

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

**Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik
pro mladé závodnice ve sportovním aerobiku**

Bakalářská práce

Autor: Tereza Lehovcová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, Csc.

České Budějovice, duben 2012

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

**Psychotraining composition and attestation for young competitors in Aerobic
Gymnastics based on yoga techniques.**

Bachelor Thesis

Author: Tereza Lehovcová

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, April 2012

Jméno a příjmení autora: Tereza Lehovcová

Název bakalářské práce: Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik pro mladé závodnice ve sportovním aerobiku.

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 formou jógových technik na mladé závodnice sportovního aerobiku ve věku od 11 – 14 let. Cílem této bakalářské práce bylo ověřit vliv technik jógy na psychickou stabilitu, sebehodnocení a schopnost koncentrace mladých závodnic sportovního aerobiku a následné ovlivnění jejich výkonu a přístupu k tréninku a závodům. V intervenčním psychotréninkovém programu bylo zapojeno 7 dívek, jednalo se o skupinu závodnic, které se pravidelně účastní mistrovství ČR ve sportovním aerobiku. Před programem absolvovaly všechny závodnice vstupní psychotesty. Diagnostickými metodami byly: POMS Profile of Mood States (česká verze MAN, STUHLÍKOVÁ, HAGTVET, 2005), Osobnostní dotazník B – J.E.P.I. (H.J.EYSENCK – S.B.G. EYSENCK 1994), Sebepercepční škála POP (VÁLKOVÁ, 1995), Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) a Test pozornosti d2 (BRICKENKAMP, ZILLMER 2000). Intervenční psychotréninkový program byl sestaven z technik jógy a obsahoval 12 lekcí. Cvičilo se každý týden na konci tréninkové lekce závodnic. Lekce jógy trvala 60 minut. Po dokončení celého intervenčního programu byly vyplněny výstupní psychotesty. K ověření hypotéz byla použita metoda matematické statistiky T-test. Získaná data potvrdila pozitivní vliv intervenčního programu v oblasti pozornosti, orientace na výkon, v sebehodnocení a psychické stabilitě mladých závodnic sportovního aerobiku. Intervenční psychotréninkové programy formou jógových cvičení doporučuji na základě pozitivních výsledků ověřených v této bakalářské práci, jako vhodnou součást sportovní přípravy závodnic.

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

Name and Surname: Tereza Lehovcová

Title of Bachelor Thesis: Psychotraining composition and attestation for young competitors in Aerobic Gymnastics based on yoga techniques.

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:

This thesis examines the impact of Interventional Psycho-training program based on yoga techniques for young competitors in Aerobic Gymnastics. The aim of this thesis was to verify the influence of yoga techniques on competitor's psychical stability, self-image, the ability of concentration and its subsequent effect on athletic performance and access to training and racing. There were 7 girls involved in this program in the age from 11 till 14. It was a group of athletes who regularly participate in championship sports aerobics. All competitors had completed a psychological input before the program has started. The diagnostical methods were: POMS Profile of Mood States (Czech version MAN, STUHLÍKOVÁ, HAGTVET, 2005), Personal questionnaire B – J.E.P.I. (H.J.EYSENCK – S.B.G. EYSENCK 1994), Self-perceptual Scale POP (VÁLKOVÁ, 1995), The technique of uncomplete sentences (VÁLKOVÁ, 2000) and the Test of Vigilance d2 (BRICKENKAMP, ZILLMER 2000). This program contained 12 lessons. We practiced yoga training every week at the end of a competitors training sessions. Yoga lesson lasted 60 minutes. There were filled in a psychological output after whole program was completed. A particular mathematical statistics called T-test was used to verify the hypotheses. The observed data has proved a positive impact of Interventional Psycho-training program on young competitor's vigilance improvement, performance orientation and mental stableness. I would recommend the Interventional Psycho-training programs in the form of yoga exercising on the basis of positive results tried in this thesis as an appropriate part of sports training for competitors.

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

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik pro mladé závodnice ve sportovním aerobiku“ vypracovala samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Milady 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, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne:

Tereza Lehovcová

Děkuji doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Dále bych ráda poděkovala účastnicím intervenčního psychotréningového programu a trenérce Ivaně Šramlové za ochotu a podporu v průběhu intervenčního psychotréningového programu a v neposlední řadě děkuji své rodině za lásku, trpělivost a podporu v průběhu celého studia.

Obsah

1	ÚVOD.....	9
2	TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1	Psychotrénink.....	10
2.1.1	Definice psychotréniku ve sportu	10
2.1.2	Psychotréninkové metody jako regulační prostředek nadměrné zátěže	12
2.2	Jógové metody využitelné v psychotréninku.....	16
2.2.1	Definice jógy a její historie.....	16
2.2.2	Cesty jógy	17
2.3	Sportování dívek v období pubescence	24
2.3.1	Dívky v pubescentním období	24
2.3.2	Sport v pubescentním období	26
2.4	Psychoprofesiogram sportovního aerobiku	27
2.4.1	Historie sportovního aerobiku	27
2.4.2	Psychoprofesiogram sportovního aerobiku	28
3	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	36
3.1	Cíle práce	36
3.2	Úkoly práce.....	36
3.3	Hypotézy práce	37
4	METODOLOGIE	38
4.1	Charakteristika souboru	38
4.2	Organizace výzkumného šetření.....	38
4.3	Přehled použitých metod	39
4.3.1	Diagnostické metody	39
4.3.2	Statistická metoda.....	40

4.4	Intervenční metody	41
5	VÝSLEDKY	50
5.1	Výsledky k POMS (dotazník k měření afektivních stavů)	50
5.2	Výsledky k osobnostnímu dotazníku B–J.E.P.I.....	52
5.3	Výsledky k sebepercepční škále POP	54
5.4	Výsledky k technice nedokončených vět.....	57
5.5	Výsledky k testu pozornosti d2.....	59
5.5.1	Celkový počet zpracovaných položek (CP).....	60
5.5.2	Procento chyb (Ch%).....	60
5.5.3	Celkový výkon (CV).....	61
5.5.4	Výkon soustředění (VS).....	62
6	DISKUSE.....	63
6.1	Diskuse k POMS (dotazník k měření afektivních stavů).....	63
6.2	Diskuse k osobnostnímu dotazníku B–J.E.P.I.	63
6.3	Diskuse k sebepercepční škále POP	64
6.4	Diskuse k technice nedokončených vět	66
6.5	Diskuse k testu pozornosti d2	66
7	ZÁVĚR	68
8	POUŽITÁ LITERATURA	70
9	SEZNAM ZKRATEK	72
10	SEZNAM PŘÍLOH.....	73

1 ÚVOD

Bakalářskou práci na téma „Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik pro mladé závodnice ve sportovním aerobiku“ jsem si vybrala, neboť možnost ovlivnění lidské psychiky a její následný vliv na zdraví a současně zlepšení výkonů, ať již ve sportu, či v každodenním životě považuji v kontextu rychlého tempa postmoderní společnosti za velmi aktuální. Postmoderní společnost je v posledních desetiletích zaměřena především na výkon, převládá snaha získat v co nejkratším čase co nejvíc, což platí s ještě větší intenzitou ve výkonnostním sportu. Často pak dochází k přetížení, k zažívání stresu a jeho nežádoucích účinků ve všech aspektech zdraví, tedy v oblasti fyzické, psychické, sociální i duchovní. Výkonnostní sport může neúměrným tlakem přispívat k psychické, nebo výkonnostní nerovnováze, či k psychosomatickým problémům. Tím více je toto patrné v období pubescence, na které se v této práci zaměřuji, neboť jsou to roky života psychicky velmi náročné a citlivé k vnitřním i vnějším okolnostem života. V období pubescence také chybí životní zkušenosti, které by pomohly neúměrný tlak lépe zvládat.

Z tohoto důvodu si myslím, že využití psychoregulačních technik může sehrát důležitou roli v životě mladých závodnic a považuji je za přínosnou součást psychohygieny. Sama jsem v tomto věku závodně sportovala a jsem toho názoru, že emoce a situace, zažívané ve výkonnostním sportu mohou být prožívány ve větší či menší míře v různých situacích běžného života. Myslím si tedy, že zde není přínos pouze pro mladé závodnice, ale v podstatě pro každého člověka postmoderní společnosti, ať již se jedná o muže, či ženu, dítě, dospělého či seniora.

Výchozí pro sestavení psychotréninkového programu pro mne byly techniky jógy. Jóga a metody z ní vycházející jsou považovány za velmi významné při harmonizaci a udržení lidského zdraví a formování stabilní psychiky. Důraz je v józe kladen nejen na uvolnění, správné dýchání, pevné a pružné tělo a koncentraci, ale také na porozumění sobě samému, rozumný životní styl a zvolení mravně etických hodnot, které pak mohou být v období pubescence důležitou směrnicí. Jóga s sebou navíc nese hluboký duchovní přesah, který považuji za zásadní při hledání životní cesty každého z nás, našeho štěstí a tím také skutečného zdraví.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Psychotrénink

2.1.1 Definice psychotréninku ve sportu

Psychologická příprava sportovce je cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového systému. Cílem je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni natrénované kapacity sportovce (SLEPIČKA, 2006). Psychologický trénink je chápán jako systematická optimalizace psychických předpokladů prostřednictvím psychologických metod (SEILER, 1996).

Systematičnost je vytyčována jako při fyzickém tréninku následujícími body:

- ♣ Trénink je účelový. Volí se i užívá ke zvládnutí zcela specifických požadavků.
- ♣ Trénink se odvíjí plánovitě. To znamená, že se připraví tréninkový plán, stejně jako pro přípravu tělesnou (kondiční, technickou, taktickou). Oba plány musí vzájemně ladit. Psychologický trénink může zcela prolnout všemi dalšími složkami tréninkových programů.
- ♣ Trénink se musí opakovat. Jakékoli jednorázové či příležitostné cvičení přináší buď jen malý účinek, nebo žádný.
- ♣ Trénink je kontrolovaný. Průběh tréninku i jeho účinky se musí sledovat. Jen tak se mohou rozeznat pozitivní výsledky nebo stagnace. Celé plány se podle potřeby přizpůsobují změněným podmínkám.

Úspěšnost psychologického tréninku spočívá v dodržování následujících principů:

- ♣ Dobrovolnost - Zda se sportovec, či člověk v potížích pro psychologický trénink rozhodne, je jeho věcí. Psychologický trénink nemůže předpisovat či vnucovat nikdo zvenku, ani trenér, ani sportovní psycholog, či jiná osoba. Svobodná vůle je přímou cestou k vlastnímu vnitřnímu potenciálu. Důvěra v metodu, stejně jako ke cvičiteli, vzniká teprve dobrovolností.
- ♣ Pochopení - Sportovci, kteří se rozhodli pro určitý druh psychologického tréninku, by ho měli nejdříve pochopit v celku a porozumět mu. Teprve potom

by měli přistoupit k psychotréninku. Je proto důležité nejen postupovat přesně podle návodu, nýbrž sledovat i účinek, místo cvičení, čas potřebný k provedení a opakování. Kdo porozumí smyslu a účelu jednotlivých cvičení, dokáže vnitřně převést trénink do praxe.

- ♣ Důvěra - Pro pochopení cvičení je důležité získat důvěru v jeho praktický význam. Pochybnost a nejistota vedou k nezdaru psychologického tréninku. Důvěra v jeho smysl a účel je základem jeho úspěšného osvojení. Silná důvěra umožňuje soustředit všechny síly k jednomu cíli.
- ♣ Individuálnost - Psychologický trénink by se měl stanovit podle potřeby sportovce. Jednotlivá cvičení nejsou sama o sobě dobrá či špatná. Záleží na tom, nakolik jsou přizpůsobena osobnosti sportovce jeho zkušenostem a postojům, stejně jako okamžitému rozpoložení.
- ♣ Ukázněnost - Jak v tréninku fyzickém tak i psychickém záleží na systematickosti. Má-li vést psychologický trénink k úspěchu, musí být dlouhodobý a stát se zvyklostí. Ukázněnost je přitom hlavním pilířem. Váže se k pravidelnosti, kontinuitě i důslednosti tohoto tréninku.
- ♣ Cvičení - Jakýkoli psychologický trénink spočívá v systematickém nacvičování až k úplnému zvládnutí všech cvičení. Dostavují-li se žádoucí efekty v tréninku, lze cvičení použít i při soutěži.
- ♣ Úspornost - Princip úspornosti znamená: „tak málo, jak je možno, tak hodně, jak je třeba“. Úspornost je tím větší, čím lépe se cvičení zvládne. Žádoucích účinků se pak dosahuje s menším vynaložením času.
- ♣ Integrace - Psychický a fyzický trénink jdou ruku v ruce. To znamená, že jsou v souladu. Nadmíra psychologie vede k tréninku „nasucho“. Nadmíra tělesné přípravy se bez duševního podkladu stává nesmyslnou dřinou. Tréninkové plány sportovců musí oba druhy tréninku vzájemně zohledňovat a spojovat.
- ♣ Vedení - Cíle psychologického tréninku je samostatnost při jeho užívání. Odborný psychologický dohled je ovšem výhodný pro výběr cvičení a jejich individuální přizpůsobení. Odborníci by měli být sportovcům vždy k dispozici. Předpokladem kvalitní spolupráce je vzájemná důvěra mezi sportovcem a poradcem.

- ⤴ Úspěch - Úspěšnost psychologického tréninku se projeví ve stabilitě duševní rovnováhy a v optimální výkonnosti. Předpokladem je ovšem dobrá tělesná zdatnost. Psychotrénink sám o sobě výkonnost nezvyšuje. Nesmí se tedy zapomínat, že samotný psychotrénink úspěch negarantuje. Zkušenosti však naznačují, že psychologická příprava je velice prospěšná.
- ⤴ Přenos - Většinu psychologických tréninků lze ze sportu přenést do jiných oblastí života. Pomáhají lépe zvládat náročné situace, například zkoušky, konkursní pohovory nebo významná zasedání. Stejně jako ve sportu platí i v životě: V každém z nás dřímá značný potenciál, který je možné uplatnit. Systematické používání psychotréninku učí, jak výkonnostní možnosti rozvinout a systematicky je používat (SEILER, 1996).

2.1.2 Psychotréninkové metody jako regulační prostředek nadměrné zátěže

Zátěž je ve sportu běžný pojem (tréninková, fyzická, soutěžní zátěž apod.). Obecně je chápána jako námaha na adaptační podnět, jako náročná situace, kterou sportovec musí zvládnout. Diferencovat se mohou stupně zátěže (extrémní, nadlimitní, hraniční, zvýšená, přiměřená, optimální, zanedbatelná apod.). Zátěží je v podstatě každý energetický nárok na organismus. Hans Selye, autor teorie stresu experimentálně zjistil, že všechny zatěžující podněty (stresory) od určité intenzity vedou v organismu ke spouštění nespecifické (tj. vždy stejné, bez ohledu na stresor) reakce, nazvané generální adaptační syndrom GAS (SLEPIČKA, 2006).

GAS probíhá ve třech fázích:

1. Alarm (poplachová reakce), typická mobilizací, neohospodárností.
2. Rezistence (odolávání), obrana čerpáním z rezervoáru energie.
3. Exhaustce (vyčerpání), rozšíření reakce na celý organismus, selhávání.

Kritériem průběhu GAS je produkce hormonů, připravující organismus na tělesnou námahu. Stres je vlastně intenzivní emoce se všemi aktivačními důsledky. Podle místa působení stresoru se mluví o fyzickém stresu, když působí na periférii (nejčastěji bolest), a psychickém stresu, který je cerebrální, mozkový, mentální (SLEPIČKA, 2006).

Obvyklé stresory ve sportu jsou:

- ♣ Napětí z očekávání (například předstartovní stavy, strach z očekávání).
- ♣ Náročnost programu (nadměrné a obtížné úkoly, odpor protivníka a boj s překážkami, enormní námaha, dlíčí frustrace, nedostatek času, bolest, nepřízeň diváků a soudce).
- ♣ Porážka, potupa, ostuda, křivda, zesměšnění.
- ♣ Zranění, nemoc, nominační procedura, ztráta formy, deficit financí, distanc, diskvalifikace.

Obvyklé příznaky stresu ve sportu je možno zařadit do tří skupin:

- ♣ Organické, kam patří například paptilace, křeče v břiše, nechutenství, migrény, pocení, sevření hrudníku, „knedlík v krku“.
- ♣ Emocionální, jako například prudké kolísání nálad, podrážděnost, hypochondrie, snivost, nepřiměřená unavenost, utlumení, absence empatie, impulzivita apod.
- ♣ Behaviorální, které se projevují jako např. nerozhodnost, stěžování, pomalé uzdravování, pokles práceschopnosti a výkonnosti, poruchy životního rytmu, excesy, tendence k izolaci apod. (PRAŠKO, 1996).

