň (NÁDÍ ŠÓDHANA PRÁNÁJÁMA – pročišťování nervových drah)

- Zaujměte pohodlnou pozici v sedu.
- Zavřete oči a soustřeďte se několik minut na uvolnění celého těla a na zklidnění mysli.
- Poté se zaměřte na dech.
- Vnímejte jemný proud nádechu a výdechu.
- Dýchejte plným jógovým dechem: s nádechem při něm sledujte rozpínání břišní a hrudní dutiny a s výdechem sledujte, jak se uvolňuje hrudní a pak břišní dutina. Uvědomujte si i dechovou pauzu.
- Nyní zaujměte pránájáma mudru a provádějte nádí šódhanu 2. stupně:
- Palcem uzavřete pravou nosní dírku a nadechněte *se* plným jógovým dechem levou nosní dírkou.
- Uvolněte pravou nosní dírku, prsteníčkem uzavřete levou nosní dírku a uvolněně opět vydechněte plným jógovým dechem pravou nosní dírkou.
- Opakujte dvacetkrát.
- Vraťte ruku na koleno nebo na stehno a soustřeďte se na normální dech.

- Po několika minutách znovu zaujměte pránájáma mudru.
- Prsteníčkem uzavřete levou nosní dírku a nadechněte se pravou nosní dírkou.
- Uvolněte levou nosní dírku, palcem uzavřete pravou nosní dírku a dlouze a uvolněně vydechněte levou nosní dírkou.
- Opakujte dvacetkrát.
- Vraťte ruku zase na koleno nebo na stehno a soustřeďte se na normální dech.
- Vnímejte účinek pránájámy na tělo, dech a mysl.

Meditace sebedotazováním – 2 stupeň (KONCENTRAČNÍ CVIČENÍ)

- Zaujmeme meditační sed, dýchejte zcela normálně.
- Zcela vědomě vnímejte místo kde se nacházíte.
- Uvědomujte si sami sebe v prostoru.
- Buďte si vědomi svého bytí v jeho celistvosti – na tělesné, duševní a duchovní úrovni.
- Nyní svou pozornost zaměřte na své tělo.
- Vnímejte tělo a pokuste se dobře uvolnit všechny jeho části. Pozorností při tom sledujte každou část těla.
- Uvědomte si svůj dech. Sledujte nádech a výdech.
- Vnímejte jemný proud dechu mezi pupkem a hrdlem a mezi hrdlem a pupkem.
- S nádechem nyní vyslovujte v duchu slabiku SÓ a s výdechem vyslovujte v duchu slabiku HAM. SÓ HAM – To jsem já. Nedovolte ostatním myšlenkám vstoupit mezi tyto slabiky. V tomto okamžiku není pro vás nic důležitějšího než vědomí dechu a mantry SÓ HAM. Naslouchejte jemnému zvuku mantry SÓ při nádechu a mantry HAM při výdechu.
- Poté se pozorností zaměřte do středu hrudníku.
- Ponořte se hluboce do srdce a úplně se uvolněte. *
- Vychutnávejte si pocit uvolnění.
- K ukončení meditace se třikrát zhluboka nadechněte a vydechněte.
- Zazpívejte třikrát ÓM.
- Protřete si dlaně a položte je na oči a na obličej.

– Otevřete oči a vraťte ruce zpět.

Závěrečná část

Cvičení zakončíme krátkou relaxací v základní relaxační poloze. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou, protažením. Zkusíme se bez zrakové kontroly posadit do některého jógového sedu s rovnými zády. Potom třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím a necháme proudit do očí teplo. Zamrkáme a dlaně oddálíme. Doporučení na domácí praktikování dechových i meditačních technik.

7 Autosugesce

Úvodní část

Přivítání, navození atmosféry krátkou debatou o náladě participantů. Dále je představena autosugesce, jako prostředek k ovlivňování myšlení, cílů a hodnot. O autosugesci hovoříme tehdy, když dokážeme sami sobě podsunout myšlenku, nebo představu.

Hlavní část

Kratičká relaxace v lehu na zádech.

Autosugestivní relaxace

- Zaujmeme příjemnou polohu vleže na zádech a zavřeme oči.
- Zřetelně prohlubujeme a prodlužujeme vydechování.
- Pozornost soustředíme na výdech, zatímco vdechování se děje automaticky.
- Myšlenky směřujeme od vnějšího světa a ponoříme se do sebe.
- Myšlenky procházející hlavou necháme bez povšimnutí, jsou jako vlnky v oceánu, objeví se, projdou okolo nás a když je nerozvíříme, zase odejdou.
- Cítíme se naprosto klidně a vyrovnaně.
- Sami sebe si představíme v situaci, se kterou máme problémy, popřípadě se bojíme.
- Během představy vyslovujeme sebe-posilující formuli: „ Jsem v pohodě a zmáknu dokázat sám sobě i ostatním, že na to mám, a že to dám!
- Poté se pomalu vrátíme v mysli do reálného světa, uvědomíme si prostor okolo sebe, zahýbáme prsty u nohou, u rukou a protáhneme celé tělo.

- Nakonec se pomalu posadíme

Dechové cvičení 2 stupeň (NÁDÍ ŠÓDHANA PRÁNÁJÁMA – pročišťování nervových drah)

Ásany na posílení koncentrace

- Šašanka ásana zajíc
- Ákárana dhanur ásana šíp a luk
- Garuda ásana orel
- Víra ásana hrdina
- Jóga mudra předklon v kleku sedmo
- Víra ásana hrdina – varianta

Khatu pranám šest sestav ve středním tempu.

Závěrečná část

Cvičení zakončíme krátkou relaxací v základní relaxační poloze. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou, protažením. Zkusíme se bez zrakové kontroly posadit do některého jógového sedu s rovnými zády. Následuje zpívání "ÓM" - slabiku opakujeme třikrát. Po ukončení zpěvu chvíli sedíme v klidu, vnímáme vibrační účinky. Potom třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím a necháme proudit do očí teplo. Zamrkáme a dlaně oddálíme. Pokračujeme diskusí o pocitech při cvičení o dojmech jaké participanty provázely během cvičení. Doporučení na domácí praktikování dechových a meditačních cvičení.

8 Vizualizace (procházka po trati)

Úvodní část

Přivítání, navození atmosféry krátkou debatou o náladě participantů. Dále je představena podstata dnešních koncentračních cvičení, imaginace a vizualizace.

Hlavní část

Cvičení sestavy Khatu-Pranam třikrát v tempu vlastního dechu. Krátká úvodní relaxace, prohloubené dýchání, protažení v lehu na zádech, plný jógový dech 10 opakování, do sedu zkřižmo, tření dlaní o sebe, otevření očí do teplých dlaní.

Dechové cvičení - 3. stupeň (NÁDÍ ŠÓDHANA PRÁNÁJÁMA – pročišťování nervových drah)

- Zaujměte pohodlnou pozici vsedě.
- Zavřete oči a soustřeďte se několik minut na uvolnění celého těla.

- Poté se zaměřte na dech.
- Vnímejte proud nádechu a výdechu.
- Sledujte jemné dechové vlny plného jógového dechu.
- Nyní zaujměte pránájáma mudru a provádějte 3. stupeň nádí šódhany:
- Palcem uzavřete pravou nosní dírku a nadechněte se plným jógovým dechem levou nosní dírkou.
- Uvolněte pravou nosní dírku, prsteníčkem uzavřete levou nosní dírku a uvolněně opět vydechněte plným jógovým dechem pravou nosní dírkou.
- Nadechněte se pravou nosní dírkou.
- Palcem uzavřete pravou nosní dírku, uvolněte levou nosní dírku a znovu vydechněte levou nosní dírkou.
- Opakujte desetkrát.
- Položte ruku zpět na koleno nebo na stehno a několik minut se soustřeďte na normální dech.
- Znovu zaujměte pránájáma mudru a začněte dechové cvičení pravou nosní dírkou: nádech pravou – výdech levou – nádech levou – výdech pravou nosní dírkou.
- Opět opakujte desetkrát.
- Nakonec položte ruku zpět na koleno nebo na stehno a několik minut se soustřeďte na normální dech a na rytmus srdce.

Meditace sebedotazováním – 3. stupeň – imaginace a vizualizace, sebedotazování (Oblíbená motokrosová trať, na které jezdíš rád za jakéhokoliv počasí a kde se cítíš dobře, sedne ti a jsi velmi rychlý)

- Zcela vědomě vnímejte místo, kde se nacházíte.
- Uvědomujte si sami sebe v prostoru.
- Přeneste se na svoji oblíbenou motokrosovou trať, na kterou máte výborné vzpomínky, dosáhli jste na ní úspěchu a rádi se tam vracíte.
- Nyní svou pozornost zaměřte na startovní rošt.
- Pomalu se vznášíte těsně nad tratí, jemně kopírujete terén a konstantní, mírnou rychlostí, se posunujete vpřed.
- Uvědomujete si každou rovinku, skok, roletu, lavici i každou mírnou nerovnost tratě.
- Pokračujete stále dál až do konce.

- Po dojetí jednoho kola se soustřeďte na dech. Plný jógový dech.
- Po celkovém zklidnění se opět vrátíme na trať a projedeme ještě jedno kolo.
- Po dojetí se vrátíme zpět do tělocvičny, uvědomíme si prostor, ve kterém se nacházíme.
- Uvolníme se a pravidelně dýcháme hlubokým dechem.
- K ukončení meditace se třikrát zhluboka nadechněte a vydechněte.
- Zazpívejte třikrát ÓM.
- Protřete si dlaně a položte je na oči a na obličej.
- Otevřete oči a vraťte ruce zpět.

Závěrečná část

Cvičení zakončíme krátkou relaxací v základní relaxační poloze. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou, protažením. Zkusíme se bez zrakové kontroly posadit do některého jógového sedu s rovnými zády. Následuje zpívání "ÓM" - slabiku opakujeme třikrát. Po ukončení zpěvu chvíli sedíme v klidu, vnímáme vibrační účinky. Potom třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím a necháme proudit do očí teplo. Zamrkáme a dlaně oddálíme. Pokračujeme diskusí o pocitech při cvičení o dojmech, jaké participanty provázely během cvičení. Doporučení na domácí praktikování dechových a meditačních cvičení.

9 Hluboké přání - Sankalpa

Úvodní část

Přivítání participantů, navození atmosféry krátkou diskuzí o náladě participantů před dnešní edukační jednotkou a o názorech, připomínkách nebo poznámkách k programu. Dále je představena jógová technika sankalpa:

Pokud se pomocí jógy chceme zaměřit na určitý problém nebo cíl, měli bychom podle toho zformulovat své vroucí, hluboké přání (sankalpu). Sankalpa by měla vycházet z našeho hlubokého přesvědčení, ze srdce. Je- li naše přání uskutečnitelné a reálné, pak se určitě vyplní. V rámci formulování sankalpy bychom se měli pohybovat v realitě. Pomocí sankalpy můžeme odstranit mnoho svých špatných návyků, proto toho využijeme při nácviku techniky jízdy, případně na zlepšení tréninkové morálky.

Hlavní část

Krátká úvodní relaxace, prohloubené dýchání, protažení v lehu na zádech, plný jógový dech 10 opakování, do sedu zkřižmo, tření dlaní o sebe, otevření očí teplých dlaní.

Dechové cvičení - 3. stupeň (NÁDÍ ŠÓDHANA PRÁNÁJÁMA – pročišťování nervových drah)

Hluboké přání – Sankalpa:

- Zaujmeme pohodlnou polohu, zavřeme oči, klidně a pravidelně hluboce dýcháme.
- Při každém výdechu necháme tělo hlouběji „klesat do podložky".
- Vnímáme vědomě nastupující uvolnění a prožíváme jej.
- Přirozeně dýcháme.
- Máte-li nějaké přání nebo chcete-li si dát předsevzetí, pak ho nyní zformulujte a zopakujte si v duchu tuto sankalpu třikrát po sobě.
- Zůstaneme v relaxační poloze, vnímáme a prožíváme pocit uvolnění.
- Poté se pomalu vrátíme v mysli do vnějšího světa, zahýbáme prsty u nohou, u rukou a protáhneme celé tělo.

Cvičení ke zklidnění a harmonizaci nervového systému

- Khatu pranám – šestkrát ve volném tempu.
- Sarva hita ásana – předpažování
- Šašanka ásana- zajíc
- Hasta utthána ásana – křížení paží nad hlavou
- Víra ásana – hrdina
- Jóga mudra – předklon v kleku sedmo
- Éka pada pranáma ásana – pozdrav na jedné noze
- Mrga ásana – srnka
- Khatu pranam 4x v tempu podle svého dechu

Závěrečná část

Cvičení zakončíme krátkou relaxací v základní relaxační poloze. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou, protažením. Zkusíme se bez zrakové kontroly posadit do některého jógového sedu s rovnými zády. Následuje zpívání "ÓM" - slabiku opakujeme třikrát. Po ukončení zpěvu chvíli sedíme v klidu, vnímáme vibrační účinky. Potom třeme dlaně o sebe, přiblížíme je k očím a necháme proudit do očí teplo.

Zamrkáme a dlaně oddálíme. Pokračujeme diskusí o pocitech při cvičení, o dojmech ,jaké participanty provázely během cvičení. Doporučení na domácí praktikování dechových a meditačních cvičení.

10 Vizualizace pohybu (jízda – prvky)

Úvodní část

Přivítání, navození atmosféry krátkou debatou o náladě participantů. Dále je představena podstata dnešních koncentračních cvičení, vizualizace pohybu.

Hlavní část

Cvičení sestavy Khatu-Pranam třikrát v tempu vlastního dechu. Protažení v lehu na zádech, plný jógový dech 10 opakování, do sedu zkřižmo, tření dlaní o sebe, otevření očí teplých dlaní.

Dechové cvičení - 4. stupeň (NÁDÍ ŠÓDHANA PRÁNÁJÁMA – pročišťování nervových drah)

Meditace sebedotazováním –imaginace a vizualizace jízdy na motocyklu

- Zcela vědomě vnímejte místo, kde se nacházíte.
- Uvědomujte si sami sebe v prostoru.
- Přeneste se na svoji oblíbenou motokrosovou trať.
- Nyní svou pozornost zaměřte na startovní rošt, stojí tam Váš oblíbený motokrosový jezdec, který je technicky velmi vyspělý a styl a pojetí jeho jízdy je Vám nejbližší.
- Představ si jak projíždí zatáčku on, představ si dopodrobna co dělá, jak to dělá, v jaké rychlosti. Až budeš mít jasnou představu o projetí jednoho prvku, začni dalším. Dokud v duchu neprojedete celé kolo.
- Nový start.
- Po startu máte tu možnost se vznášet vedle něj, když jede. Sledujete dopodrobna každý jeho pohyb a vtiskáváte si ho do paměti.
- Uvědomujete si každou rovinku, skok, roletu, lavici i každou mírnou nerovnost, sledujete kde řadí, kde přidává plyn, kde dobrzďuje, jak skládá motocykl při skoku.
- Takto objedete tři kola.
- Po dojetí se soustřeďte na dech. Plný jógový dech.