Stresovou reakci po vystavení se stresorům může tedy zažívat tělo i duše. Porozumění situaci však ovlivní, zda je situace považována za stresor, nebo nikoliv. Stresová reakce tedy nebude záviset jenom na tom, co se událo, ale hlavně na tom, jak je tomu rozuměno. Z tohoto důvodu je nejdůležitějším faktorem změny stresového prožívání změna sebe sama (PRAŠKO, 1996). Je třeba si uvědomit, že první nápor stresu se řeší vždy v psychické, mentální sféře. Je možné toto nazvat jakýmsi psychickým filtrem. Zde se neřeší pouze sociálně psychologické situace, ale čistě fyzikální podněty, jako je hladovění, horko, chlad apod. Z tohoto důvodu i extrémně nepříznivé fyzické podmínky vydrží lépe ten, kdo je přesvědčen, že je vydrží. Situace, která na člověka působí, začne tedy hrát svou úlohu až ve chvíli, kdy psychická složka, která situaci posuzuje, začne být vnímána jako určité ohrožení. V momentě, kdy dochází k uvědomění si „stavu ohrožení“, reaguje psychika obrannými emocemi i s jejich fyziologickým doprovodem (DOLEŽALOVÁ, 1993).

Vzhledem k tomu, že emoce a fyziologická aktivace vyvolané stresovými situacemi jsou většinou velmi nepříjemné, člověk je motivován k tomu, aby něco udělal pro

zmírnění, nebo odstranění nepříjemného stavu. Proces, kterým se člověk snaží vyrovnat se stresovými situacemi, se nazývá „zvládání“ (angl. coping) a má dvě hlavní formy.

- ♣ Zvládání zaměřené na problém, tedy pokus nalézt způsob, jak situaci změnit, či se jí vyhnout.
- ♣ Zvládání zaměřené na emoce, tedy snaha o zmírnění negativních emocí. (ATKINSON, 2003).

Nastane-li však situace, kdy psychická obrana na řešení nestačí a situace není zvládnutá, tak vznikají obranné emoce, které trvají i se svým fyziologickým dopadem. Většinou je to hněv, nebo strach a city, které jsou z nich odvozeny. Záleží také na tom, jsou-li emoce prudké, krátce trvající anebo vleklé, dlouhodobé. V těchto situacích se mobilizují obranné biologické mechanismy. Jakmile mozková kůra zaznamená „ohrožení“, vyšle signály do hypothalamu, nejdůležitějšího podkorového ústředí, které zajišťuje další celkové regulační pochody organismu jak prostřednictvím nervového, tak hormonálního systému. Ta část centrální nervové soustavy, jejímž prostřednictvím hypothalamus působí, je autonomní vegetativní nervový systém. Ten řídí funkce vnitřních orgánů, cév a žláz s vnitřní sekrecí. Nemohou se ovládat vědomě vůlí, tak jako je ovládán například svalový pohyb. Toto řízení a tedy i orgánové funkce zpravidla nejsou vědomým a volným pro tento nervový systém (PRAŠKO, 1996).

Vegetativní systém má dvě složky, které jsou vzájemně propojeny a spolu souvisejí, ale obecně se dá říci, že působí protichůdně. Jedná se o nervový systém sympatický (sympatikus) a parasympatický (parasympatikus). Tam kde sympatikus funkci nějakého orgánu povzbuzuje, parasympatikus ji tlumí. Obecně lze říci, že parasympatikus slouží funkcím, které umožňují regeneraci celého organismu a vytváří určitý libý tělesný pocit, zatímco sympatikus mobilizuje organismus i jeho skryté rezervy, když je třeba přejít do akce (DOLEŽALOVÁ, 1993).

Určitá míra stresu je potřebná. Bez této míry stresu by byl nedostatek podnětů k překonávání překážek. Rozlišuje se však mezi přijatelným stresem, který se nazývá eustres a negativním stresem, který se nazývá distres. Eustres je zažíván, pokud je situace pod kontrolou. Distres se objeví tam, kde věci přestávají být zvládnuty, je pocíťováno přetížení, ztrácí se jistota a nadhled. Eustres i distres se tělesně projevují podobně. Ze zdravotního hlediska jde spíše o míru stresu a to, jak často se objevuje. Škodlivým se pak stává překročení určité individuální hranice v tom, jak silný stres člověk prožívá a jak často (PRAŠKO, 1996).

Způsob reakce na stres je podmíněn:

- ♣ Geneticky – zděděná dispozice k ochorení určitých orgánů, které jsou v tomto smyslu vrozeně slabší, nebo vrozená dispozice k převaze určitého typu celkové reakce, např. převaha sympatikotonu atd.
- ♣ Ranně výchovnými vlivy: to se týká nejen naučených psychických reakcí hodnotových dovedností, ale i zdravotních návyků (otužilost, ukázněnost apod.)
- ♣ Průběhem životních událostí a jejich dopadem na organismus
- ♣ Stravou
- ♣ Klimatem

Prevence stresu a jeho zvládnání v počátečních fázích jeho vlivu je jedním z nejvýznamnějších témat a úkolů současné psychohygieny (NAKONEČNÝ, 1995). Somatopsychoregulační techniky pomáhají zlepšit schopnost vnímání sebe a vnějšího světa, čímž umožňují včasné rozpoznání rizikového stavu a míru zátěže, zvýšení schopnosti sebeovládání a využití možností obranných postupů. Dále zlepšují schopnost sdělovat své pocity a komunikaci v oblasti problému. Zlepšují také schopnost vnímání zpětné vazby okolí (SLEPIČKA, 2006).

Psychoregulační techniky můžeme rozčlenit takto:

- ♣ Koncentrační cvičení zvyšující senzibilitu vnímání sebe sama, jako součásti vnějšího světa. Zvýšení schopnosti sebecítění a autoregulace umožňují koncentrativní cvičení. Patří sem zdravotní cvičení, hathajóga, Feldenkraisova a Alexandrova metoda, Japonská a čínská bojová umění, nebo Tchajťi (SLEPIČKA, 2006). Mnoho studií poukazuje na vztah mezi cvičením a afektivními stavy, či náladami (HANIN, 2000).
- ♣ Relaxační techniky, kdy relaxace vedené prostřednictvím vnímání svého těla jsou snadněji přístupné pro ty, kteří v relaxaci hledají uvolnění bez studia mentálních přístupů. Patří sem aktivní relaxace, dechová cvičení, hathajóga, celková a diferencovaná relaxace, taktilní relaxace, Jacobsonova technika. V návaznosti může být nacvičován autogenní trénink, biofeedback, Machačova relaxačně-aktivační metoda (RAM).

- ♣ Dalšími technikami jsou například ideomotorický trénink, který slouží k nácviku nových, nebo korekci stávajících pohybových dovedností, či mentální trénink, který vede k ovládnutí mysli (SLEPIČKA, 2006).

2.2 Jógové metody využitelné v psychotréninku

Celou jógou se prolíná základní myšlenka o rovnováze v nejširším smyslu tohoto slova. Všechno, co na člověka doléhá a co přijímá, má být v rovnováze s tím, co člověk vytváří a odevzdává. Jakékoliv trvalejší porušení této rovnováhy je škodlivé. Přetěžování škodí stejně jako nečinnost a lenivost. Také nadměrná připoutanost k něčemu, nebo přehnaný odpor vyvolávají napětí, porušuje se vnitřní rovnováha. Psychické napětí a nepokoj škodí tělesnému zdraví a duševnímu růstu. Trvalé psychické napětí se považuje za prvotního činitele, který vede k rozladění tělesných funkcí a snižuje odolnost jednotlivce. Z tohoto důvodu je pěstování kladných morálních i volných vlastností nedělitelnou součástí výcviku v józe. Postoj člověka ke všemu, co na něho doléhá, má velký význam pro udržení rovnováhy organismu. Psychika působí při každé formě choroby (POLÁŠEK, 2004).

Každá myšlenka a citové vzrušení ovlivňují rytmus dýchání a činnost srdečního a cévního systému. Jóga proto usiluje o dosažení vyváženosti dýchání a srdečního rytmu, který tvoří základ ostatních tělesných regulací. K tomu je potřeba vytvořit stav duševní pohody, jednak pěstováním duševní hygieny, jednak využitím rozličných cvičení, které působí na psychiku (POLÁŠEK, 2004).

2.2.1 Definice jógy a její historie

Pod pojmem „jóga“ si lidé často představují velmi rozdílné věci – od spojení s Bohem na straně jedné, až po jakýsi pomalý strečing na straně druhé. Všeobecně vždy byla a je za jógu považována technika, činnost, názor či duchovní hodnota vycházející z indických tradic, které vedou člověka na cestě k přesahu (transcendenci) sama sebe a k osvobození (mókša) od pout utrpení (duhkha) a koloběhu života a smrti (samsára) (STEINER, 2010). Patanžáli ve svém klasickém díle Jógasútra uvádí jako prvé poučení „Jóga Čita Vriti Nirodham“, tj. „Jóga je zastavení změn mysli“ (KREJČÍ, 1995).

Jóga je metoda, která rozvíjí tělo, mysl a vědomí. Tělesná, dechová a relaxační cvičení posilují zdraví a zvyšují odolnost proti nemocem a škodlivým vlivům prostředí. Jógová cvičení mají výrazný psychosomatický účinek a příznivě ovlivňují všechny

stránky osobnosti (MAHEŠVARÁNANDA, 2003). Takto jóga pomáhá zvládnout každodenní nároky, problémy i starosti. Pomocí jógy se rozvíjí vyšší porozumění sobě samým, smyslu života i vztahu k Bohu. Na duchovní cestě jóga přivádí k nejvyššímu poznání a trvalé blaženosti ve sjednocení individuálního a univerzálního Já. (MAHEŠVARÁNANDA, 2006). K cílům jógy dle Mahešvaránandova systému „Jógy v denním životě“ patří:

- ♣ Tělesné zdraví, jako základ života.
- ♣ Duševní zdraví, které se dosahuje ovládnutím mysli.
- ♣ Sociální zdraví, kterého se dosahuje pěstováním kontaktů a komunikace s ostatními lidmi a převzetí zodpovědnosti ve společnosti.
- ♣ Duchovní zdraví, jehož hlavní zásadou je neubližování a cílem je seberealizace a uskutečnění Božského v každém člověku (MAHEŠVARÁNANDA, 2006).

Jóga pochází z Indie. První zmínky o józe se nacházejí ve velké sbírce duchovních textů nazvané „védy“. Některé její části se datují nejméně rokem 2500 př.n.l., ale hlavní základ učení o józe a o filozofii známé jako Védanta jsou v novější části sbírky zvané Upanišády. Základ Rádžajógy tvoří Patandžaliho Jógya Sútry, o kterých se soudí, že byly napsány ve 3. století př.n.l. Klasickým textem Hathajógy je Hatha Jógya Pradípika, ve které jsou popsány rozmanité ásany a dechová cvičení tvořící základ moderních jógových praktik (LIDELLOVÁ, 1997). Dalším zásadním spisem jógy je Bhagavadghíta. Pojednává o etice, světovém názoru a jógové nauce poznání a zároveň obsahuje i praktický návod na dosažení sebepoznání a realizace cestami jógy (MAHEŠVARÁNANDA, 2006).

2.2.2 Cesty jógy

Lidé se liší svými city, myšlenkami, cíli a zálibami. Proto existují jógové cesty, které vyhovují odlišným sklonům a vlohám různých lidí. Přirozeností člověka je touha po štěstí. Skutečnou a trvalou blaženost však není možné najít ve vnějším světě, neboť je podstatou vnitřního já. K tomuto cíli vedou jógové cesty (MAHEŠVARÁNANDA, 2006).

- **Karmajóga**

Karmajóga je cestou nezištných činů. Pomáhá zbavit se sobectví.

- **Džňánajóga**

Džňánajóga je cestou sebepoznání. Džňánajogín jde cestou přemýšlení, správného rozlišování a reflexe. Tato cesta vyžaduje velkou bdělost, upřímnost, poctivost a pravdivost. Završením cesty džňánajógy je intenzivní pocit jednoty se všemi a se vším.

- **Bhaktijóga**

Bhaktijóga je cestou lásky, odhalování principu dobra a přimykání se k němu (POLÁŠEK, 2004).

- **Hathajóga**

Hathajóga cílí k ovládnutí těla a jeho fyziologických pochodů (BAŠNÝ, 1971). Slabika „ha“ zastupuje ve slově „hatha“ slunce či sluneční, mužský princip. Slabika „tha“ princip ženský, měsíční. Hathajóga oba principy spojuje a umožňuje tím nebyvalé uvolnění energie v těle. Nádí idá totiž přenáší měsíční část energie na levé straně páteře a pingalá pak energii slunečního principu na pravé části těla. Cílem hathajógy je vytvoření natolik odolného těla, které by nepodléhalo stárnutí. Nejznámějším textem hathajógy je Hatha-jóga-pradípiká sepsaná asi ve 14. století Svátmárámem Jógentrou. Zde je poprvé v historii jógy kladen důraz na ásany, jejich správné provádění, účinky a přesný popis osmdesáti čtyř z nich. Důkladně jsou zde popisovány také očistné techniky, dnes často praktikovaná šatkarma, tedy šest technik:

- dhauti – čištění úst, jícnu a žaludku
- basti – čištění tlustého střeva
- néti – čištění nosu a nosohlтанu
- nauli – automasáž orgánů dutiny břišní pomocí břišních svalů
- trátaka – čištění očí slzením při upřeném pohledu do jednoho světelného bodu

kapalabháti – dechové cvičení sloužící k odstranění hlenu z nosohlтанu a dutin (STEINER, 2011).

- **Rádžajóga**

Rádžajóga vede k ovládnutí mysli (BAŠNÝ in BARTOŇOVÁ, M. 1971). Rádžajóga je cesta sebekontroly a ovládání. Ukazuje, jak ustálit neklidnou mysl. "Rádž" znamená král a je symbolem správného a pevného rozhodování, symbolem zvládnutí mysli a smyslů. Říká se jí také Aštangajóga (osmistupňová cesta), protože se dělí na osm částí. Těchto osm stupňů vede k systematickému získávání vnitřního klidu, čistoty,

sebekontroly a poznání (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006). První dva stupně Radžajógy, Jama a Nijama jsou doporučení sestávající z etických principů a jsou v úplném souladu s učením moderní psychohygieny (POLÁŠEK, 2004).

1. **JAMA – sebeovládání**, sestává z pěti etických principů:

- **Ahimsá** - nezraňování, neublížování v myšlenkách, slovech či skutcích.
- **Satja** - pravda, pravdivost. Být pravdivý také znamená také nepřetvařovat se, nepoužívat žádné výmluvy či vytáčky.
- **Astéja** – nekradení. Astéja znamená, že se nemá 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.
- **Brahmačárja** - čistý způsob života a stálé obracení myšlenek k Bohu. To však neznamená zanechání povinností v tomto světě. Naopak, je třeba je plnit s větší péčí, ale stále s vědomím: "Já nejsem konajícím, Bůh je ten, kdo koná."
- **Aparigraha** - nehromadění majetku. Není žádoucí shromažďovat statky, ale brát si a používat jen to, co je třeba k životu. Nelpět ani na věcech, ani na lidech.

2. **NIJAMA - kázeň** sestává rovněž z pěti etických principů:

- **Sauča** – čistota nejen vnější, ale především čistota vnitřní, tedy například čistota v chování.
- **Santóša** – spokojenost. Spokojenost je to největší bohatství, které je možno vlastnit.
- **Tapas** - sebeovládání, sebekázeň.
- **Svadhjája** - studium svatých spisů. Tradiční spisy jógové filozofie přinášejí cenné poznání a jsou na cestě jógy velkou pomocí (MAHEŠVARÁNANDA, 2006).
- **Íšvarapranidhána** - oddanost vyššímu principu bytí. Íšvarapranidhána znamená také následování hlasu svého svědomí (POLÁŠEK, 2004).

3. **ÁSANA - tělesné cvičení**

Pozice neboli ásana nemá být zaujímana mechanicky. Musí se u ní přemýšlet a na konci je dosaženo harmonie mezi pohybem a překonáním odporu těla (FREEDMAN, 2009). Ásana znamená poloha, sezení, pozice. Ásany byly odvozeny od poloh těla zvířat. Existuje nepřeborné množství ásan. Z tohoto množství je 84 ásan považováno za hlavní. Z nich jsou za nejdůležitější považovány Šíršásána a Padmásána. 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. Při provádění ásan je kladen hlavní důraz většinou na statickou, pohodlnou výdrž v dané pozici. Některé pozice například takzvané jógové sedy bývají spojovány s koncentrací, či meditací (KREJČÍ, 1995).

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. Ásany se mohou provádět dvojím způsobem. Jednak jako jógavjájam, což znamená dynamické provádění ásan, nebo jako ásany, to jest pozice s delší výdrží. Sarvahaásany jsou určitá přípravná cvičení, která prospívají všem a může je cvičit skutečně každý, bez jakéhokoliv omezení (KREJČÍ, 1995).

Výběrem cviků a výdržemi v určitých polohách je možné také přispět k regulaci psychiky:

- ♣ Cvičení záklonová mají účinek aktivizující a stimulující.
- ♣ Cvičení předklonová mají účinky zklidňující, relaxační.
- ♣ Úklony trupu a střídání záklonových a předklonových cvičení mají účinky harmonizační.
- ♣ Ásany seřazené do sestav vedou k normalizaci činnosti nervové soustavy a harmonizaci psychiky a vytvářejí z hlediska působení na organismus harmonický celek vzájemně se doplňujících poloh. Nejznámější jógovou sestavou je Súrja namaskar, dále Khatu Pranam a Čandra namaskar.
- ♣ Mudry (polohy rukou, nebo určitých částí těla) a bandhy (doslova uzávěry) významně ovlivňují proudění energie v těle a přispívají k jejímu prohloubení. Působí na nervová centra a doplňují některé ásany (KREJČÍ, 1995).

4. PRÁNÁJÁMA - dechové cvičení

Pránájáma je systém dechových cvičení. Podle učení Rádžajógy znamená Pránájáma kontrolu Prány. Slovo Pránájáma je složeno ze dvou částí – Prána (energie) a Vjájam (cvičení) (KREJČÍ, 1995).

Ovládnutím svého těla a dechu získává člověk také kontrolu nad myslí. Dechem se aktivizují nádí, což jsou kanály, kterými prána prochází. Jemná a dokonalá síť 72 000

nádí rozvádí životní energii do celého těla. Na fyzické úrovni odpovídají kanálům nádí nervy. Fungují-li všechny nádí tak, jak mají, je člověk zdravý a cítí se dobře. Tři nádí jsou obzvláště důležité. Jsou to Idá, Pingalá a Sušumná. Fyzickým protějškem pingaly je sympatikus, protějškem Idy je parasympatikus a Sušumně odpovídá centrální nervová soustava. Pro zdraví je nutné, aby mezi Idou a Pingalou byla rovnováha a harmonie. Dýchá-li se při pránájámě levou nosní dírkou, podporuje se činnost idy. Idá ochlazuje, uklidňuje a osvěžuje tělo i mysl. Vliv Pingaly na organismus je opačný. Pingalu podněcují nádechy a výdechy pravou nosní dírkou. Idá a Pingalá vycházejí přibližně z místa, kde v mozku leží hypofýza. Idá ovlivňuje pravou mozkovou hemisféru a Pingalá levou (MAHEŠVARÁNANDA, 2004).

Dech je pro život nepostradatelný. Život s dechem začíná a s dechem také končí. Všechny pocity a vnitřní zážitky jsou spojené s dýcháním. Proto je možné dechem ovlivňovat psychický stav. Dech je jediná vegetativní funkce, kterou můžeme vůlí ovlivňovat. Plného účinku jógových cvičení se dosáhne pouze tehdy, je-li spojený se správným dýcháním (POLÁŠEK, 2011).

V józe platí, že začne-li se zhluboka dýchat, dosáhne se pokoje. Pokud se při rozličných stavech vědomí samovolně mění hloubka a rytmus dýchání, potom je možný i obrácený postup. Pro orientaci postačí uvědomění, že při nádechu a po něm obyčejně stoupá napětí na tělesné i psychické úrovni. Například, pokud dojde k intenzivnímu zaměření pozornosti, k soustředění, pak se člověk nadechuje a zadržuje dech. Podobně i při silném vzrušení nádech převládá nad výdechem. Naopak výdech je spojený s celkovým uvolněním. Přílehlavé jsou tedy výrazy: „Oddýchnout si, povzdychnout si.“ I smích, pláč a zpěv jsou prodloužené výdechy, po kterých dochází k uvolnění napětí. Tyto poznatky je možné prakticky využít. Například nervózní lidé bývají napjatí. Při podrážděnosti, hádavosti, ale i při mnohých zdravotních problémech dobře působí prohloubený výdech (POLÁŠEK, 2011).

Řízení dýchání má na starosti dýchací centrum, které leží v spodině čtvrté mozkové komory, v prodloužené míše. Toto centrum přijímá a zpracovává informace z těla i psychiky a na základě toho automaticky řídí hloubku a rychlost dýchání. Příkladem informací psychického původu, které přicházejí do dechového centra, je možno uvést mnoho. „Od strachu ani nedýcháme, dusíme se zlostí, něco nečekaného nám vyrazilo dech“ apod. Velký vliv má pránájáma na duševní stavy jako je zlost, strach, úzkost, radost apod. Rovněž ovlivňuje obsahy podvědomí (POLÁŠEK, 2011).

Pomocí dechu je rovněž možné působit na ovládnutí mysli. Snahou je, aby se člověk naučil vypnout proces chaotického myšlení. Už jen prosté pozorování dechu působí mimořádně uspokojivě na mysl. Když se zastaví, anebo ztiší dech, zastaví, anebo upokojí se i proud myšlenek. Čím lépe a déle se člověk dokáže soustředit tím lepší je schopnost vykonávat zvolenou činnost, tedy i ovládnutí svého těla. Je zde tedy k dispozici cenný nástroj na zlepšování tělesného i duševního zdraví (POLÁŠEK, 2011).

Rozlišujeme tři druhy dýchání:

1. Spodní (břišní, brániční) - bránice se vyklenuje při nádechu dolů, takže břišní stěna se zvedá. Rozšíří se i dolní část hrudníku a dolní část plic se naplní vzduchem.
2. Střední (hrudní, kostální) - hrudník se rozpíná působení mezižeberních svalů především do stran.
3. Horní (podklíčkové, klavikulární) - zdvihá se horní část hrudního koše (KREJČÍ, 1995).

Pro využití plného účinku dechu je nezbytné spojit všechny tři uvedené způsoby v jeden celek (tzn. plný jógový dech). Dýchá se zásadně nosem. Cvičení pránájámy se skládá z nádechu (Púraka), výdechu (Réčaka) a zádrží dechu po nádechu a výdechu (Kumbhaka). Jejich vzájemným poměrem, počtem opakování, rytmem, délkami zádrží apod. Dochází k aktivujícím, nebo inhibujícím účinkům (KREJČÍ, 1995).

Cvičení pranajámy zahrnuje dále např. dechová cvičení Nádí Šódhana, Bhastricá, Kapálabhāti, Udžají, Bhrámáří, Sítkarí, či Šítalí. Každé z nich má na psychiku jiný vliv. Dechová cvičení rovněž mohou provázet Mudry a Bandhy, které usměrňují krevní oběh a nervovou aktivitu (POLÁŠEK, 2004).

Další důležitá součást jógových technik je opakování mantry. Mantry jsou slova se silnou a účinnou duchovní vibrací (MAHEŠVARÁNANDA, 2006). Nejčastěji používaná je v józe mantra ÓM, která slouží k upokojení a duševnímu naladění před začátkem každého cvičení. Touto mantrou cvičení také končí (POLÁŠEK, 2011).

5. PRATJAHÁRA – stažení smyslů

Člověk by měl být schopen obrátit podle libosti své smysly i mysl dovnitř nebo je nasměrovat ven. Je-li ovládnuta pratjahára, je možné okamžitě a nezávisle na vnějších okolnostech odpoutat smysly od zevních předmětů, nebo je-li to třeba, je možné se opět k vnějšímu světu obrátit a věnovat mu pozornost. V základních stupních meditace se cvičí pratjahára tak, že se znehybní tělo, zavřou oči, zklidní mysl a nasměruje se

pozornost do nitra. Teprve po zvládnutí pratjaháry, je možné se zabývat koncentrací (MAHEŠVARÁNANDA, 2006).

6. DHÁRANA- koncentrace

Dhárana znamená soustředit myšlenky a emoce na jediný objekt (MAHEŠVARÁNANDA, 2006). Soustředění mysli může být na vnější objekt - Bahir Tratak, nebo na vnitřní objekt - Antar Tratak (KREJČÍ, 1995). Pokud není možné se soustředit v kteroukoliv dobu a na jakémkoliv místě na jednu myšlenku nebo jeden předmět, dhárana ještě není zvládnutá. Velkou pomoc při stupňování schopnosti koncentrace představuje cvičení trátaku (koncentrace na plamen svíčky), určité ásany, pránájáma a opakování mantry (MAHEŠVARÁNANDA, 2006).

Nezbytným předpokladem pro úspěšné cvičení koncentrace je zvládnutí relaxačních technik. V podstatě celý systém jógových cvičení a dechových cvičení učí umění uvolnit se při daném druhu cvičení, odstranit pocity napětí. Přesto je zapotřebí cvičit se i v relaxačních technikách. Používají se při nich takzvané relaxační ásany, mezi které patří Šavásana v lehu na zádech a na břicho, dále tzv. tygří relaxační poloha a krokodýlí relaxační poloha. V návaznosti na relaxaci je možné aplikovat i cvičení Mauna - mlčení (KREJČÍ, 1995).

Relaxace neznamená běžný odpočinek, ale v odborném slova smyslu znamená hluboké uvolnění, jímž se odstraňuje zbytečné svalové i nervové napětí. Naučí-li se člověk uvolňovat jednotlivé svaly a sledovat svůj dech, uvolní i svou mysl, a tak se dobere hlubokého, kvalitního odpočinku (KOMBERCOVÁ, 2000).

Základem všech relaxačních postupů je uvolnění celého těla po jeho jednotlivých částech. Je nutné si každou část těla uvědomit, procítit ji a uvolnit. Neprovádí se přitom žádné pohyby v dané oblasti. Uvolnění může být vedeno například od špiček nohou směrem k hlavě, kdy se na závěr uvolní po částech obličej. Často jen dobrým uvědoměním si dané oblasti napětí mizí (KREJČÍ, 1995).

Jógový spánek – jóga nidrá. Jógový spánek je prohloubená relaxace s plně probuzeným vědomím. Jeho dokonalé zvládnutí může pomoci vyřešit mnohé psychologické problémy, posílit vůli, zlepšit paměť. Je třeba cvičit ji pravidelně. Na počátku a konci cvičení jóganidry se třikrát v duchu vyslovuje Sankalpa, což je prastará jogová praktika a znamená zapojení podvědomí pro splnění promyšleného záměru, přání, tužby anebo rozhodnutí. Vychází z poznatku, že velkou, zatím nevyužitou část mozkové kapacity je možné vhodnou technikou aktivizovat a využít. Je nutné si

především pravdivě ujasnit přání, které má být reálné a vždy spojené s osobou, jež Sankalpu provádí. Formulace má být jednoduchá, jednoznačná bez negativních a násilných výrazů. Sankalpa se vnáší do podvědomí ve stavu hluboké relaxace, kdy se ztrácí pocit těla, nebo při usínání, kdy se začínají rozmazávat myšlenky (POLÁŠEK, 2000).

7. DHJÁNA - meditace

Meditace úzce navazuje na koncentraci, je jejím přímým pokračováním (KREJČÍ, 1995). Meditaci se člověk nemůže naučit, stejně jako se nemůže "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 je zažíváno čisté Bytí (MAHEŠVARÁNANDA, 2006). Jsou určitá pravidla, která tvoří základ pro úspěšnou meditaci. Meditace by se měla provádět pravidelně ve stejnou dobu a pokud možno na stejném místě, které by mělo být vhodně upravené, tj. tiché, klidné a vyzdobené např. obrazem, který nás inspiruje apod. (KREJČÍ, 1995).

8. SAMÁDHI - úplné, dokonalé uskutečnění

V samádhi se sjednocuje poznávající, poznání a poznávané. Poznávající (ten, který cvičí, praktikuje), jeho vědění, poznání (co je Bůh) a objekt poznání (Bůh) se stávají jedním. Sjednocení individuální duše s vesmírným Já je cílem jógy (MAHEŠVARÁNANDA, 2006).

2.3 Sportování dívek v období pubescence

2.3.1 Dívky v pubescentním období

Za pubescenci je označováno období mezi jedenáctým a patnáctým rokem. Období pubescence je snad z celého života nejdramatičtější a biodromálně nejzajímavější. Tělesná proměna, jejíž nejdůležitější součástí je pohlavní dospívání, by již sama o sobě stačila vychýlit psychickou rovnováhu a vynutit si novou integraci osobnosti. Pubescentní dívka dělá velké pokroky v rozumovém vývoji, mění způsob nazírání na svět i na vlastní život. Nově, mnohem hlouběji chápe svou individualitu a hledá – v přeneseném a často i doslovném významu - svůj osobitý rukopis. Zároveň mění – ať už více z vlastní iniciativy, nebo více pod tlakem společnosti – i své vztahy k vrstevníkům,

k rodičům a dalším autoritám. Individuální rozdíly jsou v pubescenci zvláště výrazné, ať jde o tělesný nebo duševní vývoj (ŘÍČAN, 1990).

➤ **Fyziologie**

Z praktického hlediska je možné pubescenci rozdělit na dvě fáze: První, tzv. rychlou fází, kdy růst je nejrychlejší a probíhá souběžně s pohlavním zráním a vývojem druhotných pohlavních znaků. Tato fáze vrcholí přibližně po dvou letech od svého začátku. Na konci rychlé fáze je dosaženo základní pohlavní zralosti, která se u dívek projeví první menstruací kolem 13. roku. Ve druhé, pomalé fázi jsou přírůstky výšky již menší a přibližně za další tři roky růst končí. Pohlavní orgány a druhotné pohlavní znaky v pomalé fázi ještě dále dozrávají. Růst dívek končí průměrně v šestnácti letech (MACHOVÁ, 2009).

➤ **Vývoj poznávacích procesů**

Základem pokroku v pubescenci je takzvané myšlení o myšlení, které otevírá cestu k formálním operacím. Myslet formálně znamená myslet nezávisle na obsahu. Formálně logické operace umožní myslet o neskutečném, neexistujícím kdyby, pubescentní dívka se dokáže obejít bez konkretizace, dokáže nezávisle na pozorované realitě přecházet od předpokladu k předpokladu, od hypotézy k hypotéze, uvádět myšlenky do nejrůznějších souvislostí. Zmohutnělý intelekt poprvé proniká do hloubky pojmů jako je hmota, čas, příčina, ale i pravda, spravedlnost a právo (ŘÍČAN, 1990). Pod vlivem nového způsobu uvažování dochází ke změně vztahu k časové dimenzi. Pro pubescentní dívky nabývá na významu budoucnost, což se projevuje například jako hypotetické uvažování o budoucnosti (VÁGNEROVÁ, 2008).

➤ **Vývoj emočního prožívání a autoregulace**

Dle Příhody se pubescence označuje za období „vulkanismu“, kdy „každá tendence má vyšší teplotu než v dětství, nebo v následujících obdobích života. Je také nutné počítat s větším „citovým rozkyvem“. Pubescentní dívka má tendenci k podrážděnosti, nálady mohou být labilní, nápadně často se mění, převládají však záporné emoce: rozmrzelost, nepokoj, neklid, horečná aktivita, poté zase apatie hraničící s depresí. U citlivějších pubescentek se objevují poruchy soustředění, snadná unavitelnost, horší, méně klidný a vydatný spánek, úzkost. Výbušnost citů však neznamená jejich intenzitu, či hloubku, ale píše jejich labilitu (ŘÍČAN, 1990). Nejistota a zranitelnost sebeúcty,

kteřá je typická pro pubescentní období se projevuje vztahovačností a přecitlivělostí na kritické reakce jiných lidí. Obranou reakcí bývá často únik do fantazie. Únik do fantazie umožní alespoň symbolické zvládnutí nejrůznějších situací, které pubescentní dívky nedovedou reálně řešit, nebo prožít rolí, které nelze prožít ve skutečnosti. V průběhu dospívání se však také rozvíjejí volní vlastnosti, zlepšuje se sebekontrola a vytrvalost (VÁGNEROVÁ, 2008). Spolu se stoupající sebekontrolou tak ubývá citové bezprostřednosti. Je to přirozený důsledek sebereflexe (ŘÍČAN, 1990).

➤ **Socializace a interakce**

Pubescentní dívka se začíná více zajímat o své sociální okolí a uvolňuje vazby k rodičům, zvýrazňuje se diferenciaci pohlavních rolí a vznikají první přátelství. Pubescentky usilují o popularitu mezi vrstevníky a o imponování, což nezřídka vede ke konfliktům s rodiči (NAKONEČNÝ, 1995). Objevuje se také zájem o to, jak se lidé povahově liší, jaké jsou pohnutky jejich jednání. Přátelství a role ve skupinách jsou pevnější. Pubescentky obdivují vzory, někdy i záporné (ŘÍČAN, 1990). V souvislosti s morálním postojem pubescentních dívek je charakteristická potřeba uvažovat o morálních principech a zaujímat k nim vlastní stanovisko. Rovněž je zde tendence k absolutizujícím a akcentovaným závěrům a sklony k vyžadování a k dodržování uznávaných principů, někdy až v absolutní a nekompromisní míře. Z toho vyplývá netolerance k lidem s jinými názory, kteří pubescentní dívky matou a jsou jim proto nepříjemní (VÁGNEROVÁ, 2008). Pubescentní dívky se těžko vyrovnávají s ironií, moralizováním, urážkami a ponižováním. Nevhodné chování je však jevem přechodným (ŘÍČAN, 1990).