- Po celkovém zklidnění se opět vrátíme na trať, tentokrát jste v kůži Vašeho idolu vy. Díváte se na trať jeho očima, jedete jeho jízdu.
- Opět si projedete tři kola.
- Po dojetí se soustřeďte na dech. Plný jógový dech.
- Po celkovém zklidnění se opět vrátíme na trať, tentokrát sedíte na motorce vy.
- Díváte se na trať a jedete, naprosto stejně jako Váš idol, bez ostychu, není rozdílu mezi technikou, rychlostí, dravostí jízdy Vaší a jeho.
- Po dojetí se vrátíme zpět do tělocvičny, uvědomíme si prostor ve kterém se nacházíme.
- Uvolníme se a pravidelně dýcháme hlubokým dechem.
- K ukončení meditace se třikrát zhluboka nadechněte a vydechněte.
- Zazpívejte třikrát ÓM.
- Protřete si dlaně a položte je na oči a na obličej.
- Otevřete oči a vraťte ruce zpět.

Ásany a cvičení na aktivování celého těla

- Khatu pranám – pozdrav Khatu
- Ašva sanala ásana – pozice jezdce
- Utthita lóla ásana – hmitání pažemi
- Méru pršťha ásana – protáčení trupu
- Suméru ásana – hora Suméru
- Viparíta káraní mudra – stoj na loktech
- Tada ásana – palma

Závěrečná část

Cvičení zakončíme krátkou relaxací v základní relaxační poloze. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou, protažením. Zkusíme se bez zrakové kontroly posadit do některého jógového sedu s rovnými zády. Následuje zpívání "ÓM" - slabiku opakujeme třikrát. Po ukončení zpěvu chvíli sedíme v klidu, vnímáme vibrační účinky. Potom třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím a necháme proudit do očí teplo. Zamrkáme a dlaně oddálíme. Pokračujeme diskusí o pocitech při cvičení, o dojmech, jaké participanty provázely během cvičení. Doporučení na domácí praktikování dechových a meditačních cvičení.

11 Koncentrování - trátak

Úvodní část

Rozhovor o náladě participantů a představení dnešní koncentrační techniky - trátak: Dechové cvičení. Při trátaku udržujeme oční kontakt s plamenem svíčky, poté zavřeme oči a sledujeme obraz plamene, který se nám objeví v prostoru za čelem. Jakmile obraz začíná mizet, otevřeme oči a po celou dobu se snažíme soustředit na plamen svíčky, nebo obraz plamene v naší mysli. Tak dochází k nácviku koncentrace. Následují rovnovážné ásany.

Hlavní část

Krátká úvodní relaxace, prohloubené dýchání, protažení vlehu na zádech, plný jógový dech 10 opakování, do sedu zkřižmo, tření dlaní o sebe, otevření očí teplých dlaní.

Dechové cvičení 4 – stupeň – Střídavý dech (NÁDÍ ŠÓDHANA PRÁNÁJÁMA – pročišťování nervových drah)

- Zaujměte pohodlnou pozici vsedě.
- Zavřete oči a soustřeďte se několik minut na uvolnění celého těla a na zklidnění mysli.
- Poté se zaměřte na dech.
- Vnímejte jemný proud nádechu a výdechu.
- Dýchejte plným jógovým dechem: s nádechem při něm sledujte rozpínání břišní a hrudní dutiny a s výdechem sledujte, jak se uvolňuje hrudní a pak břišní dutina. Uvědomujte si i dechovou pauzu.
- Zaujměte pránájáma mudru. V duchu si při dýchání počítejte.
- Palcem uzavřete pravou nosní dírku a nadechněte se levou nosní dírkou na 4 doby.
- Uzavřete obě nosní dírky a zadržte dech na 16 dob.
- Uvolněte pravou nosní dírku a vydechněte na 8 dob.
- Uzavřete obě nosní dírky a zadržte dech na 16 dob.
- Uvolněte pravou nosní dírku a nadechněte se na 4 doby.
- Uzavřete obě nosní dírky a zadržte dech na 16 dob.
- Uvolněte levou nosní dírku a vydechněte na 8 dob.
- Uzavřete obě nosní dírky a zadržte dech na 16 dob..

- Proveďte 5 kol a pak se zase soustřeďte na normální dech. Po určité době začněte s nádechem pravou nosní dírkou a proveďte opět 5 kol.

Trátak

- Vzdálenost od svíčky má být asi na délku paže, knot by se měl nacházet nejlépe ve výšce hrudníku. Je-li svíčka příliš vysoko, může vést trátak k napětí v centru mezi obočím nebo k pálení očí. Plamen musí být nehybný, nedotčen ani závanem vzduchu.
- Otevřete oči a bez mrkání hleďte do plamene. Plamen má tři barevné části: dole u knotu je načervenalý, uprostřed jasně bílý a na špičce lehce kouřový. Soustřeďte se na horní okraj nejjasnější části plamene.
- Znovu zavřete oči. Pokud nyní vidíte ve svém vnitřním prostoru plamen, soustřeďte se na něj; nezkoušejte však obraz plamene dohonit nebo uchopit, jinak vám zmizí.
- Toto cvičení opakujte 3x.
- Trátak byste měli cvičit pomalu a postupně: zpočátku se dívejte do plamene 10–15 sekund. Výdrž se postupně zvětšuje, maximálně ale můžete do plamene hledět 1 minutu a se zavřenýma očima se 4 minuty soustředit na vnitřní odraz. Tento limit by se neměl překročit.

Zklidňující ásany:

- Sarva hita ásana předpažování
- Šašanka ásana zajíc
- Hasta utthána ásana křížení paží nad hlavou
- Víra ásana hrdina
- Jóga mudra předklon v kleku sedmo
- Éka pada pranáma ásana pozdrav na jedné noze
- Mrga ásana srnka

Cvičení: 6 kol Khatu pranám

Závěrečná část

Cvičení zakončíme krátkou relaxací v základní relaxační poloze. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů rukou a nohou, protažením. Zkusíme se bez zrakové kontroly posadit do některého jógového sedu s rovnými zády. Následuje zpívání "ÓM" - slabiku opakujeme třikrát. Po ukončení zpěvu chvíli sedíme v klidu, vnímáme vibrační účinky. Potom třeme dlaně o sebe, přiblížíme je k očím a necháme proudit do očí teplo.

Zamrkáme a dlaně oddálíme. Pokračujeme diskusí o pocitech při cvičení, o dojmech, jaké participanty provázely během cvičení. Doporučení na domácí praktikování dechových a meditačních cvičení.

12 Sebepoznání – analýza vlastností

Úvodní část

Diskuze o náladě participantů. Úvodní slovo o úctě k sobě, našem egu, o úspěchu a neúspěchu. Úvodní relaxace, meditace sebedotazováním. Ásany na aktivaci celého těla.

Hlavní část

Krátká úvodní relaxace, prohloubené dýchání, protažení v lehu na zádech, plný jógový dech 10 opakování, do sedu zkřižmo, tření dlaní o sebe, otevření očí teplých dlaní.

Meditace sebedotazováním – 5. stupeň – analýza vlastností.

- Zaujmeme meditační sed, dýchejte zcela normálně.
- Zcela vědomě vnímejte místo, kde se nacházíte.
- Uvědomujte si sami sebe v prostoru.
- Buďte si vědomi svého bytí v jeho celistvosti – na tělesné, duševní a duchovní úrovni.

Analýza dobrých vlastností

- Objevte své přednosti, např. vzhled, nadání, znalosti atd. (cca 5 minut).
- Prozkoumejte výhody, které vám přinášejí (cca 5 minut).
- Přemýšlejte, jak je hodnotí lidé z vašeho okolí (cca 5 minut).
- Zůstaňte emočně neutrální a zaujměte postavení pozorovatele

Analýza špatných vlastností

- Objevte své slabé stránky a analyzujte je (cca 5 minut).
- Prozkoumejte nevýhody, které vám přinášejí (cca 5 minut).
- Přemýšlejte, jak je hodnotí ostatní (cca 5 minut).
- I zde zaujměte pozici nestranného pozorovatele.
- Posuzování dobrých a špatných vlastností
- Nyní se podívejte na své tzv. „dobré“ vlastnosti kriticky. Jsou skutečně dobré a pomáhají vám, nebo jen posilují vaše ego, tzn. pěstujete si je jen

proto, abyste před ostatními vypadali dobří? Přibližují vás ve vašich vztazích k ostatním nebo vás od nich vzdalují? (cca 7 minut).

- Podívejte se teď kriticky na své údajné, či skutečné slabosti a stinné stránky. Jsou opravdu špatné? Nebo se jedná spíše o pocity méněcennosti a komplexy? Jak vznikly? Jak se rozvinuly? (cca 7 minut).

Osvobození se od soudů okolí

- Pokračujte v analýze svých vlastností, povahových rysů a návyků.
- Osvoboďte se od mínění okolí. Odložte všechny masky a role, které vám slouží jen k tomu, abyste se jevili ostatním „dobří“. Stejně tak se osvoboďte od předsudků a komplexů, jež jste přebrali ze svého okolí (cca 7 minut).
- Objevte v sobě kvality a schopnosti, které vás mohou učinit svobodnými a šťastnými. Vnímejte, jak se tyto vlastnosti ve vás rozvíjejí (cca 7 minut).
- Rozvíjejte v sobě vlastnosti a pocity: lásku, pochopení, trpělivost, soucit, odpuštění, spokojenost, mír, úctu a respekt k člověku, zvířeti i přírodě (cca 7 minut).
- Vnitřně se osvoboďte od všech problémů, strachů, komplexů a výčitek, které vás trápí (cca 7 minut).
- Stále zůstávejte v pozici pozorovatele a uvědomujte si, že vše, co činíte, je cvičení: „Já jsem ten, který cvičí.“

Následují ásany na aktivaci celého těla:

- Ašva sančala ásana A - pozice jezdce A
- Utthita lóla ásana - hmitání pažemi
- Méru prštha ásana - protáčení trupu
- Suméru ásana hora - Suméru
- Viparíta káraní mudra - stoj na loktech
- Tada ásana – palma

Závěrečná část

Závěr poslední edukační jednotky intervenčního psychotréninkového programu je věnován zpětné reflexi, kdy se participanti vyjadřují ke cvičení - co jim přineslo, o pocitech, dojmech při cvičení a subjektivních názorech na celý program a k účinkům programu. Následovalo zhodnocení, poděkování za spolupráci všem a rozloučení.

5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky k Testu pozornosti d2

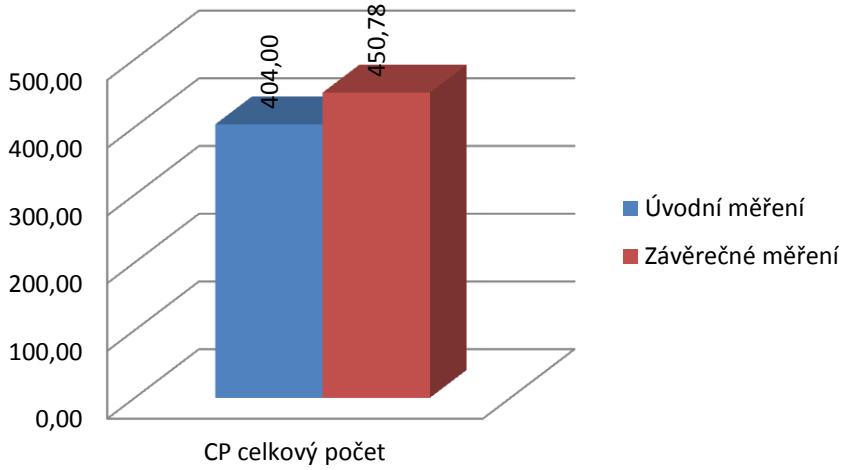
Cílem tohoto testu bylo zjištění výkonnosti v oblasti soustředění a pozornosti. Test měří rychlost zpracování, dodržování pravidel a kvalitu výkonu při rozlišování podobných zrakových podnětů. Test byl zadán před začátkem intervenčního programu a po jeho ukončení u všech participantů. Test d2 je stručnou mírou selektivní pozornosti a mentální soustředěnosti. Pojem „pozornost a soustředěnost“ je tu vymezen jako výkonnostně zacílený, průběžný a omezený výběr podnětů. Pro tento proces je rozhodující schopnost výběrově se zaměřit na určité, podstatné vnitřní nebo vnější stránky, úkolové situace (a zároveň opomíjet nepodstatné) a přitom je rychle a správně analyzovat. Podle této definice předpokládá test d2 soustředěný výkon v oblasti vnějších zrakových podnětů. Úspěšné soustředění zase předpokládá přiměřenou funkci motivace a řízení pozornosti. Výsledky testu d2 se projevily ve čtyřech složkách výkonu:

5.1.1 Celkový počet zpracovaných položek (CP)

$CP = \Sigma P$

CP (celkový počet) odpovídá součtu všech položek, které participant v testu prošel, ať se jimi zabýval, či nikoliv. Je to vysoce reliabilní a normálně rozložená míra vynaložené pozornosti, rychlosti práce, množství vykonané práce a také motivovanosti.

Výsledky byly dále vyhodnoceny individuálně a následně sumárně, na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při úvodním měření dosáhli participanti hodnoty 404,00 položek. Při závěrečném měření, po skončení intervenčního programu, dosáhli participanti hodnoty 450,78 položek.V závěrečném měření došlo ke zlepšení o 46,78 bodu, to odpovídá nárůstu o 11,78%.



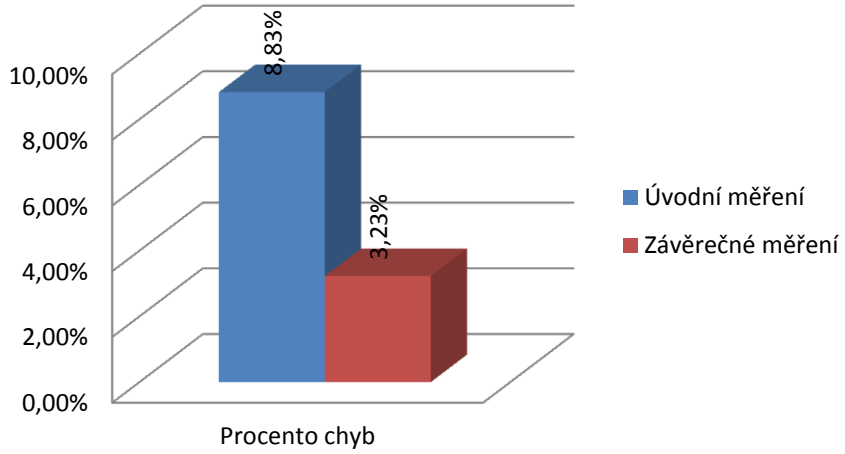
Graf 1: Porovnání celkového počtu (CP) zpracovaných položek (n=9)

5.1.2 Procento chyb (Ch%)

$$Ch\ \% = \frac{100\Sigma(Ch1 + Ch2)}{\Sigma P}$$

Procento chyb Ch % je proměnná, měřící kvalitativní stránku výkonu. Vyjadřuje podíl chybných výkonů na počtu všech zpracovaných položek. Čím je podíl chyb menší, tím je výkon testované osoby přesnější, kvalitnější a pečlivější nebo opatrnější.

Výsledky byly opět vyhodnoceny individuálně a následně sumárně na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při úvodním měření chybovali participanti v 8,83% zpracovávaných položek. Při závěrečném měření, po skončení intervenčního programu, klesla chybovost položek na 3,23%.