2.3.2 Sport v pubescentním období

Pravidelná přiměřená pohybová aktivita je důležitou součástí života pubescentní dívky. Sport zlepšuje trénovanost, posiluje kosterní svalstvo. Pokud je sportovní aktivita pojata ve smyslu fair play, má nesporně i pozitivní vliv na osobnostní vývoj, posiluje přátelství, zlepšuje socializaci a pozitivní motivaci pubescentky (MACHOVÁ, 2009). Zaměstnání pubescentních dívek ve volném čase odpovídá jejich větší rozumové i celkové vyspělosti a má stále rostoucí význam pro vývoj všech složek osobnosti. Pubescentky jsou schopné věnovat velkou většinu volného času sportovnímu tréninku, který tak ztrácí ráz hry a stává se tvrdou, byť dobrovolnou prací. Porovnávání vlastních výkonů s výkony druhých je při tom středem pozornosti. Pro duševně zdravější a

zralejší pubescentky je závodění záminkou k tomu, aby užívaly rozkoše z pohybu, a také aby si užívaly blízkého a citově silného kontaktu se soupeřem i spoluhráčem, ke kterému sport dává příležitost. Pro ty je sport tím, čím má být – hrou (ŘÍČAN, 1990).

V pubescenci se prodlužuje doba soustředění. Pohybová spontánnost je nahrazena uvědomělým přístupem k tréninku, zájmem o znalosti, které s ním souvisejí a trvalou potřebou cvičit. Konec tohoto věkového období je charakteristický vysokou fyzickou výkonností, přičemž dívky předbíhají po fyzické a psychické stránce chlapce. Dívky mají lepší koordinaci, flexibilitu (ŘÍČAN, 1990).

Trénování dívek v pubescentním období s sebou však nese určitá specifika. Především je nutné respektovat věkové zákonitosti vývoje organismu a osobnosti pubescentky, ve vysoké podílu všestrannosti v přípravě a v zachování perspektivnosti přípravy. Nutné je mít stále na zřeteli tři hlavní zásady: nepoškodit pubescentky, vytvářet jejich pozitivní vztah ke sportu a položit základy pro sportovní trénink. Vítězství za každou cenu není tou nejlepší cestou (HÁJKOVÁ, 2006).

Jakákoliv sportovní činnost se z psychologického hlediska uskutečňuje ve dvou odlišných situacích a to v tréninku a v soutěži. Pro tréninkový proces i pro účast v soutěžích platí, že má pro pubescentní dívky výchovný aspekt. Cílem je vytvořit takové morální a volní vlastnosti, které by nebylo nutné v jejich další sportovní činnosti pracně odstraňovat, ale naopak systematicky rozvíjet (SLEPIČKA, 1988).

2.4 Psychoprofesiogram sportovního aerobiku

2.4.1 Historie sportovního aerobiku

Od dob svého vzniku v 70. letech minulého století v USA se vlna aerobiku rozšiřuje po celém světě v souvislosti s potřebou prevence civilizačních nemocí a kompenzace nedostatku pohybu. V polovině 80. let se aerobik jako moderní pohybový program dostává i do povědomí české veřejnosti. Dynamický vývoj aerobiku stále probíhá v obsahu, v metodice cvičení, ve výběru hudby, pomůcek, oblečení, obutí a doplňků, které ho neustále zdokonalují (SKOPOVÁ, 2008). Vzhledem k tomu, že většina sportovních disciplín existuje ve výkonnostní a vrcholové podobě, prosadila se soutěžní forma i v aerobiku. První mistrovství Evropy v tomto sportu se konalo v roce 1990. Tehdy vznikla první celosvětová federace FISAF, jejímž členem se roku 1993 stali i

Český svaz aerobiku. Technická pravidla sportovního aerobiku se neustále vyvíjí a přizpůsobují se vývoji tohoto sportu (HÁJKOVÁ, 2006).

2.4.2 Psychoprofesiogram sportovního aerobiku

2.4.2.1 Popis sportovního aerobiku

Soutěžní formy aerobiku patří mezi tzv. technicko-estetické sporty. Aerobik je mezinárodně platný pojem pro pohybový program vytrvalostního charakteru střední intenzity na moderní hudbu. Je vlastně druhem gymnastické činnosti, který má za cíl převážně zlepšování funkční zdatnosti organismu, tělesný rozvoj a efektivní spalování tuků při uchování esteticko – koordinačního charakteru činnosti. Aerobikem je myšlena výuka relativně obtížné choreografie s řadou tanečních prvků, vyžaduje se náročnější orientace v prostoru, koordinace práce paží a nohou, výraz atd. (VELÍNSKÁ, 2004).

Charakteristickými složkami aerobiku, kromě účelného pohybového obsahu v pevně určené struktuře lekce, jsou také choreografie, tempo hudby, intenzita zatížení, prostředí, osobnost lektora (SKOPOVÁ, 2008). Výkonnostní forma sportovního aerobiku charakteristická obsahem a provedením vychází z aerobiku komerčního, který je odlišný od ostatních gymnastických činností. Dynamika soutěžních sestav sportovního aerobiku je natolik strhující a fyzický výkon tak náročný, že se anaerobní práh se dostavuje už po několika prvních vazbách prvků obtížnosti v sestavě. Soutěžní sestava klade maximální nároky na techniku provedení vazeb prvků obtížnosti a fyzickou zdatnost závodníků. Technická pravidla sportovního aerobiku se neustále vyvíjí a přizpůsobují se vývoji tohoto sportu (HÁJKOVÁ, 2006).

2.4.2.2 Základní prvky sestavy sportovního aerobiku

Sestava by měla vypadat tak, že se pohyby po ploše, ve vzduchu a na zemi tak prolínají, že se ani nepozná, kdy je cvik obtížný, protože dovedně zakomponovaný působí lehce. Prvky obtížnosti jsou sestavené tak, že přicházejí nečekaně a jsou originálně propojeny různými poskoky a přechody, které zvyšují intenzitu sestavy. Toto vše se v hodnocení soutěžní sestavy prolíná s respektováním tzv. technického indexu prvku obtížnosti. Klíčová slova jsou specifická podle rozdělení kritérií jednotlivě zaměřených rozhodčích. Zaměřují se na komplexnost, variabilitu, technický index, obtížnost, intenzitu, přechody, choreografii, prezentaci atd. Typickým prvkem sestavy je emocionální projev se schopností přirozeně cítit pohyb a hudbu a tím i vyjádřit dynamickou hudební předlohu. Soutěžní formy aerobiku neznamenají jen sportovní

aktivitu. Je to jedinečná kombinace sportu, energie, zábavy, zdraví a krásy. V závodních sestavách všech forem soutěžního aerobiku je nutná komplexnost těchto prvků: pohybový, hudební, choreografický, výtvarný (HÁJKOVÁ, 2006).

2.4.2.3 Soutěže ve sportovním aerobiku

Mezinárodní organizace sportovního aerobiku a fitness (FISAF) vyhláší dva typy soutěží. Sportovní aerobik je soutěží jednotlivců, mužů a žen, koedukovaných párů a tříčlenných týmů. Šesti až osmičlenné jsou FISAF fitness týmy, a to v kategoriích aerobik, step a funk/hip-hop. Oficiálními mezinárodními věkovými kategoriemi jsou pouze junioři (14-16 let) a senioři (17 a více let). Kategorie kadetů (11-13 let) a mládeže (17-19 let) je jen ve sportovním aerobiku a je neoficiální zvláštní soutěží určenou pro kategorii dětí (8-10 let) ve sportovním aerobiku ve tří až pětičlenných družstvech a FISAF fitness týmech, ale jen na národní úrovni (HÁJKOVÁ, 2006).

Český svaz aerobiku (ČSAE) vypisuje ještě další dva typy soutěží. První z nich Soutěžní Aerobik Master Class (SAMC) je soutěž jednotlivců pod vedením lektora. V Aerobik Team Show (ATS) je možné vidět soupeření sedmi až dvacetičlenných týmů v pódiových skladbách s obsahem aerobiku. Hodnocení všech soutěžních forem aerobiku probíhá tzv. rankingovým systémem, kdy rozhodčí svojí známkou vlastně udělí pořadí závodníka. Majoritou je určeno pořadí, tj. když 4 ze 7 rozhodčích dají závodníka na první místo, tento se stává vítězem (HÁJKOVÁ, 2006).

2.4.2.4 Příprava závodnice sportovního aerobiku

Kvalitní přípravě závodnice sportovního aerobiku předchází dobrý výběr talentů. Talentem označujeme ve sportu jedince vybaveného souborem vrozených dispozic, přičemž jejich struktura odpovídá souhrnu požadavků konkrétního sportovního výkonu na organismus sportovce a tvoří tak komplex všech nutných předpokladů pro vysokou úroveň výkonnosti v daném sportovním odvětví (CHOUTKA, 1991).

Ve sportovním aerobiku však není výběr talentů jednorázovou záležitostí, jedná se o několikaletý proces. Rozlišují se čtyři základní etapy, které korespondují s etapami tréninku, a využíváme v nich různá výběrová kritéria na základě vývojových zákonitostí.

1. Spontánní výběr (nábor)

Hlavním úkolem je zde zjištění předpokladů dívek pro sportovní aerobik. Jedná se tedy především o výběr všech motoricky talentovaných dívek.

2. Základní výběr

V této fázi jde o důslednější ověřování předpokladů již vybrané dívky pro sportovní aerobik. Posuzuje se zájem dívek o sportovní aerobik, jejich iniciativu, spolupráci, koncentraci a pozornost v průběhu tréninkových jednotek.

3. Specializovaný výběr

Tato fáze výběru trvá řadu let. Na sportovkyni jsou v jejím průběhu kladeny stále větší nároky. Výběr pro vrcholové formy sportovního aerobiku se týká pouze omezeného počtu závodnic s nejvyšší výkonností za účelem jejich zařazení do reprezentace České republiky (HÁJKOVÁ, 2006).

Přípravu závodnic sportovního aerobiku můžeme rozdělit do čtyř základních složek, které se v praxi více či méně prolínají:

- **Kondiční příprava, v jejímž průběhu jsou závodnice sportovního aerobiku vedeny především:**
 - k rozvoji všech pohybových schopností a jejich druhů s využitím obecných pohybových cvičení (např. rozvoj všech druhů silových schopností a všech svalových skupin pomocí cvičení s vlastním tělem, pomocí šplhu, výdrže ve shybu na hrazdě atd.) tedy zdokonalování všestranného pohybového základu. Dále to jsou schopnosti koordinační, rychlostní, vytrvalostní a pohyblivost.
 - k rozvoji speciálních pohybových schopností (např. zdůraznění odrazové síly dolních končetin).

- **Technická příprava, která je pro závodnice sportovního aerobiku typická především:**
 - Snahou o rozvoj všech druhů koordinačních schopností pomocí obecných pohybových cvičení.
 - Osvojováním pohybových dovedností charakteristickým pro všechny soutěžní formy aerobiku a jejich stabilizace.

- Nácvikem pohybových dovedností pro konkrétní sestavu v příslušné specializaci.
- **Taktická příprava, ve které se ve sportovním aerobiku klade důraz na:**
 - Osvojování taktických vědomostí (např. pravidel)
 - Rozvoj taktických schopností (schopnost odolávat rušivým jevům v závodě apod.)
 - Zdokonalování taktických dovedností (v kombinaci s technickou přípravou – nácvik prvků obtížnosti).
- **Psychologická příprava si ve sportovním aerobiku dává za cíl:**
 - Rozvoj výkonové motivace závodnic (krátkodobé i dlouhodobé).
 - Regulace jejich aktuálních psychických stavů (zvláště atmosféru závodu)
 - Celkový rozvoj osobnosti závodnic vzhledem ke struktuře výkonu v soutěžních formách aerobiku (HÁJKOVÁ, 2006).

Pro zdárnou přípravu závodnic sportovního aerobiku je nutné brát v úvahu rovněž tyto faktory:

- **Psychohygienu**

Sportovní příprava a závodní aktivita v soutěžních formách aerobiku kladou velké nároky na sportovkyně, a proto je stále aktuální psychická kompenzace zátěže. Otázka psychohygieny se řeší pomocí organizačních, psychoregulačních a někdy i psychoterapeutických opatření. Psychoregulace se využívá dvojím způsobem: jednak je to vyladování na maximální výkon v závodě, a jednak v pozávodním čase (začátek je ihned po provedení závodní sestavy a pokračuje několik dní až týdnů po závodním období). Cílem je psychická regenerace závodnic, zvláště pak u těch s cholerickým a melancholickým temperamentem, které závodí při výrazném emočně negativním ladění a dochází u nich ve velké míře k psychickému přetížení. Důležitá je přitom změna prostředí, střídání nesespecifických pohybových aktivit a přiměřená mentální zátěž.

- **Temperament**

V závodních podmínkách je psychický stav závodnice podmíněn jejím temperamentem. Z hlediska osobního subjektivního prožívání vlastního stavu jsou výrazné rozdíly mezi

různými temperamentovými typy. Neplatí, že sebejistota a psychická pohoda jsou kladným faktorem pro maximalizaci efektivity výkonu. Ve sportovním aerobiku platí, že např. závodnice s výraznými znaky cholerického temperamentu dosahuje nejlepších výsledků, když prožívá velké napětí – agresivitu, nejistotu a roztěkanost. Kvůli melancholické povaze podává závodnice nejlepší výkon ve stavu blízkém zoufalství a beznaději. Závodnice se sangvinickým temperamentem naopak potřebuje pocity pohody a jistoty, aby dokázala předvést maximální výkon. Proto jsou regulační zásahy v závodních podmínkách zaměřeny na formování subjektivního vyladění závodnice odpovídajícího její povaze.

- **Vztahy**

Sportovní aerobik je individuálním sportem, vztahy mezi členkami skupiny mají velký vliv jak na kvalitu (obsah), tak i na úroveň sportovní přípravy. Sledování vztahových změn a jejich záměrné ovlivňování přispívá k optimalizaci skupinového ovzduší, zlepšení komunikace závodnic a dovoluje odhalit a napravit problémové momenty ve skupinové dynamice.

- **Motivace**

Otázky motivace v prostředí sportovního aerobiku se řeší právě v kontextu vztahových souvislostí a jsou spojené jak s postavením konkrétní závodnice ve skupině, tak i s náplní její role v komunikaci s ostatními závodnicemi. Obecným pravidlem je, že vyspělé sportovkyně a starší závodnice se starají o nové, nebo a mladší sportovkyně. Tímto způsobem jsou vytvořeny lepší možnosti pro seberealizaci každé závodnice, s čímž souvisí velmi důležitý pocit vlastní důležitosti a příslušnosti k určitému společenství. Důležité je formovat prostředí plné zájmu o cvičení a je také podstatně snadnější ovlivnit i v namáhavém tréninku motivaci typu povinnost do podoby motivace typu zájem o věc. Výsledkem tohoto přístupu není pouze zvyšování efektivity tréninkového procesu, ale také rozvoj osobnostně důležitých vlastností, jako je zodpovědnost, kreativita, iniciativa a aktivní přístup ke cvičení a k celkové organizaci života v oddílu sportovního aerobiku (HÁJKOVÁ, 2006).

2.4.2.5 Sportovní trénink a jeho etapy ve sportovním aerobiku

V soutěžních formách aerobiku je etapa sportovní předpřípravy od 5-6 let do 8 let, etapa základního tréninku od 8-10 ale s překrytím části kadetského věku. Etapa

specializovaného tréninku pokrývá přibližně kadetskou a juniorskou kategorii. U juniorek nejvyšší výkonnostní úroveň spadá začátek etapy vrcholového tréninku do konce juniorské kategorie. Začátek etapy vrcholového tréninku by měl být totožný se začátkem seniorské kategorie, tedy od 17 let. Věkové kategorii vzhledem k etapám sportovního tréninku jsou jen orientační, záleží na biologickém věku závodnice a jejích individuálních zvláštностech (HÁJKOVÁ, 2006).

Sportovní trénink je dlouhodobou záležitostí, proto ho dělíme do několika etap:

1. Etapu sportovní předpřípravy

Jedná se o počátek sportovního života dívek, které projevily zájem o aerobik. Hlavním úkolem je upevňování zdraví, harmonický rozvoj začínající závodnice, vytvoření návyku na pravidelný trénink, který by měl být pestrý s využitím herní formy.

2. Etapa základního tréninku

Tato etapa vychází z harmonického rozvoje závodnice v předcházející etapě. Pro tuto etapu je charakteristický postupný růst speciální výkonnosti. Stejně jako v předcházející etapě proporcionálně rozvíjíme všechny pohybové schopnosti, závodnice si osvojují co nejvíce dovedností z různých soutěžních forem aerobiku. Výkon v soutěžích má motivační charakter. Trénink by měl být co nejpestřejší. Zvolna narůstá tréninkový objem.

3. Etapa specializovaného tréninku

Tato etapa je charakteristická postupně se zvyšující intenzitou tréninku a přechodem na speciální tréninkové prostředky (cvičení i metody). Závodnice již musí podřídit svůj životní režim tréninku (málo volného času, stravovací režim). Postupně dochází k ukončení vývoje a přizpůsobení „dětské techniky“ technice účelné vzhledem k somatickým znakům závodnice. Dochází k větší součinnosti jednotlivých složek sportovního tréninku. V této etapě se řeší také sportovní budoucnost závodnice, její specializace a případný přechod do etapy vrcholového tréninku. Výkon v soutěžích by měl být odrazem možností závodnice a jejího tréninkového úsilí.

4. Etapa vrcholového tréninku

Skutečným vrcholem sportovního života závodnice by se měla stát právě etapa vrcholového tréninku. Veškerý život závodnice je přizpůsoben tréninku, protože časové,

psychické i fyzické zatížení dosahuje maximálních hodnot. Do této etapy by měli postoupit závodnice s velkým talentem na sportovní aerobik a FISAF fitness týmy. Tréninkový proces a jeho jednotlivé složky vychází z individuálních zvláštností závodnice. Jednotlivé složky sportovního tréninku se propojují. Výkonnost se promítá v soutěžích a úroveň výkonu je zde rozhodující. Regenerace by měla být na profesionální úrovni (HÁJKOVÁ, 2006).

Negativním jevem v trénování závodnic sportovního aerobiku je problematika tzv. rané specializace, která si klade za cíl dosáhnout v co nejkratším čase maximální výkonnosti závodnice a to bez ohledu na její individuální zvláštnosti. Z dlouhodobého hlediska jsou zkráceny etapy předpřípravy a základního tréninku. Negativní účinky rané specializace ve sportovním aerobiku se mohou projevit v psychické labilitě, naprostém odmítání jakéhokoliv sportu, ve zvýšené možnosti vzniku úrazů atd. Sportovní trénink by měl být vždy adekvátní možnostem závodnice a ve všech aspektech by měl vycházet z obecného ke speciálnímu (HÁJKOVÁ, 2006).

- **Tréninkové cykly sportovního aerobiku**

Cyklus je uzavřený tréninkový celek, v němž se řeší jeden či více úkolů, které spolu většinou úzce souvisejí. Čím je tréninkový cyklus kratší, tím řeší konkrétnější úkoly. Jednotlivé cykly na sebe navazují a tvoří celek.

- **Makrocyklus**

Makrocyklus (dlouhodobý celek) trvá nejčastěji jeden rok, sportovní aerobik a FISAF fitness týmy mají 2 vrcholy – na jaře a na podzim, proto je vhodné plánování na půlroční makrocyklus. ATS má vrchol jen na podzim, proto je dobré plánovat roční makrocyklus. Makrocyklus obsahuje přípravné období, které je nejdůležitější z hlediska dlouhodobé výkonnosti a předzávodní období, jehož hlavním úkolem je dosáhnout vysoké sportovní formy a soustředění na maximálně precizní předvedení sestavy a výraz.

- 1. Hlavní období**

Nebo také závodní období, jehož nejdůležitějším úkolem je získání formy, její Stabilizace a udržení po potřebnou dobu. Převažuje kvalita nad kvantitou a trénink se také soustřeďuje na kompenzační a relaxační cvičení, aby nedošlo k přetížení sportovce. Krátkodobá psychologická příprava je zde velmi vhodná, závodních by se měl naučit soustředit se na několik závodů za sebou.

- 2. Přejídné období**

Zde jde především o regeneraci sil, obnovení motivace, vyléčení zranění. Trvá asi 3-4 týdny, během kterých by měl závodník aktivně provozovat jiná příbuzná cvičení a dodržovat životosprávu.

➤ **Mezocyklus**

Mezocyklus (střednědobý celek) se většinou počítá na měsíce. Mezocyklus realizuje dílčí úkoly, a proto obsah tréninku vyžaduje plánovité střídání velikosti zatížení, stanovení optimálního poměru objemu a intenzity, kombinování všeobecného a speciálního cvičení.

➤ **Mikrocyklus**

Do mezocyklu zařazujeme zotavné mikrocykly (krátkodobé celky). Typy mikrocyklů mohou být všeobecně, či speciálně rozvíjející, vyladovací, stabilizační, soutěžní, regenerační, či kontrolní. Mikrocyklus ve sportovním aerobiku trvá zpravidla 1 týden (HÁJKOVÁ, 2006).

• **Tréninková jednotka sportovního aerobiku**

Tréninková jednotka je základní organizační celek tréninku. Rozdělujeme ji do několika částí, jejichž obsah je podmíněn věkem, výkonností závodníků a tréninkovým obdobím, ve které se zrovna závodník nachází. Má tři části:

1. Přípravná část

Seznámení s úkoly rozehtátí, příprava pohybového aparátu na zátěž formou rozdýchání, zahřátí, protažen (15- 45 min) a psychologický úkol, tedy soustředíte se na trénink.

2. Hlavní část

Hlavní část záleží na tom, v jakém tréninkovém cyklu se závodníci nacházejí.

3. Závěrečná část

Zklidnění a vydýchání, po těžkém tréninku je důležité kompenzační cvičení uvolnění svalového napětí (strečing), relaxace – uvolnění psychického napětí, např. komunikace o věcech které s tréninkem nesouvisejí (HÁJKOVÁ, 2006).

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíle práce

Cílem této bakalářské práce byla analýza sportovního aerobiku. Dalším cílem bylo sestavení psychotréninkového programu na bázi jógových technik, ověření jeho vlivu na psychickou stabilitu, sebehodnocení a schopnost koncentrace mladých závodnic sportovního aerobiku a tím následného ovlivnění jejich výkonu a přístupu k tréninku a závodům. Zrealizováním tohoto programu jsem chtěla dosáhnout zlepšení pozornosti, koncentrace a zdravé sebedůvěry závodnic, nácviku a zvládnutí relaxačních technik, plného jógového dechu a schopnosti zklidnění, navození lepší rovnováhy, výkonnosti, kvality prožitku cvičení a radosti z pohybu.

3.2 Úkoly práce

Z výše uvedených cílů vyplívají následující úkoly:

1. Vyhledání, studium odborné literatury a ověřených internetových zdrojů vztahující se k tématu.
2. Sestavení obsahu a metod bakalářské práce na základě konzultací s vedoucí práce.
3. Na základě studia odborné literatury definování psychosportografie a psychosportogramu sportovního aerobiku a zpracování analýzy sportovní aerobiku pro potřeby návrhu psychotréninkového programu. Definování psychoténiku, jeho významu, důvodu a cíle.
4. Provedení testování a rozhovorů, vyhodnocení testů a seznámení týmu mladých závodnic s cíli psychotréninku a formou jeho provedení. Stanovení časového harmonogramu.
5. Sestavení intervenčního psychotréninkového programu na základě vyhodnocení analýzy jednotlivých jógových technik a jejich účinků vzhledem k podpoře zdraví.
6. Realizace intervenčního psychotréninkového programu a následné testování.
7. Analýza výsledků, diskuze.
8. Shrnutí, závěry a doporučení pro praxi.

3.3 Hypotézy práce

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

- H1: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program pozitivně zlepší u participantek výsledky v dotazníku POMS.
- H2: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program u participantek pozitivně zlepší výsledky v dotazníku B – JEPI.
- H3: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program u participantek pozitivně zlepší výsledky sebepercepční škály POP.
- H4: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program u participantek pozitivně zlepší výsledky v technice nedokončených vět.
- H5: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program u participantek pozitivně zlepší výkon v testu pozornosti d2.

4 METODOLOGIE

4.1 Charakteristika souboru

V intervenčním psychotréninkovém programu bylo zapojeno 7 participantek ve věku 11-14 let. Jednalo se o skupinu závodnic z klubu ProFitness Praha, sedminásobných mistryní ČR ve sportovním aerobiku. Před programem absolvovaly všechny participantky vstupní psychotesty. Program obsahoval 12 lekcí. Cvičilo se každou středu na konci tréninkové lekce participantek na základní škole Chelčického, Chelčického 43, Praha 3. Lekce jógy trvala 60 minut. Po dokončení celého intervenčního programu byly vyplněny výstupní psychotesty.

Experimentální skupinu (dále jen ES) tvořily osoby ženského pohlaví. Žádná z participantek nebyla v péči psychologů, necvičila jógu, ani dosud neabsolvovala žádný psychotréninkový program. V ES byly všechny participantky aktivními sportovkyněmi s pravidelnou fyzickou zátěží 5x v týdnu a to po dobu 1 hodinu a více.

4.2 Organizace výzkumného šetření

Před zahájením intervenčního programu proběhla osobní konzultace s trenérkou participantek, paní Ivanou Šramlovou. Jejím účelem bylo získání základních informací, které vedly k optimální struktuře a obsahu intervenčního programu. Informace se týkaly především specifík skupiny participantek vzhledem k jejich věku a nárokům dané úrovně sportovního aerobiku. Následovalo skupinové sezení s trenérkou i participantkami, při kterém byly obeznámeny s intervenčním programem, jeho smyslem, cíly a metodami. Součástí tohoto setkání byl rovněž prostor pro dotazy a vznesení dalších možností a požadavků ze strany trenérky i participantek. Následně proběhly poslední úpravy v intervenčním programu. Před samotným zahájením intervenčního programu participantky vyplnily vstupní psychotesty. Následoval 12ti týdenní intervenční program, který probíhal při tréninkových setkáních jedenkrát týdně vždy ve středu od 18 do 19 hodin. Intervence trvala 60 minut a probíhala v tělocvičně základní školy Praha 3. V edukačním modelu byly zahrnuty jógové ásany na aktivaci celého těla, zlepšení rovnováhy a koncentrace, dále ásany vedoucí k celkovému zklidnění a harmonizaci nervového systému, relaxační techniky a pránajáma. Po skončení programu byla provedena evaluace dat. Základem pro sestavení

tohoto psychotréninkového programu byla odborná literatura a nejvíce myšlenek a informací bylo čerpáno od autorů Mahešvaránanda, Seiler, Stock, Polášek a Krejčí.

4.3 Přehled použitých metod

Použila jsem následující metody:

4.3.1 Diagnostické metody

- **POMS Profile of Mood States (česká verze MAN, STUHLÍKOVÁ, HAGTVET, 2005)**

Metoda POMS identifikuje a hodnotí pomíjivé, proměnlivé nálady a afektivní stavy. POMS je považován za rychlou a ekonomickou metodu, která umožní zjistit přechodné, krátkodobé, afektivní stavy. Cílem tohoto dotazníku bylo ověřit, zda intervenční program dokáže ovlivnit přechodné, krátkodobé a afektivní stavy.

- **Osobnostní dotazník B – J.E.P.I. (H.J.EYSENCK – S.B.G. 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. Cílem tohoto dotazníku bylo ověření vlivu intervenčního programu na změnu chování a psychické stability participantek.

- **Sebepercepční škála POP (VÁLKOVÁ, 1995)**

Jedná se o test autopercepce, která je českou verzí Kenyon/McPherson techniky. Uvedený dotazník se skládá z 24 dvojic opozitních adjektiv. Participantka 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 nejprve aplikován ve formě reálné - Jak vnímám sám sebe a poté ve formě ideální – Jak bych chtěl vypadat. Cílem tohoto dotazníku je ověření vlivu intervenčního psychotréninkového programu na efekt sebeúčinnosti Self Efficacy, a sice v rovině reálné (současné) a ideální (budoucí).

- **Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) - projektivní metoda**

Technika nedokončených vět se řadí mezi techniky projektivní. Testovaným osobám jsou zde předkládány neurčité začátky vět, které následně podle svých pocitů a uvážení doplní. Použitá technika obsahuje 9 nedokončených vět a 3 "přání" a je podána před i po intervenčním programu. Cílem tohoto dotazníku bylo zjistit, zda intervenční program změnil hodnotovou orientaci participantek.

- **Test pozornosti d2 (BRICKENKAMP, ZILLMER, 2000)**

Test pozornosti d2 časově omezenou zkouškou selektivní pozornosti a mentální soustředěnosti. Test je založen na principu tzv. škrtačího testu a měří rychlost zpracování, dodržování pravidel a kvalitu výkonu při rozlišování podobných zřetelných podnětů. Zkouška je určena pro věkové rozpětí 9 až 60 let, lze ji administrovat individuálně i skupinově, celá administrace (včetně zadání pokynů) trvá přibližně osm minut. Testový list obsahuje 658 položek (14 řádek), jimiž jsou písmena "d" a "p" doplněná jednou až čtyřmi krátkými svislými čárkami. Testovaná osoba má za úkol postupně prohlížet jednotlivé řádky a škrtačit všechna písmena "d" se dvěma čárkami ("d2"). Na každou řádku má testovaná osoba časový limit 20 vteřin. Skórování se provádí pomocí dvou šablon. Hodnotí se celkový počet zpracovaných písmen vyjadřující rychlost a celkové množství vykonané práce, počet chyb způsobených opomenutím "d2", počet chyb způsobených záměnou jiných písmen za "d2", celkový počet chyb, procento chyb v rámci zpracovaných položek, flukuační rozpětí (rozdíl největšího a nejmenšího počtu zpracovaných položek na řádku), celkový výkon a výkon soustředění. Lze též vytvořit výkonovou křivku. K širokému využívání Testu d2 přispívá jistě mj. vysoká reliabilita a validita této metody. Participantkám byl tento test předložen před zahájením a po ukončení intervenčního psychotréninkového programu za účelem zjištění změn koncentrace a pozornosti vlivem intervenčním psychotréninkovým programem.

4.3.2 Statistická metoda

Pro optimální vyhodnocení výsledků působení intervenčního programu je nutné porovnat výsledky použitých diagnostických metod. K tomuto účelu byl vybrán Párový T-test, který porovná data tvořící „spárované variační řady“, tedy data pocházející ze subjektů, které byly podrobeny dvěma měřeními. V Párovém T-testu se vychází z rozdílů naměřených párových hodnot u srovnávaných variačních řad. Testuje se zde

hypotéza, že střední hodnota měření před pokusem a po pokuse se rovnají (neboli: rozdíl středních hodnot párových měření je nulový).

Nejprve jsou vypočteny rozdíly párových hodnot u výběrového souboru a ze zjištěných rozdílů je vypočítán aritmetický průměr a směrodatná odchylka. Pro vyhledání tabulkové kritické hodnoty je nutno stanovit počet stupňů volnosti výběrového souboru a zvolit hladinu významnosti.

Vypočtená statistika je porovnávána s tabulkovou kritickou hodnotou. Výsledky Párového T-testu tak určí, zda byly rozdílné hodnoty porovnávaných dat statisticky nevýznamné, významné, či vysoce významné. (*Statistická a výpočetní technika.*, 2008, on-line). Výpočty Párového T-testu byly provedeny v MS-Excel. Do vzorce pro T-test se dosazovaly do řádku „Pole 1“ hodnoty, které byly naměřeny před zahájením intervenčního psychotréningového programu. Do řádku „Pole 2“ naopak hodnoty, které byly naměřeny po ukončení intervenčního psychotréningového programu. Do řádku „Strany“ bylo zadáno číslo 2 (dvojstranný T-test) a v řádku „Typ“ bylo zadáno číslo 1 (Párový T-test – spárované variační řady). Ve výsledku se ukazuje již vypočtená hodnota, která se porovnává s hladinou významnosti.

4.4 Intervenční metody

- **Intervenční psychotréningový program (LEHOVCOVÁ, KREJČÍ, 2011)**

Definované cíle intervenčního psychotréningového programu se staly základem pro koncepci a strukturu jednotlivých edukačních jednotek s jejich teoretickou i praktickou částí. Edukační jednotky jsou tedy sestaveny tak, aby složení všech prostředků vycházejících z jógy splňovalo svými účinky podmínky pro dosažení požadovaných výsledků.

1. Obecná pravidla pro cvičení jógy

Vhodné je cvičit v tiché, vyvětrané místnosti s přiměřenou teplotou bez rušivých vlivů. Důležitý je rovný povrch, vhodné je používat stále stejnou podložku. Na začátku každé edukační jednotky se doporučuje vytvořit slavnostní náladu, přistupovat ke cvičení bez očekávání výsledků, či odměny za námahu. Oděv má být z přírodních materiálů měl by umožňovat maximální volnost pohybu. Hodinky, brýle, šperky se doporučují odložit. Tělo má být při cvičení teplé, pokud však není chladno je vhodné

cvičit naboso. Je vhodné mít u sebe deku, či meditační šál, pro zahřátí v průběhu relaxačních cvičení. Přestože nejvhodnější doba na cvičení je v ranních hodinách, je možné cvičit kdykoliv v průběhu dne. Důležitá je pravidelnost cvičení a pro začátečnický je postačující cvičební jednotka v délce 60 minut. Nutné je brát v úvahu zdravotní stav a věk. Necvičí se s plným žaludkem. Důležité je dodržovat správné dýchání, uvolněnost, postupnost a nenásilnost. Cvičení není vhodné přehánět, přepínat se (POLÁŠEK, 2004).