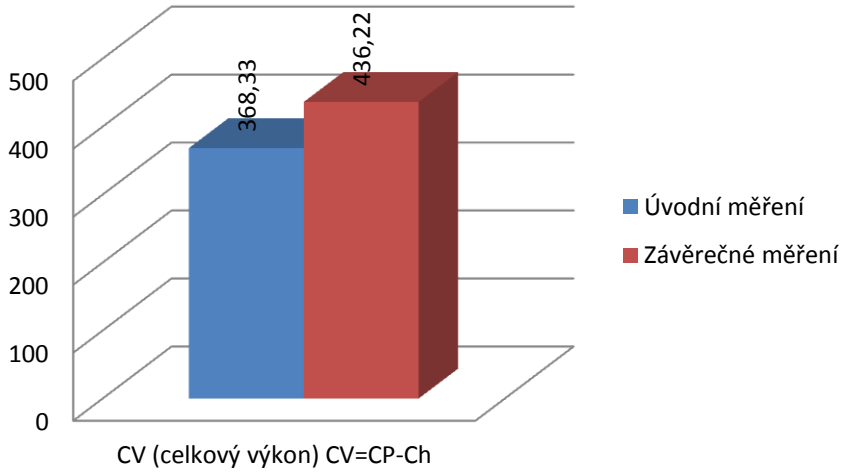
Graf 2: Porovnání procenta chyb (chybovost) (n=9)

5.1.3 Celkový výkon (CV)

CV = CP – Ch = Σ (P) – Σ (Ch1 + Ch2)

CV (celkový výkon) je míra kvantity vykonané práce, opravená odečtením chyb. Skór CV má normální rozložení, je vysoce reliabilní. Vyjadřuje stupeň ovládání pozornosti, útlumu a vztah rychlosti výkonu k jeho přesnosti. Je to doposud hlavní ukazatel užívaný v různých experimentech a v praktické diagnostice pozornosti. CV je celkový počet zpracovaných položek, od kterého je odečten počet všech chyb.

Výsledky byly vyhodnoceny individuálně a následně sumárně, na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při úvodním měření dosáhl celkový výkon participantů 368,33 položek. Při závěrečném měření, po skončení intervenčního programu, dosáhl celkový výkon participantů 436,22 položek. Bylo zaznamenáno zlepšení o 67,89 položek, to odpovídá zlepšení o 18,43%.



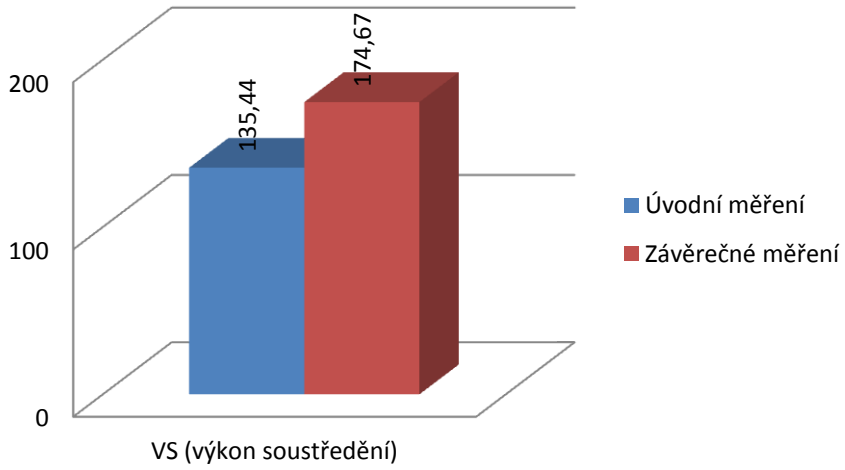
Graf 3: Porovnání celkového výkonu (CV) (n=9)

5.1.4 Výkon soustředění (VS)

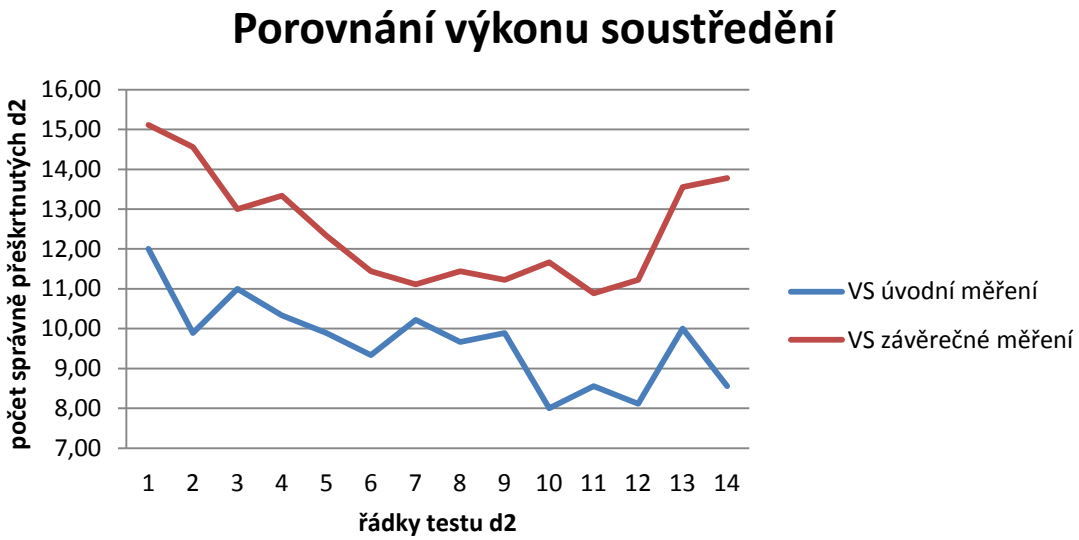
Tento skór získáme tak, že od počtu správně škrtnutých položek „d2“ odečteme počet chyb typu Ch2. Můžeme tak postupovat pro jednotlivé řádky, nebo pro celý test.

Výsledky byly vyhodnoceny individuálně a následně sumárně na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při úvodním měření odpovídá výkon soustředění 135,44 správně zpracovaným položkám. Při závěrečném měření, po skončení intervenčního programu, dosáhl výkon soustředění 174,67 položek. Bylo zaznamenáno zlepšení o 39,22 položek, to odpovídá zlepšení o 28,96%.

Graf 4: Porovnání výkonu soustředění (VS) (n=9)



Graf 5:Porovnání výkonu soustředění (VS) v jednotlivých řádcích (n=9)



5.2 Výsledky k osobnostnímu dotazníku B – J. E. P. I.

Dotazník B – J. E. P. I. zjišťuje osobnostní strukturu metodou nepřímého posouzení, kdy testované osobě je předloženo 78 otázek, týkajících se jejich chování, toho jak se cítí a co dělají. Každá otázka má dvě možnosti pro odpověď: ANO nebo NE. Testovaní jedinci si pozorně přečetli každou z otázek a rozhodli se, jestli s ní souhlasí nebo ne. Podle toho zakroužkovali jednu z možností. Odpovědi byly dosazeny dle šablony do čtyř škál – P, E, N, L. Měření bylo provedeno před i po absolvování psychotréninkového programu.

Škála P

Rozptyl škály 0-20bodů. Pokud má testovaná osoba vysoké skóre u škály P, má sklon k psychotismu. Takový člověk je samotářský, lhostejný k druhým, dokonce i k vlastním přátelům. Často způsobuje problémy a nikdy se nepřizpůsobí. Může být krutý a nelidský, bezcitný a neschopný se vcítit. Je agresivní, dokonce i ke svým nejbližším. Obdivuje výstřední a neobyčejné věci, nevšímá si nebezpečí. Rád zesměšňuje druhé a pobuřuje své okolí. Jsou to lidé, se kterými se poměrně těžko vychází. V normální populaci se hodnoty pohybují v rozpětí 0 až 10. Najdou se ovšem osoby , které dosahují extrémních hodnot. Jsou to jedinci izolovaní a odtrhnutí od okolního světa. Žijí jako mimo čas a prostor. Nejvíce je charakterizuje artizmus. Osoby s vysokým P a nízkým N hodnotí všechny lidi podle toho, jak se staví k jejich ideálům a cílům. Extrémní subjektivismus a egoismus způsobuje, že jsou nepřístupní, bývají pomstychtiví a nepřístupní.

Škála E

Rozptyl škály 0-21bodů. Tato škála slouží k posouzení, zda testovaná osoba tíhne spíše k extroverzi nebo introverzi. Osoby vysoko skórující v této škále mají tedy blíže k extrovertnímu typu. Osoby, které mají nižší skóre, se řadí spíše mezi introvertní typ. Extrovert je družný, má rád společnost, má hodně přátel, je hovorný, je nerad sám. Touží po vzrušení, rád riskuje, pohotově využívá příležitostí, rád se předvádí. Koná na základě momentálních podnětů a vcelku je impulzivním jedincem. Rád vtipkuje, je bezstarostný, optimistický, vyhledává zábavu a potěšení. Má sklony k agresivitě, lehce se naštve. Obyčejně nemá svoje city pod pevnou kontrolou a není vždy spolehlivý. Typický introvert je pokojný a nenápadný typ člověka, se zálibou v knihách více než v lidech. Je zdrženlivý a udržuje si odstup od lidí s výjimkou jemu nejbližších. Má sklon dopředu plánovat, věci si zvykne dobře uvážit, nedůvěřuje rozhodnutím a činům na základě momentálních podnětů. Nemá rád vzrušení, svoje city patřičně kontroluje. Zřídka se stává agresivní a lehce se nerozčílí. Je spolehlivý, trochu pesimistický a klade velkou váhu na etické principy.

Škála N

Rozptyl škály 0-21bodů. Osobu vysoko skórující ve škále N můžeme popsat jako velmi labilního jedince. Je úzkostlivý, plný obav a starostí. Je náladový, často upadá do depresí. Pravděpodobně zle spí a trpí rozličnými psychosomatickými poruchami. Je

mimořádně citlivý. Těžko se uklidňuje i po minimálním emočním zážitku. V kombinaci s extroverzí bývá takovýto jedinec nepokojný, rychle vzplane a nemá daleko k agresi.. Je utrápený a permanentně se zabývá věcmi, které můžou zle dopadnout. Jedinec s nízkým N je mírný, po emoční aktivaci se rychle dostává zpět na výchozí úroveň. Obyčejně je pokojný , nerozčílí se lehce, kontroluje své city a nemá skon trápit se.

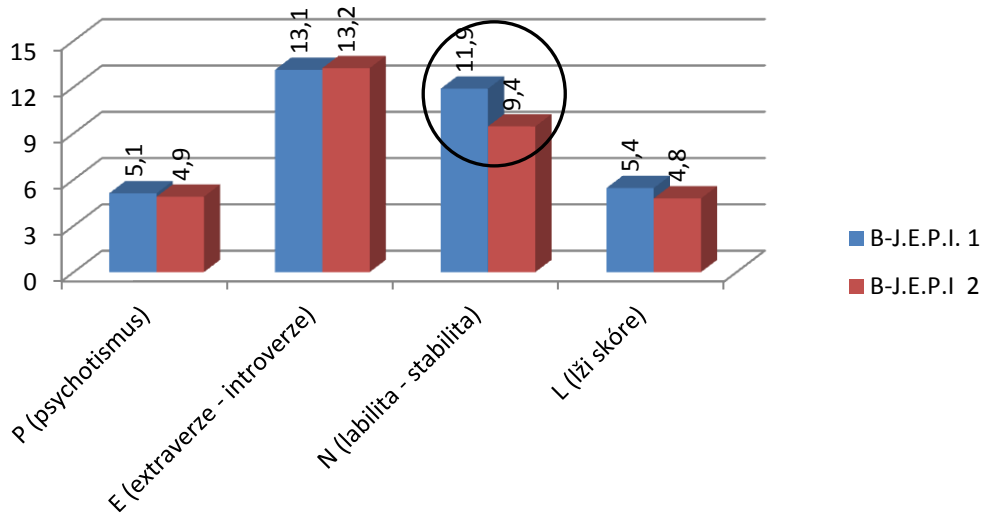
Škála L

Rozptyl škály 0-16bodů. Tzv. škála lži. Osoby skórující v této škále mají tendenci prezentovat se v lepším světle. Tendence je obzvlášť výrazná, pokud se dotazník vyplňuje v podmínkách, kde se tato strategie jeví prospěšná. Bylo prokázáno, že skóre L je možné manipulovat změnou experimentálních podmínek, od vysoké motivace disimulovat, až po velmi nízkou motivaci. Kdyby však disimulace byla jediným faktorem, který ovlivňuje L skóre, potom – předpokládá se - by reliabilita skóre měla být funkcí jeho výšky. Pokud je skóre nízké a indikuje, že participanti nedisimulují, potom by se měly zjistit nízké koeficienty reliability. Empiricky se to však nepotvrdilo. Reliabilita L škály se v podmínkách nízké disimulace nesnížila a nezaznamenal se ani nárůst reliability v podmínkách nízké disimulace. To by mohl být jeden z důvodů pro závěr, že škála musí mít i nějakou stabilní osobnostní funkci. Když podmínky poskytují vysokou motivaci disimulovat, kolerace mezi N a L jsou relativně vysoké (5 a vyšší) a naopak. Škála L se snižuje s věkem u dětí a roste s věkem u dospělých.. Je třeba poznamenat, že můžou existovat skupiny, které vysoko skórují v L, ale nepromítne se to do ostatních faktorů. To může vést k nízkým NL a PL koleracím a i při vysokém naměření L máme důvod důvěřovat hodnotám P, E a N skupiny.

Tab 1: vyhodnocení T-testu pro B – J.E.P.I.

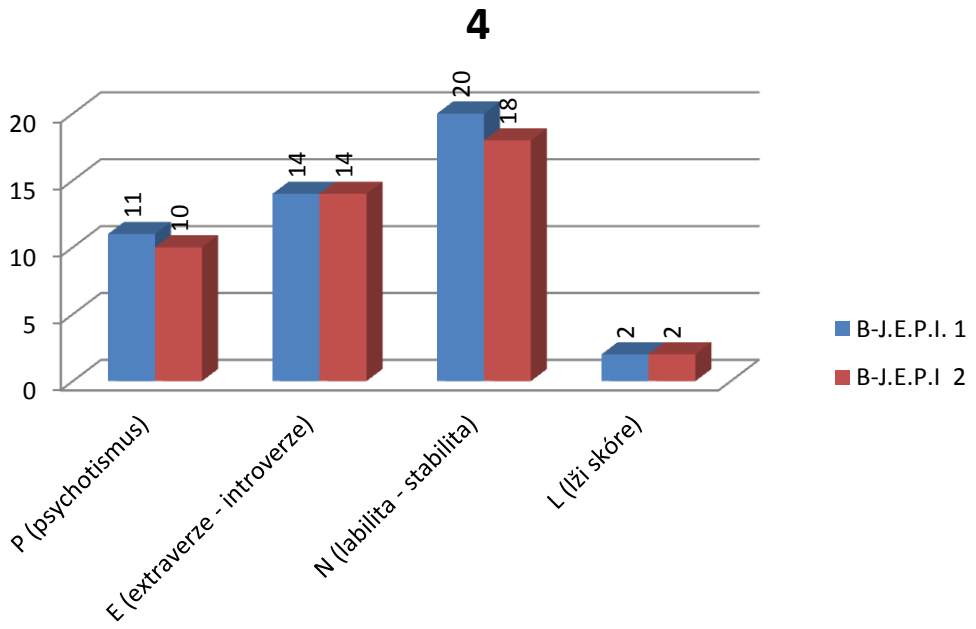
P (psychotismus)	T-test	0,16902
E (extraverze - introverze)		0,59426
N (labilita - stabilita)		0,02082
L (lži skóre)		0,19502

Jako signifikantní změnu T-test vyhodnotil škálu N kde $p=0,02082 < \alpha=0,05$



Graf 6:Porovnání výsledků testů B-J.E.P.I.