2. Prostředky teoretické

V průběhu lekcí je kromě praktické části cílem také postupné teoretické seznámení participantek s pozitivními a negativními účinky stresu, rozdílem mezi eustresem a distresem a důležitostí harmonie mezi sympatikotonií a parasympatikotonií. Dále popsání možné psychické reakce na stres ve formě úzkosti, deprese nebo apatie, či ztráty koncentrace a rovněž vysvětlení fyziologické reakce na stres. Participantky budou stále vedeny k uvědomění si rozdílu mezi napětím a uvolněním, průběžně budou informovány o možnostech uvolnění stresu a možnostech čelit stresové situaci dle jejího individuálního projevu (úzkost, deprese, apatie, neschopnost koncentrace, přílišná aktivita atp.) V rámci teoretických cílů budou participantky průběžně upozorňovány na důležitost pozitivního myšlení a možnostech vnitřní proměny pomocí Sankalpy a dalších jógových technik.

Participantky budou vedeny v průběhu jógových cvičení k uvolnění všech svalových partií, které při cvičení nepotřebují, k neustálému uvědomování si pohybu, stability a zároveň pohodlí v pozici. Cílem je informovat participantky o základních zásadách jógových technik a filosofie a motivovat je k zapojení alespoň krátkého cvičení do každodenního života, např. Khatu Pranám a relaxaci. Participantky budou také vedeny k uvědomování si stresových situací mimo trénink, reakcí organismu na tyto stresové situace a možnosti harmonizace jógovými technikami. Cílem tedy je, aby mohly participantky veškeré naučené techniky a získané poznatky využívat nejen v tréninku, ale rovněž v běžném životě.

3. Prostředky praktické

Veškeré techniky a pozice uvedené v tomto intervenčním psychotréninkovém programu byly převzaty z knihy *Jóga v denním životě* (MAHEŠVARÁNANDA, 2006). Jejich přesný popis a účinky jsou k dohledání v této knize.

✧ **Relaxace**

Cíl: Nácvik schopnosti vědomého uvolnění těla i mysli relaxačními technikami, práce s vizualizací, Sankalpou, vysvětlení principů relaxace, správného nastavení Sankalpy a vizualizace.

Techniky:

- Jóganidra (hluboká relaxace – takzvaný jógový spánek spojený s vizualizací a sankalpou na počátku a konci)
- Relaxace v Ánanda ásáně s postupným zaměřením na jednotlivé části těla
- Relaxace v Ánanda ásáně s postupným tlakem a uvolněním jednotlivých částí těla
- Krokodýlí relaxace
- Tygří relaxace
- Šašanka ásana (zajíc)
- Relaxace mezi pozicemi

✧ **Koncentrace**

Cíl: Uvědomění si vlastní rovnováhy fyzické i psychické, ovlivňování rovnovážného stavu vůlí a tréninkem. Uvědomování si pohybu v průběhu celé tréninkové jednotky.

Ásany a jógové techniky:

- Nácvik vizualizace správně provedených rovnovážných ásan
- Meditace sebedotazováním 1. stupeň (ze systému Jógy v denním životě dle systému Paramhans svámí Mahéšvaránandy)
 - 1) Koncentrace na vnitřní očistu
 - 2) Koncentrace na příjem prány
- Práce s mantrou
- Khatu Pranám (pozdrav Kathu)
- Šašanka ásana (zajíc)
- Ákárana dhanur ásana (šíp a luk)
- Garuda ásana (orel)
- Víra ásana (hrdina)

✧ **Dechová cvičení**

Cíl: Vědomá práce s dechem, nácvik plného jógového dechu, břišního dýchání a pránájámy za účelem harmonizace organismu a zlepšení efektivity práce celého organismu.

Techniky:

- Správné dýchání v pozicích do procvičovaných částí
- Nácvik plného jógového dechu - břišní, hrudní, podklíčkový dech
- Nádí Šódhana 1 stupeň
- Kapalabháti
- Bhastriká pránájáma
- Bráhmáří (čmelák)

✧ **Nácvik sestavy Khatu Pranám**

Cíl: Začlenění Khatu Pranám do každodenního tréninku jako podpůrné cvičení vzhledem k jejímu komplexnímu působení na organismus a osvojení této sestavy participantkami za účelem individuálního cvičení ve volném čase. Informování participantek o možnosti cvičení s výdržemi, nebo dynamicky. Seznámení s účinky cvičení.

✧ **Zklidňující Ásany**

Cíl: Zklidnění a harmonizace nervového systému, praktické využití ve stresových situacích.

Ásany:

- Khatu Pranám (pozdrav Khatu)
- Šašanka ásana (zajíc)
- Hasta utthána ásana (křížení paží nad hlavou)
- Vira ásana (hrdina)
- Éka pada pranáma ásana (pozdrav na jedné noze)
- Mrga ásana (srnka)
- Čandra namaskár (pozdrav měsíci)

✧ **Aktivizační Ásany**

Cíl: Na konci intervenčního psychotréninkového programu znalost a schopnost vhodně použít některé z aktivizačních ásán. Důležitý je zde nácvik sebeuvědomění – jak se cítím – roztěkaně, nebo apaticky?

Ásany:

- Khatu Pranám (pozdrav Khatu)
- Bhudžanga ásana (kobra)
- Ašva sančala ásana A (pozice jezdce A)
- Tada ásana (palma)
- Suméru ásana (hora)
- Utthita lóta ásana (hmitání pažemi)
- Paščima utthána ásana (kleště)

✧ **Rovnovážné Ásany**

Cíl: Zlepšení koncentrace a uvědomění si pohybu, harmonizace organismu, získání stability psychické i fyzické.

Ásany:

- Garuda ásana (orel)
- Éka pada utthána ásana (stoj na jedné noze – čáp)
- Čandra Namaskár (pozdrav měsíci)
- Hansa ásana (labuť)

Další pozitivní účinky všech výše uvedených cvičení jsou samozřejmě také na fyzické úrovni: prokrvení, posílení a uvolnění kloubního a svalového aparátu, které jsou v průběhu aerobního tréninku přetěžovány, a rovněž vyrovnání svalových disbalancí. Kompletní výčet psychických i fyzických účinků všech uvedených technik je popsán v knize Jóga v denním životě (MAHEŠVARÁNANDA, 2006).

Seznam použitých ásán

- Jóganidra
- Relaxace v Ánanda ásáně s postupným zaměřením na jednotlivé části těla
- Relaxace v Ánanda ásáně s postupným tlakem a uvolněním jednotlivých částí těla
- Krokodýlí relaxace

- Tygří relaxace
- Šašanka ásana (zajíc)
- Meditace sebedotazováním 1. stupeň
 - ▲ Koncentrace na vnitřní očistu
 - ▲ Koncentrace na příjem prány
- Zpěv mantry Óhm, Náham Karatá
- Khatu Pranám (pozdrav Khatu)
- Šašanka ásana (zajíc)
- Ákárana dhanur ásana (šíp a luk)
- Garuda ásana (orel)
- Víra ásana (hrdina)
- Správné dýchání v pozicích do procvičovaných částí
- Návčik plného jógového dechu - břišní, hrudní, podklíčkový dech
- Nádí Šódhana 1 stupeň
- Bhastriká pránájáma
- Bráhmáří (čmelák)
- Kapalabháti
- Khatu Pranám (pozdrav Khatu)
- Šašanka ásana (zajíc)
- Hasta utthána ásana (křížení paží nad hlavou)
- Víra ásana (hrdina)
- Éka pada pranáma ásana (pozdrav na jedné noze)
- Mrga ásana (srnka)
- Čandra namaskár (pozdrav měsíci)
- Khatu Pranám (pozdrav Khatu)
- Bhudžanga ásana (kobra)
- Ašva sančala ásana A (pozice jezdce A)
- Tada ásana (palma)
- Suméru ásana (hora)
- Utthita lóta ásana (hmitání pažemi)
- Paščima utthána ásana (kleště)
- Garuda ásana (orel)

- Éka pada utthána ásana (stoj na jedné noze – čáp)
- Čandra Namaskár (pozdrav měsíci)
- Hansa ásana (labuť)

Přesný popis všech technik uvedených v tomto intervenčním psychotréninkovém programu a popis jejich psychických a fyzických účinků je uveden v knize Jóga v denním životě (MAHEŠVARÁNANDA, 2006).

4. Struktura a průběh edukační jednotky v délce 60 – 75 minut.

Celý intervenční psychotréninkový program je založen na bázi technik jógy vycházejících z knihy Jóga v denním životě (MAHEŠVARÁNANDA, 2006). Intervenční psychotréninkový program je koncipován tak, aby bylo možné flexibilně obměňovat jednotlivé techniky a pozice za dodržení jejich místa v rámci edukační jednotky. Dodržují se tedy obecná pravidla pro cvičení, seznam teoretických i praktických prostředků uvedených výše a rovněž se dodržuje struktura hodiny a posloupnost jednotlivých technik. Naopak je možné flexibilně obměňovat druhy relaxačních technik, druhy aktivizačních, relaxačních, či rovnovážných pozic, či obměňovat pránajámická cvičení. Teoretické prostředky, které jsou uvedeny výše, by měly být postupně zařazovány a stát se tak automatickou součástí každé edukační jednotky. Cílem tedy není pouze mechanické vykonávání technik, ale především vedení participantek k uvědomování si souvislostí mezi jógovými technikami a jejich účinky na tělo, mysl i emoce. Teoretická část tedy není oddělená od části praktické, spíše do ní přirozeně zapadá. V rámci praktického cvičení je třeba zařadit techniky vždy v tomto pořadí:

Úvodní část

- pozdrav, zpěv mantry
- relaxační cvičení (nebo jóganidra při možnosti hodiny 75min.) + Sankalpa
- nácvik plného jógového dechu

Hlavní část

- protažení těla (Khatu Pranám)
- jednotlivé ásany (relaxační, aktivizující a rovnovážné), jejichž procentuální rozložení a pořadí záleží vždy na momentálním psychickém stavu participantek.

Mezi jednotlivými pozicemi je vhodné zařadit vždy krátký odpočinek v relaxačních polohách, např. v pozici blaženosti „Ánanda ásana“.

Závěrečná část

- závěrečné relaxační cvičení + Sankalpa
- techniky pránajámy - vždy by měly končit technikou vedoucí ke zklidnění – např. Nádí Šódhana, či Bráhmáří.
- koncentrační cvičení
- ukončení hodiny mantrou, rozloučení

Ukázková hodina v rozsahu 60 minut

Úvodní část

- Padma ásana (pozice lotosu)
- Zklidnění dechu, Pratyahara (stažení smyslů dovnitř)
- Zpěv mantry Óhm - třikrát, doznění zvuku mantry
- Ánanda ásana (pozice blaženosti)
- Úvodní relaxace - procházení jednotlivými částmi těla
- Sankalpa - (participantky se samy dohodly na Sankalpě: „Držíme spolu a pomáháme si“)
- Nácvik plného jógového dechu

Hlavní část

- Nácvik Khatu Pranám 2-4krát, poté uvolnění v Ánanda ásaně
- Ásany (vždy uvolnění v Ánanda ásaně mezi pozicemi)
 - Tada ásana (Palma)
 - Hasta utthána ásana (křížení paží nad hlavou)
 - Ákarana ásana (šíp a luk)
 - Víra ásana (hrdina)
 - Šašanka ásana (zajíc)
 - Éka pada utthána ásana (čáp)
 - Hansa ásana (labuť)

Závěrečná část

- Závěrečná relaxace s uvědoměním si vlastního těla, pocitů a změn po cvičení
- Sankalpa
- Nádí Šódhana 1. stupeň

- Koncentrační cvičení (koncentrace na nádech a výdech, příliv čisté energie a odplouvání nepotřebného)
- Ukončení mantrou Náham Karatá

5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky k POMS (dotazník k měření afektivních stavů)

Profile of Mood States (POMS) je metoda, která je používána k profilování emočních stavů a nálad. Cílem tohoto dotazníku bylo ověřit, zda intervenční program dokáže ovlivnit přechodné, krátkodobé a afektivní stavy. Testy byly provedeny před zahájením intervenčního psychotréninkového programu a následně po jeho skončení. Participantkám byla prostřednictvím tohoto dotazníku nabídnuta adjektiva, která popisují afektivní stavy. Participantky tyto stavy hodnotily na pěti bodové škále intenzity od „vůbec ne“ po „velmi značně“ (0-4). Dotazník POMS v profilu obsahuje těchto 6 faktorů:

- **T - "Tenze"**

Charakteristický somatickou tenzí, která může, ale nemusí být pozorovatelná (napjatý, neklidný, nervózní). Adjektiva, která se vztahují k vágním úzkostným stavům (úzkostný, rozrušený) mívají mírně nižší faktorové zátěže.

- **D - "Deprese"**

Tento faktor reprezentuje stavy s depresivním zabarvením, provázené pocitem osobní nedostatečnosti (smutný, zbytečný, malomyslný apod.).

- **A - "Hněv"**

Tento faktor charakterizuje stavy hněvu a antipatií k ostatním (otrávený, vztekly/rozhněvaný, rozzlobený, rozzuřený apod.).

- **V - „Vitalita“**

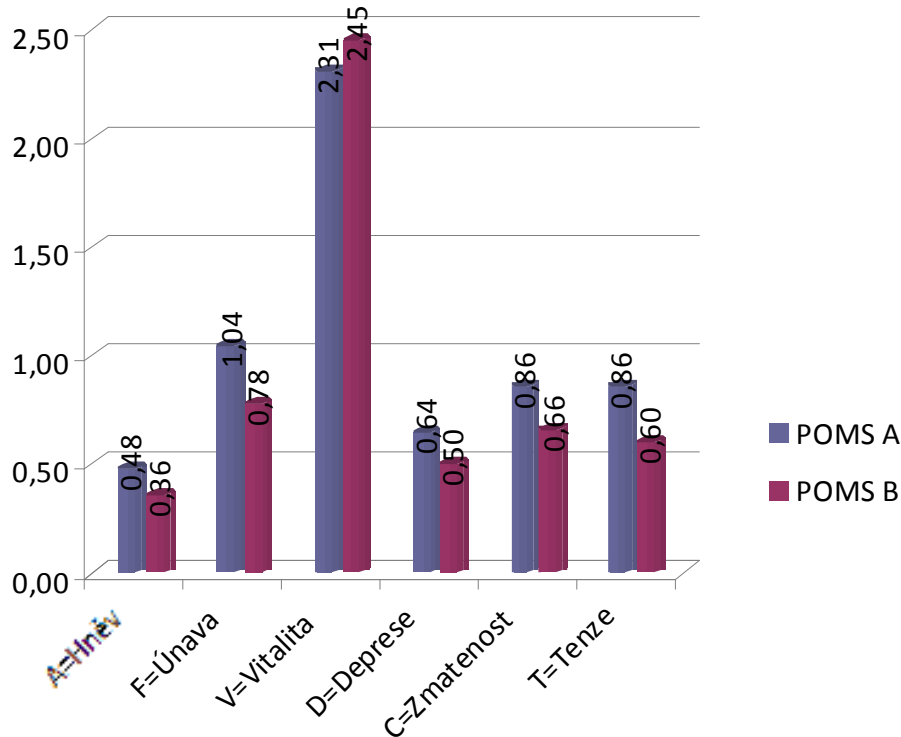
Tento faktor je definován adjektivy, které popisují ráznost, energičnost, do určité míry i nespécifické pozitivní emoce (plný života, činorodý, veselý apod.).

- **F - "Únava"**

Tento faktor zachycuje afektivní stavy jako ochablost, netečnost, malou energii (opotřebovaný, unavený, vyčerpaný apod.).

- **C - "Zmatenost"**

Tento faktor je definován zmateností, kognitivní neefektivitu spojenou s neschopností kontrolovat pozornost (popletený, neschopen soustředit se apod.).



Graf 1: Porovnání vstupních a výstupních výsledků participantek v testech POMS

Výsledky byly vyhodnoceny sumárně na základě aritmetického průměru. Pro přehlednost byly dány do grafu. Porovnáním výsledků před zahájením a po ukončení intervenčního psychotréningového programu jsou patrné změny ve všech testovaných faktorech. Závěrečné testování vykazuje tyto změny:

- Faktor A – Hněv se snížil z 0,48 bodu na 0,36 bodu, rozdíl činí 25,00%.
- Faktor F – Únava se snížila z 1,04 bodu na 0,78 bodu, rozdíl činí 25,00%.
- Faktor V – Vitalita se zvýšila z 2,31 bodu na 2,45 bodu, rozdíl činí 6,06%
- Faktor D – Deprese se snížila z 0,64 bodu na 0,50 bodu, rozdíl činí 21,88%.
- Faktor C – Zmatenost se snížila z 0,86 bodu na 0,66 bodu, rozdíl činí 23,25%.
- Faktor T – Tenze se snížila z 0,86 bodu na 0,60 bodu, rozdíl činí 30,23%.