Výsledky byly vyhodnoceny individuálně a následně sumárně na základě aritmetického průměru a zpracovány staticky T-testem. Při porovnání výsledků testů B – J.E.P.I. je patrné, že nedošlo k výrazným změnám v položkách psychotismu, introverze – extroverze a lži skóre. Signifikantně se snížilo skóre lability. U participanta s číslem 4 jsem si všiml, že hodnoty psychotismu a lability jsou nadprůměrně vysoké, vlivem intervenčního programu došlo k posunu těchto hodnot, skóre se slabě vylepšilo, ale bezprostředně po skončení zimní přípravy participant odešel z tréninkového centra a nadále se již nevěnuje motocyklovému sportu na vrcholné úrovni.



Graf 7:Porovnání výsledků testů B-J.E.P.I. u participanta číslo 4

5.3 Výsledky k technice nedokončených vět

Touto technikou se zaznamenávají reakce a hodnotový žebříček před absolvováním intervenčního programu a bezprostředně po ukončení intervenčního programu. Použitá technika obsahuje 9 nedokončených vět a 3 "přání". Při srovnávání hodnot došlo k vyhodnocení kategorizující analýzy, která je rozdělena do 14 tematických kategorií. Odpovědi dále dělíme na kladné, kam patří kategorie: zvířat, domov, běžné aktivity, orientace na výkon, správné chování, sportovní aktivity, ideály. Do záporné kategorie patří: jídlo, materialistické odpovědi, hyperkritičnost a nekritičnost k vlastní osobě, odpověď „nevím“ a abstrakta. Cílem dotazníku bylo zjistit psychický stav participantů, hodnoty a jejich posun účinkem intervenčního psychotréninkového programu.

Výklad odpovědí:

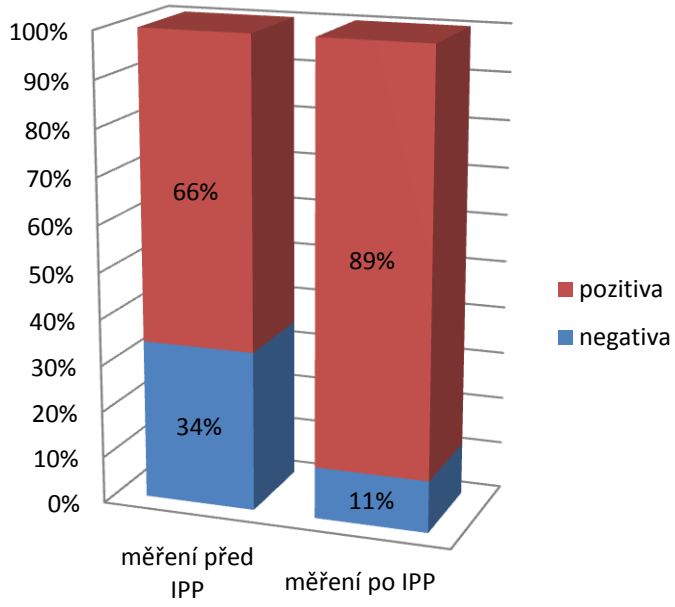
1. ZVÍŘATA: vlastnit je, hrát si s nimi, pečovat o ně.
2. JÍDLO (včetně sladkostí, zmrzliny): těšit se na ně, mít je v oblibě, chtít je, konzumovat je, kupovat si je.
3. AKTIVITY BĚŽNÉ: hlavně kreslení, malování, práce (obecně i v konkrétní poloze), zpívání, vyšívání, zahradničení, poslech hudby, činnost spojená s denním režimem a sebeobsluhou, zábavou (jít na ples, pouť, diskotéku), odpočívat, spát.
4. ORIENTACE NA VÝKON: mít tendenci něco dokázat, dokončit, naučit se něco, zvládnout něco, být úspěšný, nezklamat.
5. VĚCI (vlastnit je, přát si je): věci denní potřeby, pohádkové, kouzelné (kouzelný prsten, závoj, zlatou rybičku), hračky, věci nákladnější (magnetofon, auto, motorka, satelit).
6. DOMOV: být doma, provádět činnosti spojené s domovem a se sourozenci, činnosti typické pro úzký rodinný život (chodit sám do města, mít svoje nádobí, vařit si, mít miminko, mít partnera, být s partnerem, založit rodinu, jít pryč odsud, být doma, být s rodinnými příslušníky), mít blízkého kamaráda.
7. POČASÍ: roční, denní doba: je pěkně, je sluníčko, jaro atd.
8. HYPERKRITIČNOST: negativní (hostilní) hodnocení vlastní osoby okolím i sebou samým: hloupý, postižený, škaredý, tlustý, lžu, nemají mě rádi, kdybych raději nebyl, jsem sám.

9. NEKRITIČNOST: pozitivní až nadnesené hodnocení vlastní osoby sebou samým: chytrý, šikovný, pracovitý, hezký, ale také umím číst a psát.
10. CHOVÁNÍ: jsem hodný, poslušný, zlobivý, umím se slušně chovat, přemýšlet o sobě.
11. AKTIVITY SPORTOVNÍ: provádět sportovní činnost včetně tance, cestování, výletů a vycházek, připravovat se na soutěž, mít sportovní potřeby.
12. IDEÁLY: pomáhat jiným, aby byl mír, mít se dobře, spokojenost, ale i ideály nerealistické (létat v kosmu, být Zlatovláskou, významnou osobností, něco vykouzlit), dále uvědomění si hodnoty vlastního zdraví i jiných.
13. ABSTRAKTNÍ: nezařaditelného obsahu: uvádění vlastního jména, inkoherentní a opakované obsahy, věty, většinou bez kontextu s uvádějící myšlenkou.
14. NEVÍM (VÁLKOVÁ, 2000, str. 33)

Tab 2: znázornění odpovědí participantů před intervenčním programem a po něm

		před IPP		po IPP	
1	zvířata	0	0%	1	1%
2	jídlo	7	6%	1	1%
3	aktivity běžné	6	6%	9	8%
4	orientace na výkon	39	36%	46	43%
5	věci	11	10%	4	4%
6	domov	11	10%	17	16%
7	počasí	0	0%	0	0%
8	hyperkritičnost	3	3%	2	2%
9	nekritičnost	4	4%	1	1%
10	chování	4	4%	3	3%
11	aktivity sportovní	6	6%	12	11%
12	ideály	5	5%	10	9%
13	abstraktní	10	9%	2	2%
14	nevím	2	2%	0	0%
	Celkem	108	100%	108	100%
	pozitiva				
	negativa				

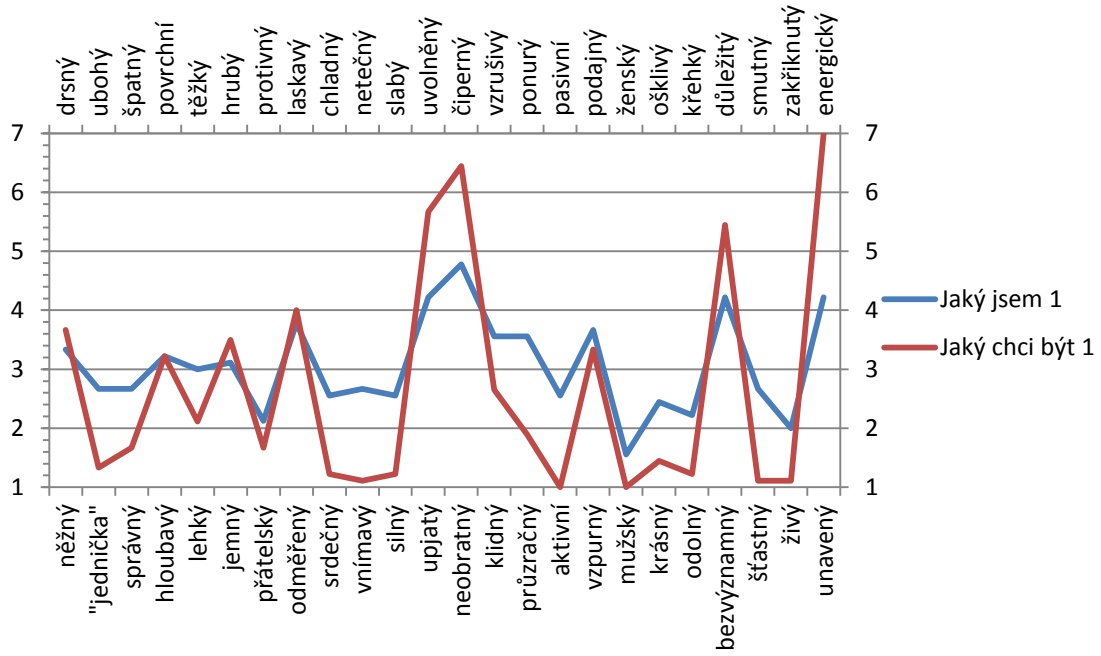
Výsledky byly vyhodnoceny sumárně, pro názornost byly posuzované parametry dány do grafu. U testů vypracovaných před intervenčním programem bylo 71 odpovědí pozitivních, to odpovídá 66%. Negativních odpovědí bylo 37, 34%. Po intervenčním programu se procentuální rozvržení změnilo ve prospěch pozitiv, 96 odpovědí má pozitivní náboj, tj. 89%. Negativních odpovědí 12, tj. 11%.



Graf 8: procentuální zobrazení pozitiv a negativ

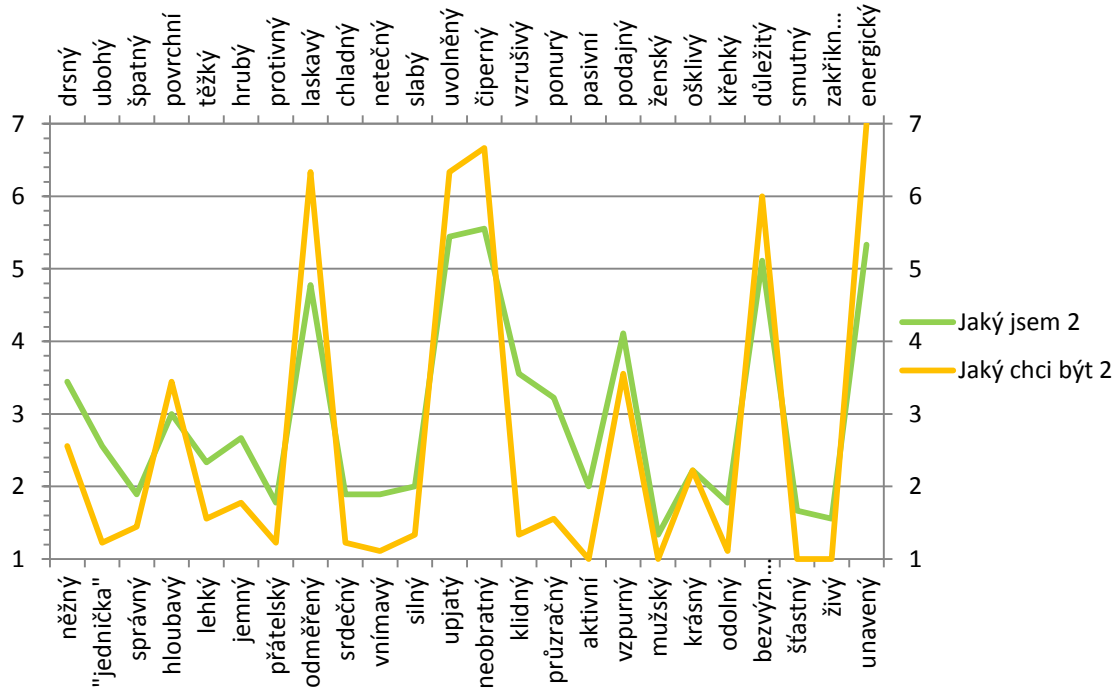
5.4 Výsledky k sebepercepční škále POP

Touto metodou byl zjišťován vliv programu na jednotlivé účastníky ve významu změny sebepojetí. Z uvedených výsledků vyplývá, že u jedinců, kteří absolvovali intervenční program, došlo po ukončení ke změnám ve vnímání vlastní osoby. Testy byly provedeny před zahájením programu a následně po jeho skončení. Nejdříve byla předložena škála hodnotící postoj k sobě jako k reálné osobě: „ jaký/á jsem, jak vnímám sám/a sebe“ a poté škála hodnotící postoj k ideální osobě „ jaký bych chtěl/a být, jak bych chtěl/a vypadat“. Výsledky byly vyhodnoceny sumárně na základě aritmetického průměru. Pro názornost byly posuzované parametry dány do grafu.



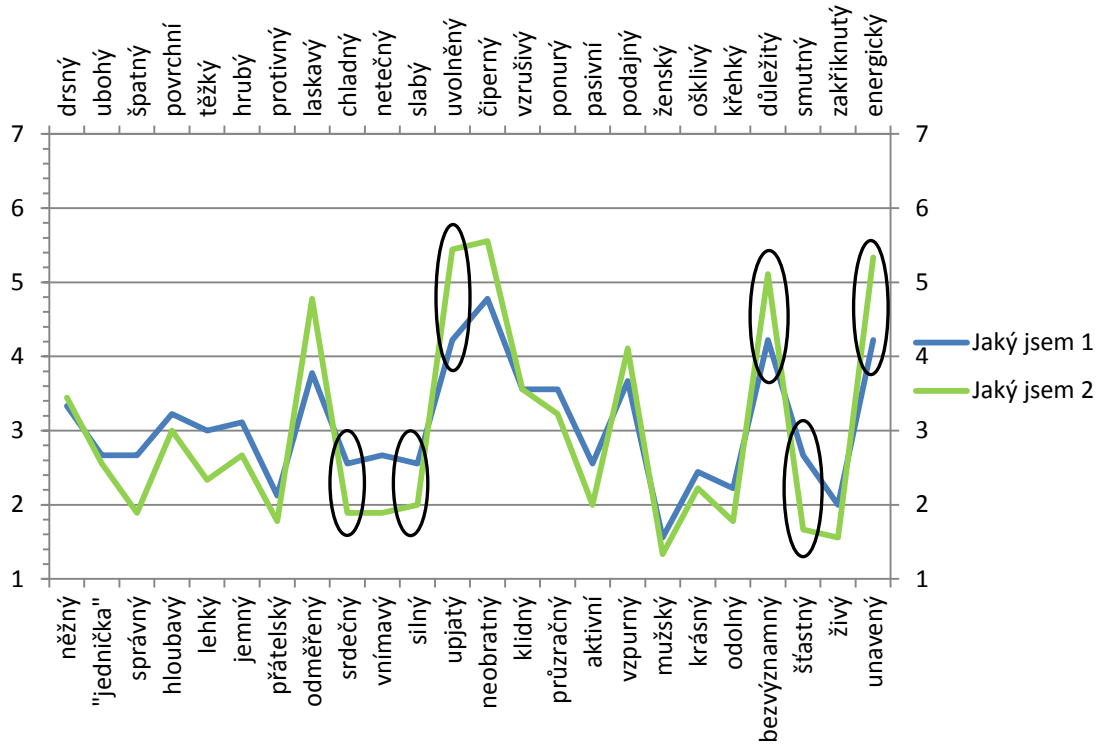
Graf 9: porovnání vstupních testů „Jaký jsem“ s „Jaký bych chtěl být“.

Při zpracování vstupních měření participantů a porovnání hlediska „Jak vypadám“ a „Jak bych chtěl vypadat“, je zřejmé, že ve velké části parametrů se křivky nepřekrývají a participanti ve velkém množství sledovaných položek se cítí jinak, než by si představovali, že je správné, nebo jak by to mělo být.



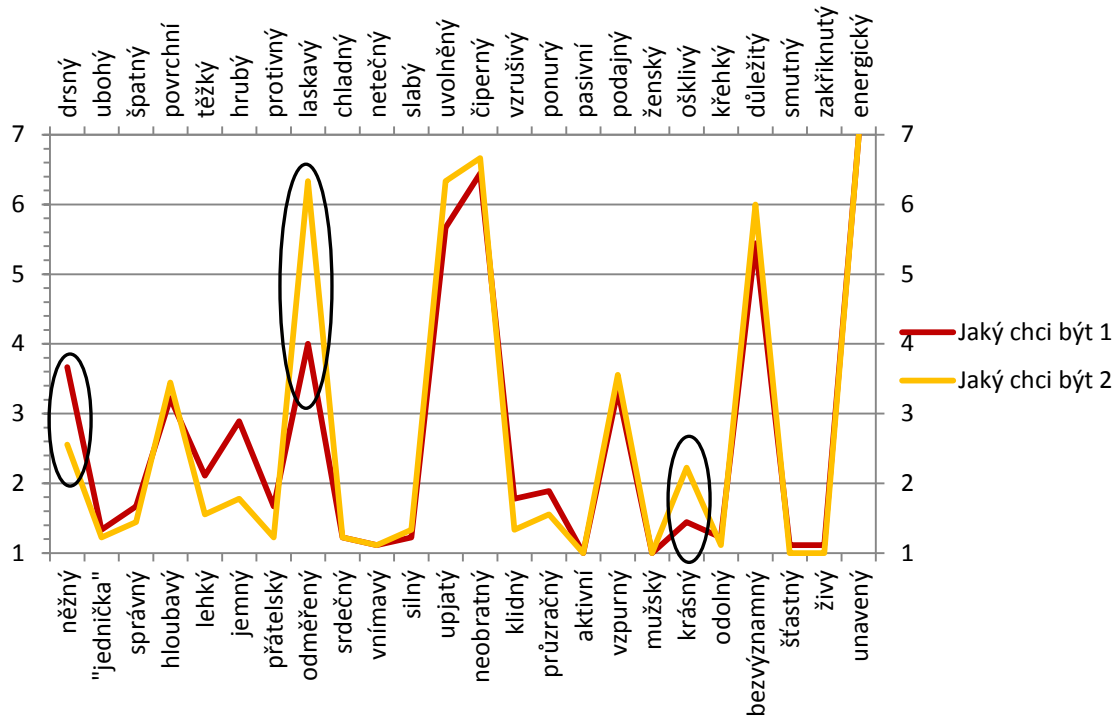
Graf 10: porovnání výstupních testů „Jaký jsem“ s „Jaký bych chtěl být“.

Při zpracování závěrečného měření a porovnání hlediska „Jak vypadám“ a „Jak bych chtěl vypadat“, je zřejmé, že se ve velké části parametrů křivky k sobě blíží a téměř kopírují jedna druhou. Vnitřní rozpoložení a pocity participantů se přiblížily k ideálu, nedosahují ideálních hodnot , ale přibližují se. Participanti jsou sami se sebou spokojenější a dovedou lépe vyjádřit svoje pocity.



Graf 11: porovnání vstupních a výstupních testů „Jaký jsem“ .

Při zpracování úvodního a závěrečného měření skutečného hlediska (Jak vypadám) u participantů z testu vyplývá, že k signifikantnímu rozdílu došlo u charakteristik: „správný“, „laskavý“, „uvolněný“, „čiperný“, „důležitý“, „šťastný“, „energický“. Jedná se o pozitivní hlediska, která mají přímou souvislost s jógovým učením a vlivem intervenčního programu došlo k jejich posílení.



Graf 12: porovnání vstupních a výstupních testů „Jaký bych chtěl být“.

Při zpracování úvodního a závěrečného měření ideálního hlediska (Jaký bych chtěl být) u participantů z testu vyplývá, že k signifikantnímu rozdílu došlo u charakteristik: „lehký“, „jemný“, „laskavý“, „klidný“, „krásný“. Posílení laskavosti a klidu ukazuje na pozitivní vliv jógových cvičení na participanty a celkové zklidnění na fyzické i mentální úrovni. Lehký odklon od fyzické přitažlivosti ukazuje, že se přestávají zaměřovat pouze na sebe.

Tab 3: sumarizované údaje z testů, včetně statistických výsledků TTESTu

						TTEST			
		JJ 1	JJ 2	JBCHB 1	JBCHB 2	JJ 1 X JBCHB 1	JJ 2 X JBCHB 2	JJ 1 X JJ2	JBCHB 1 X JBCHB 2
Něžný	drsný	3,33	3,44	3,67	2,56	0,6741	0,0688	0,6811	0,0212
"jednička"	ubohý	2,67	2,56	1,33	1,22	0,0165	0,0017	0,5943	0,6811
správný	špatný	2,67	1,89	1,67	1,44	0,1080	0,2721	0,1539	0,1690
hloubavý	povrchní	3,22	3,00	3,22	3,44	1,0000	0,4468	0,3466	0,4468
Lehký	těžký	3,00	2,33	2,11	1,56	0,2374	0,0653	0,1690	0,3466
Jemný	hrubý	3,11	2,67	2,89	1,78	0,7914	0,0022	0,1690	0,0619
přátelský	protivný	2,13	1,78	1,67	1,22	0,6622	0,0509	0,3506	0,3466
odměřený	laskavý	3,78	4,78	4,00	6,33	0,7995	0,0007	0,0472	0,0273
srdečný	chladný	2,56	1,89	1,22	1,22	0,0072	0,0222	0,0403	1,0000
vnímavý	netečný	2,67	1,89	1,11	1,11	0,0112	0,0232	0,1739	1,0000
Silný	slabý	2,56	2,00	1,22	1,33	0,0222	0,0222	0,0477	0,5943
Upjatý	uvolněný	4,22	5,44	5,67	6,33	0,0208	0,0207	0,0302	0,1950
neobratný	čiperný	4,78	5,56	6,44	6,67	0,0462	0,0404	0,2110	0,3466
Klidný	vzrušivý	3,56	3,56	1,78	1,33	0,0207	0,0005	1,0000	0,3466
průzračný	ponurý	3,56	3,22	1,89	1,56	0,0054	0,0054	0,3466	0,3466
aktivní	pasivní	2,56	2,00	1,00	1,00	0,0054	0,0003	0,1786	1,0000
vzpurný	podajný	3,67	4,11	3,33	3,56	0,5796	0,1786	0,3466	0,5943
mužský	ženský	1,56	1,33	1,00	1,00	0,1388	0,0805	0,3466	1,0000
krásný	ošklivý	2,44	2,22	1,44	2,22	0,1080	1,0000	0,5943	0,0232
odolný	křehký	2,22	1,78	1,22	1,11	0,0531	0,0039	0,1690	0,3466
bezvýznamný	důležitý	4,22	5,11	5,44	6,00	0,0929	0,0092	0,0344	0,5077
šťastný	smutný	2,67	1,67	1,11	1,00	0,0033	0,0039	0,0085	0,3466
Živý	zakřiknutý	2,00	1,56	1,11	1,00	0,1334	0,0133	0,1705	0,3466
unavený	energický	4,22	5,33	7,00	7,00	0,0049	0,0004	0,0421	1,0000

zkratky: JJ - jaký jsem
JBCHB - jaký bych chtěl být

Statisticky významné změny v posuzování „jaký jsem“ před a po programu jsou v devátém sloupci vyznačené světle narůžovělým pozadím, stejně tak jsou vyznačené statisticky významné rozdíly v desátém sloupci, porovnání „jaký bych chtěl být“.

5.5 Výsledky k POMS (dotazník k měření afektivních stavů)

Profile of Mood States je metodou, která se používá k profilování emočních stavů a nálad, zejména v souvislosti s potřebou monitorovat efekty krátkodobých terapií, psychotropní medikace, spánkové deprivace, indukce emocí a podobných experimentálních zásahů do prožívání zkoumaných osob. Jelikož je vhodný pro použití

ve sportovní psychologii, byl použit i před a po intervenčním programu. Zkoumaná osoba má nabízená adjektiva, popisující afektivní stavy, hodnotit na 5-ti bodové škále intenzity od „vůbec ne po „velmi značně“ (0 – 4). V profilu POMS je obsaženo 6 faktorů:

T = Tension-Anxiety (tenze - úzkost), (zkráceně T - "Tenze") který je charakterizován somatickou tenzí, která nemusí a může být pozorovatelná (napjatý, neklidný, nervózní). Adjektiva, která se vztahují k vágním úzkostným stavům (úzkostný, rozrušený) mívají mírně nižší faktorové zátěže.

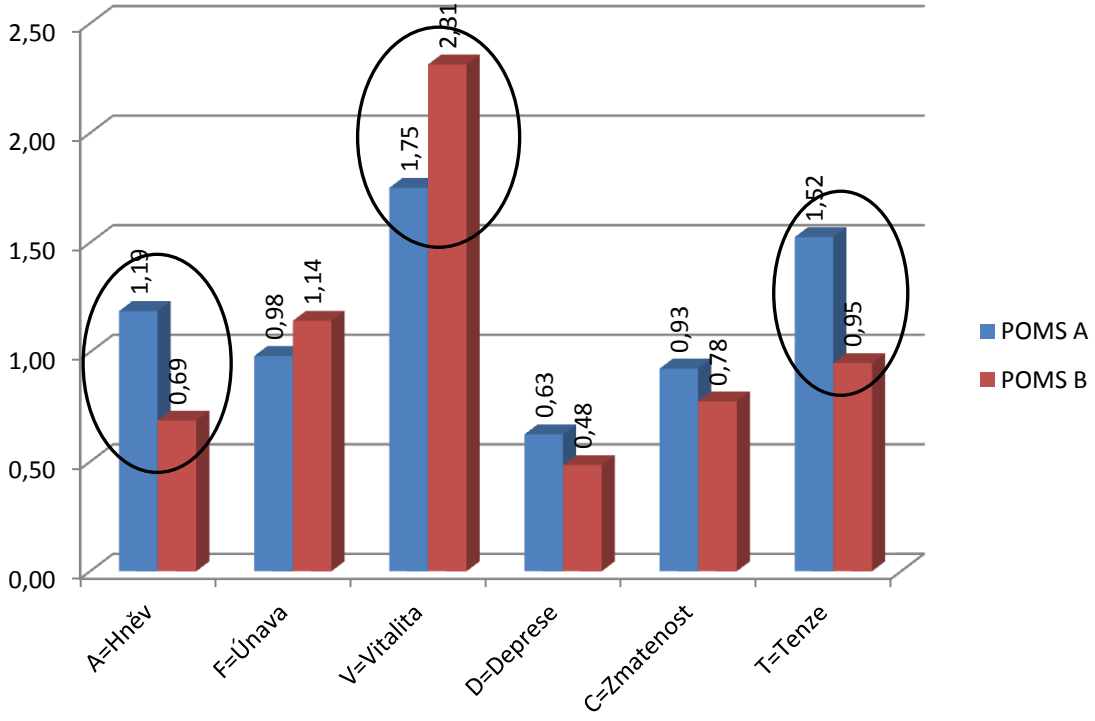
D = Depression-Dejection (deprese - sklíčenost), (D - "Deprese") reprezentuje stavy s depresivním zabarvením, provázené pocitem osobní nedostačivosti (smutný, zbytečný, malomysl- ný apod.).

A =Anger - Hostility (hněv=- nepřátelskost),(A - "Hněv") který zachycuje stavy hněvu a antipatií k ostatním (otrávený, vzteklý/rozhněvaný, rozzlobený, rozzuřený apod.).

V = Vigor - Activity (vitalita - aktivita), (V - .Vitalita") je definován adjektivy popisujícími ráznost, energičnost, do určité míry i nespecifické pozitivní emoce (plný života, činorodý, veselý apod.).

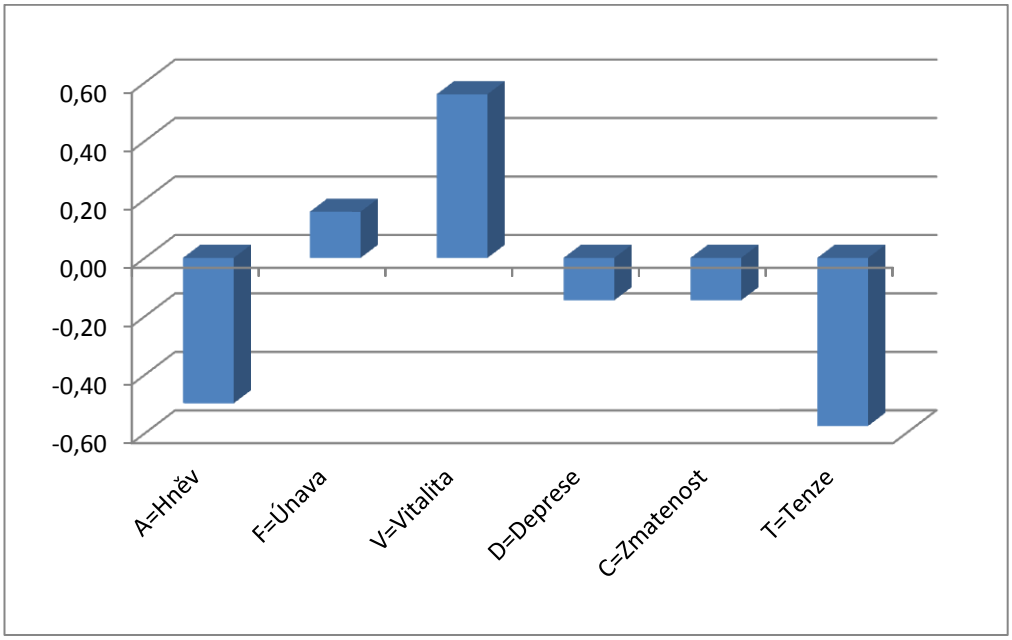
F = Fatigue - Inertia (únava - netečnost), (F - "Únava") reprezentuje ochablost, netečnost, malou energii (opotřebovaný, unavený, vyčerpaný apod.

C = Confusion-Bewilderment (zmatek - popletenost), (C - .Zmatenost") který je charakterizován zmateností, kognitivní neefektivitou spojenou s neschopností kontrolovat pozornost (popletený, neschopen soustředit se apod.).



Graf 13: porovnání vstupních a výstupních testů POMS

Pro lepší posouzení jsou údaje ještě zpracovány v podílovém znázornění, kde je vidět, která položka se snižovala, nebo naopak stoupala.



Graf 14: průměrná změna ve faktorech

Výsledky byly vyhodnoceny individuálně, sumárně na základě aritmetického průměru a následně statisticky T-testem.. U jednotlivých faktorů dochází k pozitivnímu posunu, kromě F – únavy, po bližším zkoumání jsem došel k závěru , že únava se projevila u participantů, protože končil fyzicky velice namáhavý přípravný cyklus, jehož součástí byl i intervenční program.