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

Osobnostní dotazník B–J.E.P.I. zjišťuje osobnostní strukturu metodou nepřímého posouzení, kdy testovaná osoba vyjadřuje své chování v určitých konkrétních situacích pomocí zakroužkování odpovědi ano či ne. Dotazník se skládá ze 78 otázek. Pomocí šablony byly výsledky vyplněny do čtyř škál P (psychotismus), E (extraverze), N (labilita/stabilita), L (lži skóre). Tento dotazník byl účastnicemi vyplněn před zahájením a po ukončení intervenčního psychotréningového programu za účelem zjištění změn chování a psychické stability účastnic.

- **Škála P**

V běžné populaci je standardní rozpětí této škály od nuly po deset. Je-li toto skóre vysoké, má testovaná osoba sklon k psychotismu. Osoba s tímto sklonem se projevuje jako samotářská, lhostejná k druhým a to rovněž ke svým přátelům. Nezřídka způsobuje problémy a je nepřizpůsobivá. Může se projevovat krutě a nelidsky, nemá schopnost empatie, je bezcitná. Rovněž se u takové osoby projevuje agresivita, nevyjímající ani blízké osoby. Časté je zesměšňování ostatních. Není snadné s osobami s tímto sklonem vycházet, neboť extrémní subjektivismus a egoismus působí jejich nepřístupnost a pomstychtivost.

- **Škála E**

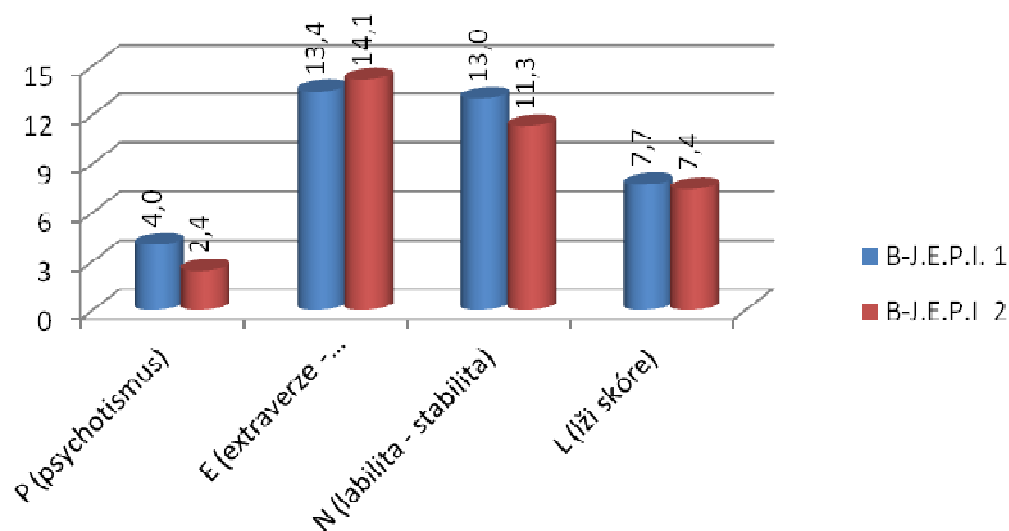
Vysoká hodnota této škály poukazuje na sklony testované osoby k extroverzi, která se projevuje hovorností, impulzivitou, bezstarostností, ale také sklonem k agresivitě a nízkou kontrolou nad vlastními city. Extrovert touží po vzrušení, rád riskuje, rád se předvádí, má rád společnost a hodně přátel, není rád sám. V případě nízké hodnoty škály E se testovaná osoba ukazuje spíše jako člověk introvertního typu, který se projevuje pokojností, nenápadností, mívá zálibu více v knihách, než-li v lidech. Může být zdrženlivý, drží si odstup od ostatních s výjimkou těch nejbližších. Rád plánuje, věci dobře zvažuje, není impulzivní, nemá rád vzrušení a city dokáže dobře kontrolovat. Nebývá často agresivní, je spolehlivý, klade důraz na etické principy, ale rovněž má sklon k pesimismu.

- **Škála N**

Pokud se ve škále N objeví vysoké skóre, můžeme testovanou osobu popsat jako velmi labilního jedince, který se projevuje úzkostlivostí, obavami a starostlivostí. Projevuje se citlivostí, náladovostí, časté jsou také deprese, špatný spánek a psychosomatické poruchy. Naopak osoba s nízkým skóre v této škále je mírná, po emoční aktivaci se rychle vrací zpět na původní úroveň, bývá pokojná, snadno se nerozčílí, nemá sklon trápit se a lehce kontroluje své city.

- **Škála L**

Škála L je takzvanou škálou lži. Vyjadřuje snahu prezentovat se v lepším světle, kterou odhalí osoby skórující v této škále vysokými hodnotami. Tendence je obzvlášť výrazná, pokud je dotazník vyplňován v podmínkách, kde se tato strategie jeví jako prospěšná.

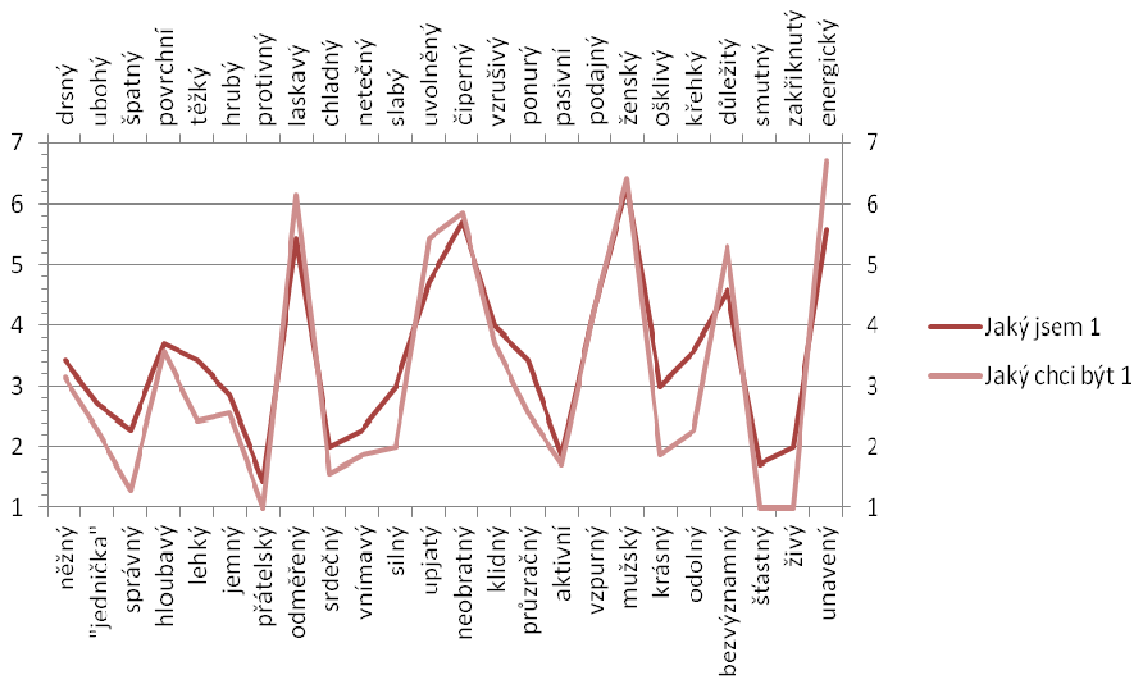


Graf 2: Porovnání vstupních a výstupních výsledků participantek v testech B-J.E.P.I.

Výsledky tohoto dotazníku byly sečteny pomocí šablony, dosazeny do výše uvedených škál a následně byly sumárně vyhodnoceny aritmetickým průměrem. Výsledky ukazují nepatrné snížení ve škále lži (o 0,3 bodu) a nepatrné zvýšení extraverze (o 0,7 bodu). Patrnější zvýšení je možné vidět u škály psychotismu – a sice o 1,6 bodu. Změna byla zaznamenána rovněž u škály stability, a to o 1,7 bodu.

5.3 Výsledky k sebepercepční škále POP

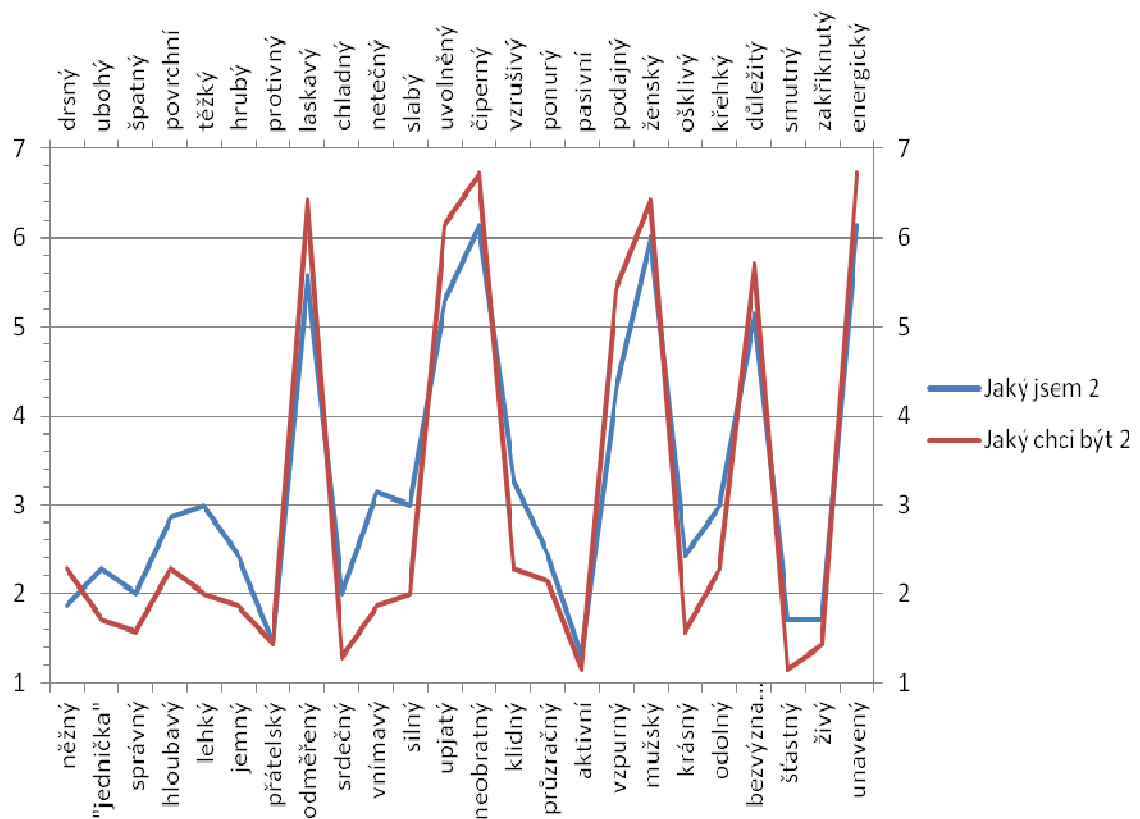
Sebepercepční škála POP je testem autopercepce. Participantkám bylo předloženo 24 dvojic opozitních adjektiv. Participantky se vyjadřovaly k dané dvojici v sedmibodové škále: od silného souhlasu s položkou vlevo přes středovou nulu, až po silný souhlas s položkou vpravo. Dotazník byl nejprve aplikován ve formě reálné – „Jaký jsem“ a poté ve formě ideální - „Jaký chci být“. Oba dotazníky byly vyplněny před zahájením intervenčního psychotréningového programu a následně po jeho skončení. Cílem tohoto dotazníku bylo ověření vlivu intervenčního psychotréningového programu na změny sebepojetí participantek. Výsledky byly vyhodnoceny sumárně na základě aritmetického průměru. Pro názornost byly posuzované parametry dány do grafu.



Graf 3: Porovnání vstupních testů participantek v sebepercepční škále POP „Jaký jsem“ s „Jaký chci být“

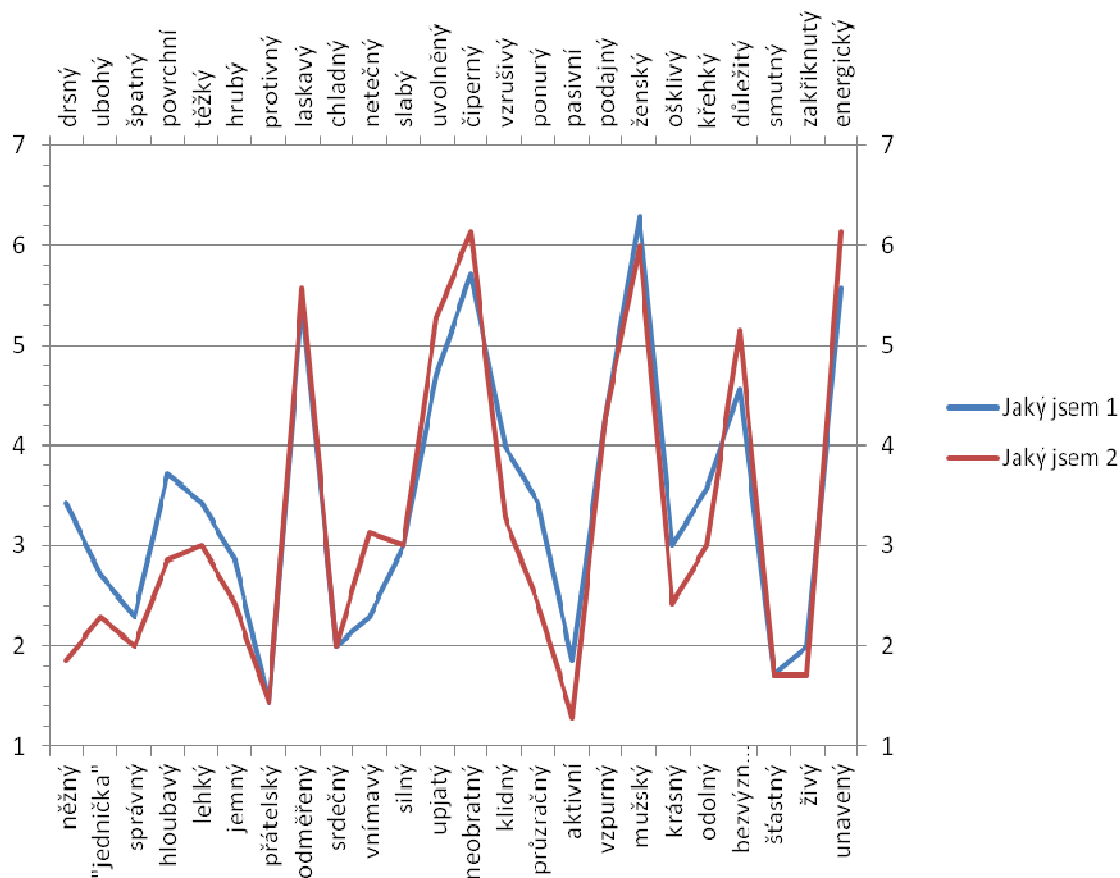
Po zpracování vstupních měření participantek a porovnání odpovědí „Jaký jsem“ a „Jaký chci být“, je patrné, že se křivky v některých položkách překrývají a je zde tedy soulad mezi tím jak se participantky vnímají a jaké by rády byly. Tuto shodu je možné vidět v položkách: „ženský“, „aktivní“, „čiperný“ a „hloubavý“. Nepatrné rozdíly jsou v položkách „něžný“, „jemný“, „přátelský“, „laskavý“, „srdečný“, „vnímavý“, „uvolněný“, „klidný“, „průzračný“, „důležitý“. Přesto se participantky v několika sledovaných položkách cítí jinak, než jak by si představovaly, že by to mělo být, nebo jak si myslí, že je to správné a to sice v položkách „energický/unavený“, kdy se

participantky vnímají více unavené, než jak by si přály, dále „krásný/ošklivý“, „odolný/křehký“, kdy se participantky vnímají méně krásné a odolné, než jak by si představovaly. Rovněž v položkách „šťastný/smutný“, „živý/zakřiknutý“ se participantky vnímaly méně šťastné a živé, než jaká byla jejich ideální představa o sobě. Souhrnně však lze říci, že se markantně nelišilo vnímání reality „Jaký jsem“ s ideálem „Jaký chci být“ a rozdílly byly v rozmezí maximálně jednoho bodu.