Faktor A – hněv se snížil z 1,19 bodu na 0,69 bodu, rozdíl činí 12,5%.

Faktor F – únava se zvýšila z 0,98 bodu na 1,14 bodu, rozdíl činí 4%.

Faktor V – Vitalita se zvýšila z 1,75 bodu 2,31 bodu, rozdíl činí 14%

Faktor D – Deprese se snížila z 0,63 bodu na 0,48 bodu, rozdíl činí 4%.

Faktor C – Zmatenost se snížila z 0,93 bodu na 0,78 bodu, rozdíl činí 3,75%.

Faktor T – Tenze se snížila z 1,53 bodu na 0,95 bodu, rozdíl činí 14,5%.

Tab 4:vyhodnocení jednotlivých složek dotazníku POMS s TTESTem

POMS		A	TTEST	B
1	Napjatý	1,63	0,1038	1,13
2	Vzteklý/rozhněvaný	0,75	0,3466	0,63
3	Opotřebovaný	0,75	0,5943	0,63
4	Nešťastný	1,00	0,4468	0,75
5	Plný života	2,88	0,0805	3,25
6	Zmatený	0,75	0,1690	0,50
7	Nevrlý/rozmrzelý	0,63	1,0000	0,63
8	Smutný	0,63	1,0000	0,63
9	Energický	2,38	0,0133	3,00
10	Rozrušený	1,13	0,1950	0,88
11	Naštvaný/otrávený	1,38	0,0353	1,00
12	Sklíčený	0,25	0,3466	0,38
13	Rázný	1,00	0,1950	1,75
14	Bez naděje	0,75	0,0805	0,38
15	Nepříjemně	0,63	0,3466	0,50
16	Neklidný	2,25	0,0497	1,50
17	Neschopen soustředit se	0,75	0,0805	1,00
18	Unavený	1,00	0,0805	1,38
19	Rozzlobený	1,38	0,0081	0,75
20	Malomyslný	0,75	0,1690	0,63
21	Podrážděný	1,00	0,0232	0,25
22	Nervózní	2,13	0,0207	1,38
23	Mizerně	0,13	0,3466	0,00
24	Veselý	2,13	0,1690	2,63
25	Rozhořčený	1,25	0,0232	0,38
26	Vyčerpaný	1,38	0,1690	1,13
27	Úzkostný	0,50	1,0000	0,50
28	Zoufalý	0,63	0,6811	0,50
29	Utahaný	1,50	0,1690	1,75
30	Popletený	0,75	1,0000	0,75
31	Rozzuřený	1,38	0,0353	1,00
32	Plný elánu	1,63	0,0278	2,75
33	Zbytečný	0,75	0,1690	0,50
34	Roztržitý	0,88	0,1690	0,63
35	Činorodý	0,50	1,0000	0,50
36	Nejistý	1,13	0,0805	0,75
37	Přetažený	1,38	0,1690	1,88

V tabulce 3, ve sloupci TTEST jsou vyznačeny růžovým podbarvením položky, které vykazují signifikantní rozdíl, zrovna tak jsou podbarveny i v tabulce 4, kde je vidět k jakému faktoru která položka náleží. Pro lepší orientaci jsou faktory a položky k nim náležící barevně odlišené.

Tab 5: barevné značení faktorů a zobrazení testových položek k nim patřících

POMS	A	B								
A=Hněv	1,19	0,69	19	2	25	21	11	31		
F=Únava	0,98	1,14	29	18	37	26	3	17	23	
V=Vitalita	1,75	2,31	32	9	5	24	35	13		
D=Deprese	0,63	0,48	4	12	33	23	14	20	15	3
C=Zmatenost	0,93	0,78	36	34	10	6	17			
T=Tenze	1,53	0,95	22	16	1	15	21			

6 DISKUZE

6.1 Diskuse k testu pozornosti d2

Na základě statistického zpracování a porovnáváním dat byla ověřována hypotéza týkající se zlepšení koncentrace vlivem intervenčního psychotréninkového programu, která byla vyslovena na začátku práce. Znění této hypotézy: H 1: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program pozitivně zlepší výkon v testu pozornosti d2 u participantů. Výsledky prokázaly, že psychotréninkový program měl pozitivní vliv na zlepšení výkonnosti a námi zvolenou hypotézu se nám podařilo potvrdit. Participanti dosáhli signifikantně lepších výkonů oproti úvodnímu testování. V testu pozornosti d2 byly vyhodnocovány čtyři hodnoty. První vyhodnocovanou hodnotou byl celkový počet (CP) zpracovaných položek v testu. Participanti se v závěrečném měření celkového počtu zpracovaných položek zlepšili o 11,78%, z 404,00 položek na 450,77položek. Z těchto výsledků lze vyvodit závěr, že se u participantů vlivem programu signifikantně zvýšilo množství a rychlost vykonané práce, motivovanost i míra vynaložené pozornosti v porovnání s hodnotami před začátkem program. Dalším ukazatelem, je počet chyb. Procento chyb se u participantů po intervenčním programu snížilo z 8,83% na 3,23%. Tyto hodnoty prokazují zlepšení kvality práce, přesnější výkon a celkovou pečlivost po absolvováníní intervenčního programu. Další hodnotou testu pozornosti byl celkový výkon participantů. U participantů vlivem intervenčního programu došlo k zvýšení celkového výkonu o 67,89 položek, z 368,33 na 436,22 položek to odpovídá zlepšení o 18,43%. Posledním ukazatelem je výkon soustředění, kde participanti v prvním měření zpracovali správně 135,44 položek. Při závěrečném měření po skončení intervenčního programu dosáhl výkon soustředění 174,67 položek. Bylo tedy zaznamenáno signifikantní zlepšení o 39,22 položek, to odpovídá 28,96%. Lepší výsledky v testu pozornosti dle mého ukazují na prokazatelné zlepšení pozornosti, v tomto případě na kvalitu zpracování položek, téměř se v testech neobjevují Ch2 , chyby záměny. Ačkoliv celkový počet zpracovaných položek se zlepšil o necelých 12% počet zaznamenaných správných položek se zvýšil na 29%, to ukazuje na veliké zlepšení koncentrace, přesnosti a kvality práce. Při srovnání participantů standardizovanou tabulkovou normou, uvedenou v Testu pozornosti d2, která odpovídá jejich věku a pohlaví, vyplývá, že všechny testované osoby se svými výkony po absolvování psychologického programu umístily v nejvyšších příčkách tabulky.

V percentilech byli participanti před intervenčním programem na úrovni PE = 86,4 a po skončení programu se dostali na PE = 98,6.

Při statistickém hodnocení (T-testem) celkového výkonu před a po intervenčním programu do bylo zjištěno, že p = 0,000045611 je tedy menší než $\alpha = 0,05$. Tím se podařilo potvrdit signifikantní zlepšeni v položce celkového výkonu. Pro výkon soustředění vyšlo p = 0,000000487 je tedy menší než $\alpha = 0,05$. Tento výsledek potvrzuje signifikantní zlepšení u položky výkonu soustředění.

Ve sportu jako je motokros je důležité, aby závodník udržel koncentraci po dlouho dobu a zároveň se vyvaroval chyb, může udělat malé přehmaty, ale nesmí se splést. Test „d2“ potvrdil jednoznačné zlepšení pozornosti vlivem psychotréninku na participanty. Věřím, že zlepšení pozornosti a kvality práce se projeví i při jízdě na motocyklu.

6.2 Diskuze k testu B-J.E.P.I.

Na základě statistického zpracování a porovnáváním dat se ověřovala hypotéza týkající se osobnostní struktury participantů, změn chování participantů vlivem intervenčního psychotréninkového programu a potvrzení hypotézy, která byla vyslovena na začátku práce. Znění této hypotézy: H 2: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program pozitivně zlepší výsledky v dotazníku B – JEPI u participantů. Hypotéza byla potvrzena částečně pro jednu ze čtyř vyhodnocovaných škál.

Při porovnání celkového skórování participantů v jednotlivých škálách před a po absolvování intervenčního psychotréninkového programu došlo k signifikantnímu zlepšení pouze u škály stability, k mírnému zlepšení došlo u škály lži skóre. Další dvě škály vykazují pouze nepatrný rozdíl. Po zpracování výsledků T-testem se dostáváme k hodnotám pro P=0,16902 (>0,05) není signifikantního rozdílu. Škála E=0,59426 (>0,05) není signifikantního rozdílu. Škála N=0,02082 (<0,05) je signifikantní rozdíl. Škála L=0,195026 (>0,05) není signifikantního rozdílu.

Škála psychotismu je menší než 10 bodů, to odpovídá zařazení do průměrné populace, škála extroverze je na nadprůměrné hodnotě okolo 13 bodů, myslím, že pro sportovce, individualistu jde o optimální míru. Labilita se snížila na podprůměr, 9,4 bodu. Ačkoliv škála lability vykazuje signifikantní pokles, myslím, že právě s touto

vlastností participantů by se dalo a mělo dále pracovat, protože v motocyklovém sportu je mnoho faktorů, které mohou jezdce vyvést s míry. Lži skóre podprůměrné.

6.3 Diskuse k technice nedokončených vět

Na základě statistického zpracování a porovnáváním dat byla ověřována hypotéza týkající slouží k poznání osobnosti, postojů a vnímání kontextu sociálních vztahů. Testované osoby po absolvování psychotréninkového intervenčního programu. Znění hypotézy H3: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program pozitivně zlepší výsledky v technice nedokončených vět u participantů. Participanti po intervenčním programu více skórovaly především ve čtyřech kategoriích. První je „orientace na výkon“, kde osoby už tak vysoké skóre z prvních testů ještě navýšili. Z původních 36% na 43%. K odpovědím, kromě zaměření na motokrosový sport se připojili odpovědi týkající se dokončení školní zakázky, přijetí na střední školu, či lepší prospěch. Další pozitivní kategorií, která se významněji vylepšila je „domov“ z 10% na 16%. Odpovědi se více zaměřili na rodinu a přátele. Posílení doznaly „sportovní aktivity“ z 6% na 11% a ideály z 5% na 9% . Negativně orientované odpovědi zaměření „věci“ se snížily z 10% na 4%. Vytratily se odpovědi, „koupím si“, „budu mít“, „chtěl bych“, „potřebuji“ a „více peněz“. Také se snížila negativní kategorie „abstraktní“ z 9% na 2%, zájmy a zaměření se stalo konkrétním a dalo se určit zařazení odpovědí. Celkově se pozitivní ladění odpovědí změnilo z 66% na 91% což je velmi výrazný posun, dochází ke změně v posuzování sebe sama, náhledu na zdraví, vztahy a rodinu díky jógovým principům. Předpoklad, že se podaří vlivem intervenčního psychotréninkového programu pozitivně zlepšit skóre v technice nedokončených vět se potvrdil, hypotéza byla potvrzena.

Zajímavostí bylo, že v položce počasí participanti neskórovali ani v jednom měření, naopak se některé z odpovědí točily kolem sexu, sexuálních prožitků a sexuálních vztahů. Jelikož na tuto položku Válková nepamatovala, přiřazoval jsem odpovědi k položkám, o kterých jsem si myslel, že by se daly použít například k položce „domov“, „orientace na výkon“, „abstraktní“ nebo „nevím“ ,dle ladění a náboje odpovědi.

6.4 Diskuze k sebepercepční škále POP

Na základě statistického zpracování a porovnáváním byla ověřována hypotéza H4: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivně zlepší výsledky sebepercepční škály POP u participantů.

Výsledky sebepercepční škály POP potvrdily změny u participantů v porovnání výsledků hodnocení sebe sama „jaký jsem“ Po intervenčním psychotréninkovém programu se participanti cítily: „laskavější, srdečnější, silnější, uvolněnější, důležitější, šťastný a energičtější“. Změna těchto složek se promítla v celkovém sebepojetí participantů. Emoce jsou jednou z nejdůležitějších složek naší psychiky, rozhodují o tom, jak budeme reagovat, rozhodovat se a konat. Změny v těchto postojích ukazují na pozitivní vliv IPP na participanty. Na složku uvolněnější jsme v rámci programu působili cíleně a zaměřovali jsme se ještě na složku energie, se kterou jsme se učili v rámci programu přímo pracovat. Zajímavé je posouzení v jakých složkách se liší vyhodnocení výsledků ideálního hlediska před IPP a po něm v testech „jaký bych chtěl být“. K signifikantní změně došlo podle T-testu ve složkách „nežný – drsný“, kde se participanti přikláněli k něžnosti, program v nich vyvolal pocity soucitu a sounáležitosti, už si před kolegy nemusejí na nic hrát a mohou projevit více své city. S tím také souvisí, že by chtěli být laskavější. Poslední složka, která vykázala signifikantní změnu je „krásný – ošklivý“. Participanti už tolik neřešili svůj zevnějšek zřejmě si uvědomili, že to není nejdůležitější v jejich životě. Při porovnání průběhů křivek jaký jsem a ideálu, jaký být chci před programem se křivky příliš nepřekrývají a ani průběh neprokazuje podobnost, naproti tomu po intervenčním programu jsou křivky ideální a reálná podobného průběhu a jejich tvary se velmi přibližují. Výsledky prokázaly, že psychotréninkový program měl pozitivní vliv a hypotézu se nám podařilo potvrdit.

6.5 Diskuze k POMS

Na základě statistického zpracování a porovnáváním byla ověřována hypotéza H5: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program pozitivně zlepší výsledky v dotazníku POMS u participantů. Hypotézu se podařilo potvrdit, protože porovnáním faktorů měření POMS před a po intervenčním psychotréninkovém programu vykazovali tři faktory signifikantní změnu. Faktor A(hněv) se snížil o 12,5%, faktor V (vitalita) se zvýšil o 14% a faktor T (tenze) se snížil o 14,5%. Faktor A(hněv) je složen z položek 2; 11; 19; 21; 25; 31, kromě položky 2 vykázaly všechny ostatní signifikantní rozdíl, který

byl ověřen T-testem. Položkám „rozzuřený“, „rozhořčený“, „podrážděný“, „rozzlobený“, naštvaný přiřadili menší význam než před IPP. Faktor V (vitalita) se skládá z položek 32; 9; 5; 24; 35; 13, signifikantní rozdíl ověřený T-testem vykázaly položky „plný elánu“ a „energický“. Faktor T (tenze) se skládá z položek 22; 16; 1, dvě z nich vykazují signifikantní rozdíl potvrzený T-testem, položky „neklidný“, „nervózní“. Prokázal se vliv IPP na emoční stavy a nálady, protože v programu jsme cíleně pracovali na zlepšení vitality, uvolnění, jak svalového, tak duševního a to se projevilo i ve výsledcích POMS. Jeden z výsledků, ale šel proti plánovanému předpokladu a to faktor F (únava). Přemýšlel jsem, proč došlo k nárůstu faktoru únavy a došel jsem k přesvědčení, že svěřenci na konci zimy končily fázi vytrvalostního tréninku a měli za sebou soustředění na běžkách, kde jsme za 5 dní naběhali okolo 100km, to se projevilo i v jejich pocitech, jsem přesvědčen, že se jednalo u únavu čistě fyzickou. Faktor únavy ani v jedné ze složek nevykazoval signifikantní rozdíl oproti měření před IPP a celkový rozdíl činí 4%. Dalšími faktory jsou D (deprese) a C (zmatenost), které zaznamenaly menší pokles, Oba faktory už tak byly na nízké úrovni, takže se ani nedal předpokládat signifikantní posun k lepšímu.

7 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo participantům ukázat, že jen tréninkem fyzických sil nejde dosáhnout na vrchol, ale že psychotréninkový program jim pomůže s uvědoměním si svého těla, svojí mysli, naučí je rychlé relaxaci a nabrání fyzických i duševních sil, posílí jejich koncentraci a duševní odolnost vůči stresovým faktorů.

Výsledky výzkumných metod potvrdily všech pět hypotéz. Díky intervenčnímu psychotréninkovému programu a následnému ověření hypotéz, se u svěřenců signifikantně zlepšila pozornost, ověřeno vyhodnocením testu pozornosti „d2“. Participanti se stali psychicky stabilnějšími, dle výsledků osobnostního dotazníku B-J.E.P.I. Posílila se jejich orientace na výkon a celkové ladění odpovědí v technice nedokončených vět se výrazně zpozitivnělo. Prokázal se i pozitivní vliv na postoje participantů a sebehodnocení v sebepercepční škále POP. U emočních stavů měřených dotazníkem POMS se podařilo zvýšit vitalitu , snížit hněv a tenzi.

Na konci fyzické přípravy, po skončení programu, jsem u participantů pozoroval zodpovědnější přístup k tréninku, větší a vřelejší radost z výsledků, bezprostřednější reakce na úspěch kolegů, vzájemnou motivaci v tréninku. Spontánně se objevila při fyzickém tréninku mantra „Makám, dřu a baví mě to.“ Největším zadostiučiněním pro mne bylo, že svěřencům se intervenční psychotréninkový program líbil natolik, že mne sami požádali, jestli bychom nemohli IPP zařadit do tréninků i v nadcházející sezóně. Pokroky participantů při tělesných i koncentračních cvičeních byly veliké, také proto, že jejich předchozí zkušenosti s jógou, relaxačními či koncentračními technikami byly minimální. V průběhu závodní sezony jsem byl s participanty v kontaktu a někteří využívali, večer před závodem a chvíli před startem, techniku vizualizace aplikovanou na závodní trať a těsně před startem krátkou koncentrační techniku. Za úspěch se dá považovat i přenesení části jógových myšlenek, principů, do běžného života participantů. Mohu se domnívat, že čím delší by bylo působení psychotréninku, tím překvapivějších výsledků bychom se, v dobrém slova smyslu, dočkali.

Celý psychomotorický výzkum pro mne byl velice přínosný, poznal jsem své svěřence z jiného úhlu, pracoval jsem se zajímavými technikami a testy psychologického šetření. Daleko systematičtěji a pečlivěji jsme se připravovali na každé sezení. Navíc v hodinách hrála hudba a linula se jemná vůně, to všechno dávalo hodinám punc jedinečnosti, který nezapomenu. Stal jsem se nositelem myšlenky,

jógovým cvičitelem, pevně doufám, že jsem se svého úkolu zhostil dostatečnou měrou a přispěl tak ke zlepšení participantů nejen v závěrečném měření, ale i v osobním životě.

Poznal jsem, že psychotrénikem můžeme ovlivnit psychiku jedinců, jejich jednání, stavy a emoce a považuji programy zaměřené na pozitivní ovlivňování psychiky za velice přínosné.

Použitá literatura:

FEDRIGOTTI, T.: *Autohypnóza a mentální trénink: Praktický návod, jak se cítit lépe a jak se realizovat*. Praha: Železný, 1997. 121 s. ISBN 80-237-2836-9

BARTOŇOVÁ, M.: *Jóga: Od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum, 1971. 221 s.

BLUMENFELD, L.: *Velká kniha relaxace: kalifornské techniky, které pomáhají zvládat nadměrný stres v životě*. Praha: Pragma, 1996. 184 s. ISBN 80-7205-062-1

BROWN, CH.: *Jóga: vyrovnanost a harmonie těla, duše i ducha*. Praha: Slovart, 2007. 160 s. ISBN: 978-80-7209-964-1

BUZKOVÁ, K.: *Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše*. Praha: Grada, 2006. 167 s. ISBN 80-247-1525-2

DOVALIL, J. A KOL.: *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008. 313 s. ISBN 9788024614045

ELIADE, M.: *Jóga, nesmrtelnost a svoboda*. Praha: Argo, 1999. 325 s. ISBN 80-7203-092-2

GEIST, B.: Autogenní *trénink duševních sil: vzdorujeme stresu!* Olomouc: Votobia, 1998. 88 s. ISBN 80-7198-349-7

GILLESSEN, W.: *Cestování s Pěti Tibeťany: nové pohledy do starého tajemství*. Praha Pragma, 1996. 166 s. ISBN 80-85213-68-0

GSCHEIDLE, R. a kol.: *Příručka pro automechanika* Sobotáles Praha, 2005. 685 s. ISBN 978-80-86706-17-7 (váz.)

HOLLER, J., R.: *Sílu šedým buňkám: jak vylákat svůj mozek ze zálohy*. Praha: Pragma, 1996. 144 s. ISBN: 80-7205-057-5

HOSKOVEC, J., HOSKOVCOVÁ, S.: *Psychologie hypnózy a sugesce*. Praha: Portál, 1998. 136 s. ISBN 80-7178-234-3

CHARAN SING, M. J.: *Meditace - cesta k životu: odpovědi na otázky o meditaci*. Olomouc: Votobia, 1999. 255 s. ISBN 80-7198-404-3

CHOPRA, D.: *Sedm duchovních zásad jógy: příručka k vyléčení těla, mysli a duše.* Praha: Ikar, 2005. 229 s. ISBN 80-249-0643-0

CHOUTKA, M., DOVALIL, J.: *Sportovní trénink*. Praha: Olympia: Karolinum, 1991. 331 s. ISBN 80-7033-099-6

CHURAVÝ, J.: *Motokros, příručka motokrosového jezdce*. Praha: Česká motocyklová federace, 1996. 197 s.

JELÍNEK, M., KABOŠOVÁ, S. M.: *Skrytá cesta k vítězství: utajené zákulisí sportu*. Praha: Eminent, 2003. 269 s. ISBN 80-7281-160-6

JELÍNEK, M., KUCHAŘ, J.: *Poznej sám sebe: tajemství těla, duše a mysli*. Praha: Eminent, 2006. 214 s. ISBN 80-7281-247-5

JELÍNEK, M., KUCHAŘ, J.: *Úspěch a jeho spirituální dimenze : mýtus, fikce, skutečnost*. Praha: Eminent, 2007. 167 s. ISBN 978-80-7281-320-9

KHALSA, Š. K.: *Kundalinijóga podle jogína Bhadžana : harmonie těla a duše*. Praha: Ikar , 2003. 254 s. ISBN 80-249-0148-X

KOENIG, W.: Autogénny *trénink.* Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, 1989. 208 s.

KOVÁŘ, P., ŠTĚPANOVSKÝ, M.: *Motokros můj život.* Pardubice: Spektrum D, 1995. 147 s. ISBN 80-238-0039-6

KREJČÍ, M.: *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1995. 111 s. ISBN 80-7040-129-X

KREJČÍ, M.: Setkání *s jógou : jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. stupni ZŠ*. České Budějovice: EM Grafika, 2003. 115 s. ISBN 80-239-2052-9

KREJČÍ, M.: *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1998. 205 s. ISBN80-7040-311-X

KREJČÍK, V.: *Dejte šanci pohybu*. Praha: Ikar , 2007. 159 s. ISBN 978-80-249-0828-1

KRUMLOVSKÁ, O.: *Jóga prstů 2, aneb, Nejen akupresura pro zdraví, krásu a duševní svěžest*. Praha: Media Bohemica, 1998. 59 s. ISBN 80-902525-0-8

KRUMLOVSKÁ, O.: *Jóga prstů*. Praha: Cesty, 2000. 63 s. ISBN 80-7181-409-1

KSIAZEK, E.: *Autoterapie : relaxační metody k odstranění následků stresu*. Frýdek-Místek: Alpress, 2004. 124 s. ISBN 80-7362-002-2

KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H., STUCHLÍK, R.: *Jóga : jak si vybrat tu pravou*. Praha: Grada, 2007. 204 s. ISBN 978-80-247-2071-5

LEVI, V.: *Umění sebevlády*. Praha: Mladá fronta, 1981. 240 s.

MAHÉŠVARÁNANDA, P. S.: *Jóga proti bolestem kloubů*. Martin:1998. 132 s. ISBN: 80-967331-2-5

MAHÉŠVARÁNANDA, P. S.: *Joga v dennom živote*, 1992. 208 s.

MAHÉŠVARÁNANDA, P. S.: *Jóga v denním životě a diabetes*. Praha: Společnost Jóga v denním životě, 2010. 175s. ISBN 978-80-904561-0-5

MAHÉŠVARÁNANDA, P. S.: *Systém "Jóga v denním životě*". Praha: Mladá fronta, 2006. 446 s. ISBN 80-204-1277-8

MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., HOSKOVEC, J.: *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 285 s.

MÍČEK, L.: *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 207 s

NEŠPOR, K.: *Jóga pro děti*. Praha: Velryba, 1998. 85 s. ISBN 80-85860-09-0

PAULÍK, K.: *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta 2006. 156 s. ISBN 80-7368-259-1

PERIČ, T.: *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. 197 s. ISBN 80-247-0683-0

POLÁŠEK, M.: *Jóga*. Praha : Svoboda, 1990. 195 s. ISBN 80-205-0397-8

Přírodní péče o zdraví : pilates, jóga, meditace, zmírnění stresu. Praha: Slovart , 2003. 256 s. ISBN 80-7209-546-3

RIETH, S.: *7 lotosových květů: omlazující cvičení ze Střechy světa*. Praha: Pragma, 1997. 119 s. ISBN 80-7205-446-5

RINPOČHE, S.: *Tibetská kniha o životě a smrti: Nová duchovní klasika předního tibetského buddhismu*. Praha: Pragma, 1996. 405 s. ISBN 80-7205-006-0

Ročenka 2011, Federace motocyklového sportu v AČR. Autoklub ČR

SEILER, R., STOCK, A.: *Psychotrénink ve sportu i v životě*. Praha: Olympia, 1996. 149 s. ISBN 80-7033-414-2

SCHULTZ, J. H.: *Autogenní trénink: Sebeovládáním ke zdraví: Návod ke cvičení soustředěného uvolnění*. Praha: SZdN, 1969. 24 s.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B.: *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5

SLEPIČKA, P.: *Psychologie koučování*. Praha : Olympia , 1988. 175s.

SOUČEK, V., ŘEPA, K.: *100 let českého motocyklového sportu*. Praha: GT CLUB – MOTORMEDIA 2004. 383 s. ISBN 80-902516-8-4

STILWELL, A.: *Psychická & fyzická odolnost: příručka speciálních jednotek: cesta tělesnou i duševní dokonalostí*. Praha: Naše vojsko, 2007. 192 s. ISBN 978-80-206-0906-9

STUCHLÍKOVÁ, I., MAN, F., HAGTVET, K., 2005. Dotazník k měření afektivních stavů: konfirmační faktorová analýza krátké české verze. *Československá psychologie.* 2005, roč. 49, č. 5, s. 459-469. Praha: Psychologický ústav AV ČR. ISSN 0009 – 062X

Technické předpisy FMS AČR 2011. Autoklub ČR

TOMÁŠ, E.: *Úvod do integrální jógy*. Praha AVATAR, 1999. 75 s. ISBN 80-85862-31-X

VAN LYSEBETH, A.: *Jóga*. Praha : Olympia , 1984. 274 s

VAN LYSEBETH, A.: *Jóga.. Učím se jógu*. Praha: Argo, 1998. 271 s. ISBN 8072030736

VAN LYSEBETH, A.: *Jóga.. Zdokonaluji se v józe*. Praha: Argo, 1999. 303 s. ISBN 80-7203-100-7

VAN LYSEBETH, A.: *Jóga..Lekce jógy*. Praha: Argo, 2000. 337 s. ISBN 80-7203-272-0

VOJÁČEK, K.: *Autogenní trénink*. Praha: Avicenum, 1988. 201 s.

VOTAVA, J. A KOL.: *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum, 1988. 170 s.

WERNER, K.: *Hathajóga: základy tělesných cvičení jógických*. Praha: Olympia, 1969. 182 s

ZIKEŠOVÁ, M.: *Jóga nejen pro děti, aneb, Jak sluníčko pozdravit a dušičku pohladit*. Praha: Erika, 2005. 141 s. ISBN 80-7190-662-X

Internetové zdroje:

MAHÉŠVARÁNANDA, P. S.: *Jóga v denním životě.* Poslední aktualizace 2008. [citováno 2.11.2011]. Dostupné z http://www.yogaindailylife.org/esystem/yoga/cs/010000/system-joga-v-dennim-zivote/

MARŠÁLEK, P.: *Historie motokrosu.* [on-line]. Poslední aktualizace 2008, [citováno 6.8.2011]. Dostupné z http://www.amkstribro.cz/historie.htm.

Statistika a výpočetní technika. [on - line] Poslední aktualizace 2008, [citováno 10.10.2011]. Dostupné z http://cit.vfu.cz/stat/FVL/Teorie/Predn3/ttest.htm

Seznam zkratek:

IPP – intervenční psychotréninkový program

CP – celkový počet zpracovných položek

CH – chyby

CV – celkový výkon

Přílohy:

Příloha č. 1: Test pozornosti d2

ZÁZNAMOVÝ LIST

Test pozornosti d2

Rolf Brickenkamp, Eric A. Zillmer

Jméno: _____

Věk: _____ Pohlaví: ☐ muž ☐ žena

Lateralita: ☐ levák ☐ pravák

Dosažené vzdělání: _____

Zaměstnání: _____

Examinátor: _____ Dne: _____

Příklad: d̈ d̤ ḋ

Zácvik: d̈ p̈ ḋ ḋ d̈ d̤ p̈ ḋ d̤ ṗ ḋ d̈ d̤ ḋ ṗ p̈ d̤ d̈ d̈ p̤ ḋ ḋ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

	Hrubý skór	% chyb	Percentil	Standardní skór
CP (celkový počet)				
Ch1 (chyby opomenutí)				
Ch2 (chyby záměny)				
Ch (chyby celkem)				
CV (celkový výkon) CV = CP - Ch				
VS (výkon soustředění)				
FR (fluktuační rozpětí)				

Syndrom P: ☐

Záznamový list
Objednací číslo: 100-2
© Testcentrum Praha a Hogrefe Verlag Göttingen, 2000

CP
Ch 1
Ch 2
VS
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

Příloha č. 2:Test B - J.E.P.I.

T-21/čes.
TZ

B - J. E. P. I.

Jméno a příjmení: ..... Dnešní datum: .....

Datum narození: ..... Třída: .....

Škola: .....

P E N L

Návod:

Předkládáme Ti několik otázek týkajících se Tvého chování, toho, jak se cítíš a co děláš. Každá otázka má dvě možnosti pro odpověď: ANO nebo NE. Přečti si pozorně každou otázku a rozhodni se, zda s ní souhlasíš nebo nesouhlasíš. V případě, že souhlasíš, zakroužkuj ANO. Jestliže nesouhlasíš, zakroužkuj NE.

Nezdržuj se příliš dlouho u jednotlivých otázek a nezapomeň, že máš odpovědět na každou otázku.

1. Odpovíš obyčejně pohotově, když s tebou někdo mluví?	ano	ne
2. Cítíš se často velmi nepříjemně bez zjevné příčiny?	ano	ne
3. Máš radost, když se Ti podaří někoho zesměšnit?	ano	ne
4. Porušil jsi už někdy školní řád?	ano	ne
5. Máš mnoho různých zájmů a zálib?	ano	ne
6. Jsi někdy tak neklidný, že neposedíš na jednom místě?	ano	ne
7. Baví tě dělat si z jiných lidí legraci?	ano	ne
8. Řekl si už někdy o někom něco nepěkného nebo hanlivého?	ano	ne

© Psychodiagnostické a didaktické testy, n.p., Bratislava, 1988

9. Máš rád takové situace, ve kterých musíš rychle jednat?	ano	ne
10. Často lituješ, že jsi udělal něco, co jsi neměl dělat?	ano	ne
11. Chtějí se ti někteří lidé pomstít za to, co jsi neudělal?	ano	ne
12. Pokazil nebo ztratil jsi už něco, co ti nepatřilo?	ano	ne
13. Jsi raději sám, než s druhými dětmi?	ano	ne
14. Říkají o tobě, že jsi velmi citlivý?	ano	ne
15. Vadí ti, když musíš být ve společnosti jiných dětí?	ano	ne
16. Vytahuješ se trochu někdy?	ano	ne
17. Jsi rád, když je kolem tebe rušno?	ano	ne
18. Jsi někdy obzvlášť veselý nebo smutný, bez vysvětlitelné příčiny?	ano	ne
19. Dokážeš se bavit ve veselé společnosti?	ano	ne
20. Sníš vždy všechno, co máš na talíři?	ano	ne
21. Dal bys přednost čtení zajímavé knihy před výletem s veselou společností?	ano	ne
22. Máš strach z něčeho hrozného, co by se mohlo stát?	ano	ne
23. Stává se často, že si kamarádi nebo kamarádky s tebou přestanou hrát?	ano	ne
24. Předstíral jsi už někdy, že neslyšíš, když na tebe volali?	ano	ne
25. Raději na společném večírku tiše sedíš, než abys vystupoval před ostatními?	ano	ne
26. Míváš takové myšlenky, které ti brání usnout?	ano	ne
27. Jsi často účastníkem bitek nebo šarvátek?	ano	ne
28. Dodržíš vždy to, co slíbíš?	ano	ne
29. Máš ve zvyku rychle se rozhodovat?	ano	ne
30. Je mnoho věcí, které tě dokážou rozlobit?	ano	ne
31. Máš pocit, že se hádáš častěji než většina dětí?	ano	ne

32. Vzal sis už někdy víc, než ti patřilo? ano ne

33. Chodíš velmi rád na procházky s kamarády? ano ne

34. Míváš pocit, že tě už všechno přestává bavit? ano ne

35. Dokážeš se bavit žertíky, které by mohli někomu ublížit? ano ne

36. Dokážeš vždy zachovat tajemství? ano ne

37. Když se seznamuješ s novými kamárady, začínaš obyčejně hovořit jako první? ano ne

38. Trápíš se dlouho nad tím, že jsi udělal hloupost? ano ne

39. Rozčilují se dospělí často bez příčiny nad tvým chováním? ano ne

40. Umyješ si vždy ruce před jídlem? ano ne

41. Rozhoduješ se často okamžitě? ano ne

42. Těžko se soustřeďuješ při nějaké hře nebo práci? ano ne

43. Používáš s oblibou neslušné výrazy a nadávky? ano ne

44. Omluvíš se vždy, když jsi byl na někoho zlý? ano ne

45. Rád bys pátral ve starém zámku, o kterém se povídá, že v něm straší? ano ne

46. Cítíš někdy, že ti tluče srdce? ano ne

47. Trápíš se velmi, pokud ublížíš lidem, které máš rád? ano ne

48. Sedíš ve třídě vždy tiše, dokonce i když tam není učitel? ano ne

49. Máš veselou a živou povahu? ano ne

50. Dráždí tě, když jsi kritizován nebo napomínán? ano ne

51. Činí ti potěšení občas trápit zvířata? ano ne

52. Splníš si nejdříve povinnosti a až potom si začneš hrát? ano ne

53. Dokážeš pobavit skupinu dětí?	ano	ne
54. Těžko večer usínáš, když máš nějaké trápení?	ano	ne
55. Hodíš občas odpadky na zem jednoduše proto, že se ti chce?	ano	ne
56. Poslechneš obyčejně na první slovo?	ano	ne
57. Pracuješ raději sám než ve společnosti druhých dětí?	ano	ne
58. Točí se ti někdy hlava?	ano	ne
59. Myslíš si, že nejlepší je nikomu nedůvěřovat?	ano	ne
60. Jsi vždy tiše, když dospělí hovoří?	ano	ne
61. Máš rád bojové a hlučné hry?	ano	ne
62. Polekáš se, když kolem tebe náhle přeběhne pes?	ano	ne
63. Máš ve zvyku kreslit nebo psát po zdech kresbičky nebo nápisy, které někoho zesměšňují?	ano	ne
64. Byl jsi už někdy drzý na své rodiče?	ano	ne
65. Máš rád podivné a neobyčejné věci?	ano	ne
66. Cítíš se často osamocený a opuštěný?	ano	ne
67. Máš hodně kamarádů nebo kamarádek?	ano	ne
68. Máš ve škole častěji různé těžkosti než jiné děti?	ano	ne
69. Míváš často děsivé sny?	ano	ne
70. Vyhledáváš často zábavná setkání?	ano	ne
71. Jsi často unavený a nevíš proč?	ano	ne
72. Vykládáš rád svým kamarádům vtipy nebo veselé historky?	ano	ne
73. Jsou na tebe rodiče hodně přísní?	ano	ne
74. Rozlobíš se, když musíš někde déle čekat?	ano	ne
75. Myslí si o tobě jiní lidé, že jsi velmi živý?	ano	ne
76. Vyhýbáš se zábavným setkáním?	ano	ne
77. Potřebuješ často povzbuzení svých blízkých?	ano	ne
78. Bylo ti nepříjemné odpovídat na naše otázky?	ano	ne

Příloha č.3: vyplněný dotazník Technika nedokončených vět

Technika nedokončených vět Psychotrénink

Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) - projektivní metoda

Pohlaví *(prosím zaškrtněte):* **muž – žena**

Věk: 16 338

1. **Rád(a) bych** jezdil na písku.
2. **Přeji si, abych** vyhrál AMA.
3. **Kdybych tak** mohl celou zimu jezdit na motoce.
4. **Doufám** že budu mít pěknou holku.
5. **Jsem** nažhavý na jaro ☺...
6. **Nejraději bych** chtěl umět jezdit na písku.
7. **Nejlepší je, když** je děda v klidu.
8. **Lidé si myslí, že já** mám všechno co chci
9. **Někdy přemýšlím o** motokrosu
10. **Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, Přál(a) bych si :**
    1. žívit se motokrosem
    2. mít syna který se bude jezdit motocross
    3. mít navíelku která bude chápat naší logiku

Příloha č 4: Sebepercepční škála POP

Jak vnímám sám sebe, jaký jsem

Přečti si pozorně každý řádek. Proti sobě stojí vždy dvě opačné vlastnosti a ty si vyber na ose, ke které z těchto vlastností máš, podle tebe, blíže. Na stupnici, od číslice jedna po sedm, vyznač křížkem bod, který nejvíce odpovídá tomu, co si myslíš. Jaký se cítíš být, za koho se považuješ?

něžný	1 2 3 4 5 6 7	drsný
„jednička"	1 2 3 4 5 6 7	ubohý
správný	1 2 3 4 5 6 7	špatný
hloubavý	1 2 3 4 5 6 7	povrchní
lehký	1 2 3 4 5 6 7	těžký
jemný	1 2 3 4 5 6 7	hrubý
přátelský	1 2 3 4 5 6 7	protivný
odměřený	1 2 3 4 5 6 7	laskavý
srdečný	1 2 3 4 5 6 7	chladný
vnímavý	1 2 3 4 5 6 7	netečný
silný	1 2 3 4 5 6 7	slabý
upjatý	1 2 3 4 5 6 7	uvolněný

neobratný	1 2 3 4 5 6 7	čiperný
klidný	1 2 3 4 5 6 7	vzrušivý
průzračný	1 2 3 4 5 6 7	ponurý
aktivní	1 2 3 4 5 6 7	pasivní
vzpurný	1 2 3 4 5 6 7	podajný
mužský	1 2 3 4 5 6 7	ženský
krásný	1 2 3 4 5 6 7	ošklivý
odolný	1 2 3 4 5 6 7	křehký
bezvýznamný	1 2 3 4 5 6 7	důležitý
šťastný	1 2 3 4 5 6 7	smutný
živý	1 2 3 4 5 6 7	zakřiknutý
unavený	1 2 3 4 5 6 7	energický

Jaký bych chtěl být

Přečti si pozorně každý řádek. Proti sobě stojí vždy dvě opačné vlastnosti a ty si vyber, ke které z těchto vlastností by jsi se přiklonil raději. Na stupnici, od číslice jedna po sedm, vyznač křížkem bod, který nejvíce odpovídá tomu, jaký by jsi chtěl být.

něžný	1 2 3 4 5 6 7	drsný
„jedničkař"	1 2 3 4 5 6 7	ubohý
správný	1 2 3 4 5 6 7	špatný
hloubavý	1 2 3 4 5 6 7	povrchní
lehký	1 2 3 4 5 6 7	těžký
jemný	1 2 3 4 5 6 7	hrubý
přátelský	1 2 3 4 5 6 7	protivný
odměřený	1 2 3 4 5 6 7	laskavý
srdečný	1 2 3 4 5 6 7	chladný
vnímavý	1 2 3 4 5 6 7	netečný
silný	1 2 3 4 5 6 7	slabý
upjatý	1 2 3 4 5 6 7	uvolněný

neobratný	1 2 3 4 5 6 7	čiperný
klidný	1 2 3 4 5 6 7	vzrušivý
průzračný	1 2 3 4 5 6 7	ponurý
aktivní	1 2 3 4 5 6 7	pasivní
vzpurný	1 2 3 4 5 6 7	podajný
mužský	1 2 3 4 5 6 7	ženský
krásný	1 2 3 4 5 6 7	ošklivý
odolný	1 2 3 4 5 6 7	křehký
bezvýznamný	1 2 3 4 5 6 7	důležitý
šťastný	1 2 3 4 5 6 7	smutný
živý	1 2 3 4 5 6 7	zakřiknutý
unavený	1 2 3 4 5 6 7	energický

Příloha č.5: Dotazník POMS – A

číslo | dívka D – chlapec CH | věk | datum

Instrukce:
Dotazník obsahuje řadu slov, která se používají k popisu, jaké mají lidé pocity. Prosím, vyplň u každé odpovědi příslušné kolečko, které nejlépe vyjadřuje, co jsi pociťoval(a) v průběhu minulého týdne včetně dneška.
Neexistují zde správné a špatné odpovědi, jde jen o to, jak přesně každá vystihuje tvé stanovisko.

Příklad: cítím se:	vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně
smutný	O	●	O	O	O

Kolečko je nutno celé vybarvit černě, nestačí jej přeškrtnout křížkem. Používejte prosím černou nebo modrou propisovací tužku nebo pero, obyčejná tužka nestačí (odevzdané papíry bude číst počítač). Chybné vyplnění lze opravit následujícím způsobem:

O ● O O ●

Cítím se (cítil jsem se tento týden):

	vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně		vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně
Napjatý	O	O	O	O	O	Malomyslný	O	O	O	O	O
Vzteklý/rozhněvaný	O	O	O	O	O	Podrážděný	O	O	O	O	O
Opotřebovaný	O	O	O	O	O	Nervózní	O	O	O	O	O
Nešťastný	O	O	O	O	O	Mizerné	O	O	O	O	O
Plný života	O	O	O	O	O	Veselý	O	O	O	O	O
Zmatený	O	O	O	O	O	Rozhořčený	O	O	O	O	O
Nevrlý/rozmrzelý	O	O	O	O	O	Vyčerpaný	O	O	O	O	O
Smutný	O	O	O	O	O	Uzkostný	O	O	O	O	O
Energický	O	O	O	O	O	Zoufalý	O	O	O	O	O
Rozrušený	O	O	O	O	O	Unavený	O	O	O	O	O
Naštvaný/otrávený	O	O	O	O	O	Popletený	O	O	O	O	O
Sklíčený	O	O	O	O	O	Rozrušený	O	O	O	O	O
Rázný	O	O	O	O	O	Plný elánu	O	O	O	O	O
Bez naděje	O	O	O	O	O	Zbytečný	O	O	O	O	O
Nepříjemně	O	O	O	O	O	Rozrušitý	O	O	O	O	O
Nelidský	O	O	O	O	O	Cynický	O	O	O	O	O
Neschopen soustředit se	O	O	O	O	O	Nejistý	O	O	O	O	O
Unavený	O	O	O	O	O	Přetažený	O	O	O	O	O
Rozzlobený	O	O	O	O	O						

Dotazník POMS – B

-

číslo dívka D – chlapec CH věk datum

Instrukce:
Dotazník obsahuje řadu b slov, která se používají k popisu, jaké mají lidé pocity. Prosím vyplň u každé odpovědi příslušné kolečko, které nejlépe vyjadřuje, jak se cítíš právě nyní.

Neexistují zde správné a špatné odpovědi, jde jen o to, jak přesně každá vystihuje tvé stanovisko.

Příklad:	cítím se:	vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně
	smutný	O	●	O	O	O

Kolečko je nutno celé vybarvit černě, nestačí jej přeškrtnout křížkem. Používejte prosím černou nebo modrou propisovací tužku nebo pero, obyčejná tužka nestačí (odevzdané papíry bude číst počítač). Chybné vyplnění lze opravit následujícím způsobem:

O ● O O ●

Cítím se nyní:

	vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně		vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně
Nabyty	O	O	O	O	O	Malomyslný	O	O	O	O	O
Vzteklý/rozhněvaný	O	O	O	O	O	Podrážděný	O	O	O	O	O
Opotřebovaný	O	O	O	O	O	Nervózní	O	O	O	O	O
Nešťastný	O	O	O	O	O	Mizerně	O	O	O	O	O
Plný života	O	O	O	O	O	Veselý	O	O	O	O	O
Zmatený	O	O	O	O	O	Rozhořčený	O	O	O	O	O
Nevrlý/rozmrzelý	O	O	O	O	O	Vyčerpaný	O	O	O	O	O
Smutný	O	O	O	O	O	Uzkostný	O	O	O	O	O
Energický	O	O	O	O	O	Zoufalý	O	O	O	O	O
Rozrušený	O	O	O	O	O	Utahaný	O	O	O	O	O
Naštvaný/otrávený	O	O	O	O	O	Popletený	O	O	O	O	O
Sklíčený	O	O	O	O	O	Rozzuřený	O	O	O	O	O
Rázný	O	O	O	O	O	Plný elánu	O	O	O	O	O
Bez naděje	O	O	O	O	O	Zbytečný	O	O	O	O	O
Nepříjemně	O	O	O	O	O	Roztržitý	O	O	O	O	O
Nekliduý	O	O	O	O	O	Činorodý	O	O	O	O	O
Neschopen soustředit se	O	O	O	O	O	Nejistý	O	O	O	O	O
Unavený	O	O	O	O	O	Přetažený	O	O	O	O	O
Rozzlobený	O	O	O	O	O						