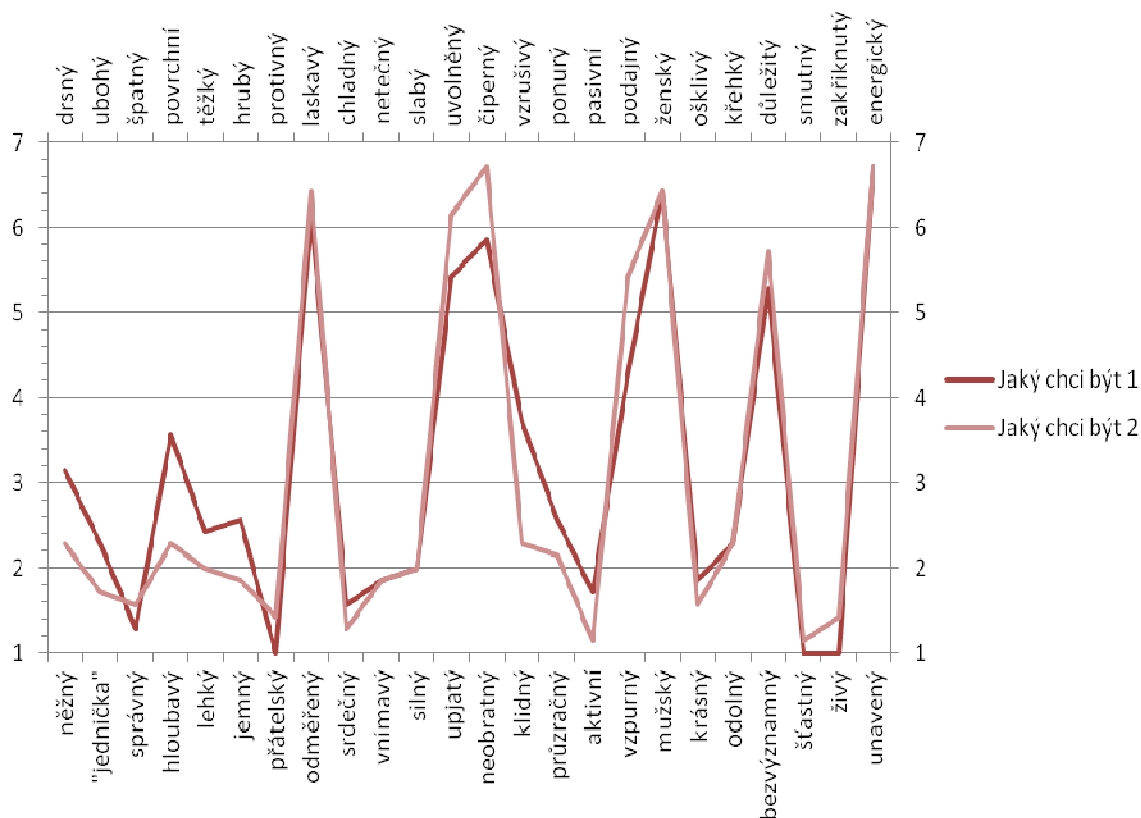
Graf 4: Porovnání výstupních testů participantek v sebepercepční škále POP „Jaký jsem“ s „Jaký chci být“

Po zpracování výstupních měření participantek a porovnání odpovědí „Jaký jsem“ a „Jaký chci být“, vyšly najevo jisté změny oproti předchozímu testování. Je zde větší shoda v položce „energický“, „šťastný“ a „živý“ oproti předchozímu testování, kdy se odpovědi „Jaký jsem“ více přibližují odpovědi „Jaký chci být“. Některé z položek naopak vykazují nepatrně vyšší rozdíly než v předchozím měření, nicméně opět nejsou signifikantní rozdíly mezi vnímáním reality a ideálem.



Graf 5: Porovnání vstupních a výstupních testů účastnic v sebepercepční škále POP „Jaký jsem“

Po zpracování úvodního a závěrečného měření odpovědí „Jaký jsem“ je patrné, že účastnice se po ukončení intervenčního psychotréninkového programu více přibližují k těmto položkám: „Něžný“ (kde je nejmarkantnější rozdíl oproti původnímu testování), dále k položkám: „jednička“, „správný“, „hloubavý“, „lehký“, „jemný“, „uvolněný“, „čiperný“, „klidný“, „průzračný“, „aktivní“, „krásný“, „odolný“, „důležitý“, „živý“ a „energický“. V položce „netečný/vnímový“ došlo však u druhého měření k posunu směrem k „netečnosti“. Vysvětlují si jej po konzultaci s trenérkou účastnic, jako důsledek zátěže závodního období, které v době ukončení intervenčního psychotréninkového programu probíhalo. V době závodů byly účastnice zatěžovány velkým množstvím fyzických i psychických podnětů, což podle mého názoru mohlo vést k jejich pocitu menší vnímavosti.



Graf 6: Porovnání vstupních a výstupních testů participantek v sebepercepční škále POP „Jaký bych chtěl být“

Při zpracování úvodního a závěrečného měření ideálního hlediska (Jaký bych chtěl být) u probandů z testu vyplývá, že k signifikantnímu rozdílu došlo u charakteristik: „něžný“, „hloubavý“, „lehký“, „jemný“, „srdečný“, „uvolněný“, „čiperný“, „klidný“, „průzračný“, „aktivní“, „krásný“. V položkách „šťastný“, „živý“, „správný“, „přátelský“ došlo k nepatrnému poklesu oproti prvnímu testování. Z celkového výsledku vyplývá, že po absolvování intervenčního psychotréningového programu se participantky odkláněly od položek „drsný“, „povrchní“, „těžký“ a „hrubý“, „upjatý“ a „neobratný“.

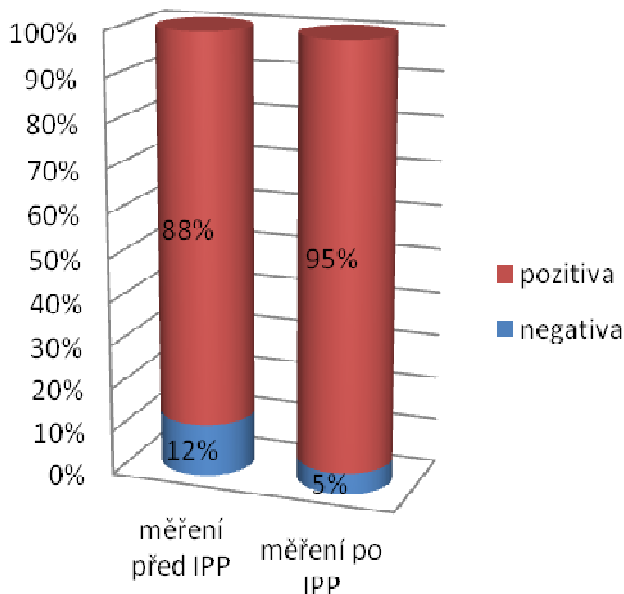
5.4 Výsledky k technice nedokončených vět

Technika nedokončených vět zaznamenává reakce a hodnotový žebříček před absolvováním intervenčního programu a bezprostředně po jeho ukončení. Použitá technika obsahuje 9 nedokončených vět a 3 "přání". Při srovnávání hodnot byla vyhodnocena kategorizující analýza, která je rozdělena do 14 tematických kategorií. Odpovědi se dále rozdělují na kladné, kam patří kategorie: zvířata, 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 (VÁLKOVÁ, 2000). Cílem tohoto dotazníku bylo zjistit, zda intervenční program změnil hodnotovou orientaci participantek.

Tabulka 1: Znázornění odpovědí participantek v technice nedokončených vět před a po absolvování intervenčního programu

KATEGORIE		před IPP		po IPP	
1	zvířata	3	4%	2	2%
2	jídlo	0	0%	0	0%
3	aktivity běžné	9	11%	7	8%
4	orientace na výkon	8	10%	17	20%
5	věci	2	2%	1	1%
6	domov	11	13%	9	11%
7	pčasí	0	0%	0	0%
8	hyperkritičnost	1	1%	2	2%
9	nekritičnost	6	7%	1	1%
10	chování	11	13%	11	13%
11	aktivity sportovní	1	1%	2	2%
12	ideály	31	37%	32	38%
13	abstraktní	1	1%	0	0%
14	nevím	0	0%	0	0%
Celkem		84	100%	84	100%
NEGATIVA		10	12%	4	5%
POZITIVA		74	88%	80	95%



Graf 7: Procentuální zobrazení pozitiv a negativ zodpovězených participantkami před a po ukončení intervenčního psychotréningového programu v technice nedokončených vět.

Výsledky byly vyhodnoceny sumárně. U testů vypracovaných před intervenčním programem bylo 88% odpovědí pozitivních a 12% odpovědí bylo negativních. Po absolvování intervenčního programu se procento pozitivních odpovědí zvýšilo na 95% a negativních odpovědi zaplnily 5% celkových odpovědí. Nejvýraznější progres byl zaznamenán v orientaci na výkon, po absolvování intervenčního programu se odpovědi v této kategorii zvýšily z 10% na 20%.

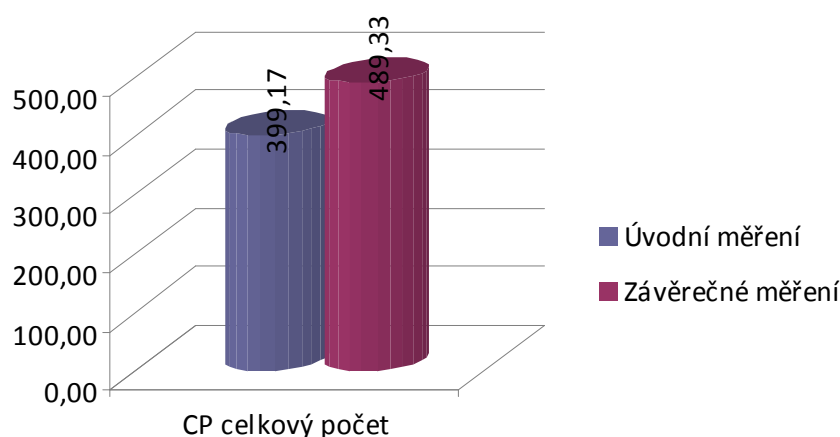
5.5 Výsledky k testu pozornosti d2

Test pozornosti d2 je časově omezenou zkouškou selektivní pozornosti a mentální soustředěnosti. Pojem „pozornost a soustředěnost“ je zde definován jako výkonnostně zacílený, průběžný a omezený výběr podnětů. Pro tento proces je klíčová schopnost výběrově se zaměřit na určité, podstatné vnitřní nebo vnější stránky, úkolové situace a zároveň opomíjet nepodstatné. K tomu je nutné rychle a správně je analyzovat. Podle této definice předpokládá test d2 soustředěný výkon v oblasti vnějších zrakových podnětů. Úspěšné soustředění předpokládá přiměřenou funkci motivace a řízení pozornosti. Cílem tohoto testu bylo zjištění změn výkonnosti v oblasti soustředění a pozornosti participantek vlivem intervenčního psychotréningového programu. Test pozornosti d2 měří rychlost zpracování, dodržování pravidel a kvalitu výkonu při rozlišování podobných zrakových podnětů. Test byl participantkám zadán před

začátkem intervenčního psychotréningového programu a po jeho ukončení. Výsledky testu d2 byly hodnoceny ve čtyřech složkách výkonu:

5.5.1 Celkový počet zpracovaných položek (CP)

CP (celkový počet) odpovídá součtu všech položek, kterými v testu participantka stihla projít, ať již se jimi zaobírala, či nikoliv. Je to vysoce spolehlivá a normálně rozložená míra vynaložené pozornosti, rychlosti práce, množství vykonané práce a motivovanosti.

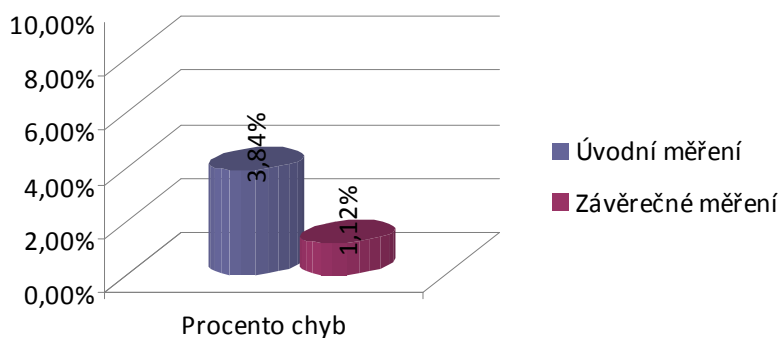


Graf 8: Porovnání celkového počtu zpracovaných položek (CP) participantek před a po ukončení intervenčního psychotréningového programu v testu pozornosti d2

Výsledky byly vyhodnoceny sumárně na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při úvodním měření dosáhly participantky hodnoty 399,17 položek. Při závěrečném měření, po skončení intervenčního programu, dosáhly participantky hodnoty 489,33 položek. Po absolvování intervenčního psychotréningového programu tedy došlo ke zlepšení o 90,16 bodu, což odpovídá nárůstu o 22,58%.

5.5.2 Procento chyb (Ch%)

Procento chyb Ch % je proměnná, kterou se zjišťuje 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.

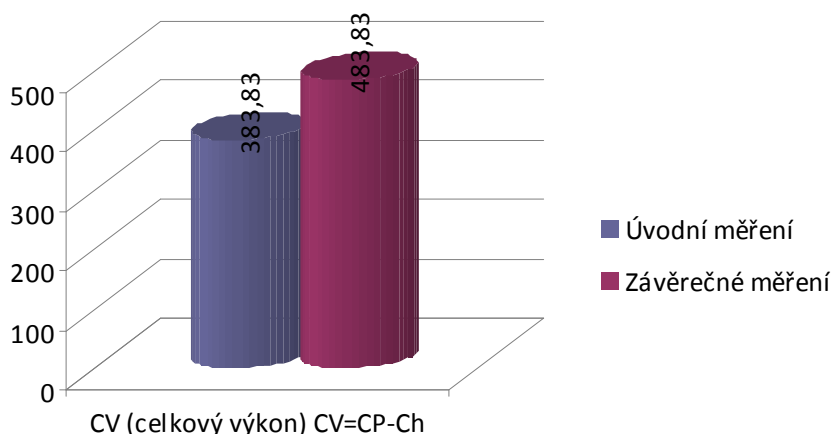


Graf 9: Porovnání procenta chyb participantek před a po ukončení intervenčního psychotréninkového programu v testu pozornosti d2

Výsledky byly vyhodnoceny sumárně na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při úvodním testování byla chybovost participantek 3,84% z celkového počtu zpracovávaných položek. Při závěrečném měření klesla chybovost položek na 1,12%.

5.5.3 Celkový výkon (CV)

CV (celkový výkon) je míra kvantity vykonané práce, opravená odečtením chyb. Skór CV má normální rozložení, je vysoce reliabilní. Vyjadřuje stupeň ovládnutí 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.

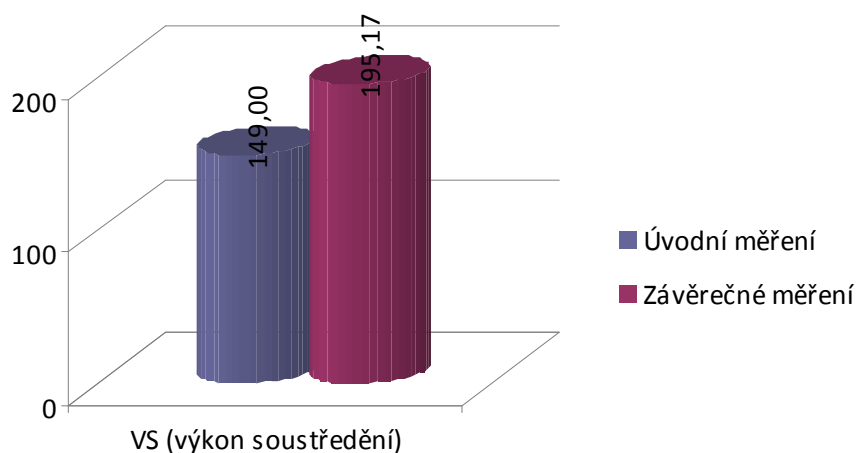


Graf 10: Porovnání celkového výkonu (CV) participantek před a po ukončení intervenčního psychotréninkového programu v testu pozornosti d2

Výsledky byly vyhodnoceny sumárně na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při úvodním měření dosáhl celkový výkon participantek 383,83 položek. Při závěrečném měření dosáhl celkový výkon participantek 483,83 položek. Zlepšení je zde o 100 položek, tedy o 26,05%.

5.5.4 Výkon soustředění (VS)

Výsledek výkonu soustředění je získán odečtem počtu chyb Ch2 od celkového počtu správně škrtnutých položek „d2“.



Graf 11: Porovnání výkonu soustředění (VS) participantek před a po ukončení intervenčního psychotréninkového programu v testu pozornosti d2

Výsledky byly vyhodnoceny sumárně na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při úvodním měření dosáhly participantky počtu 149,00 správně zpracovaných položek. Při závěrečném měření, po skončení intervenčního programu, dosáhly v ukazateli výkonu soustředění 195,17 položek. Po absolvování intervenčního psychotréninkového programu tedy došlo ke zlepšení o 46,17 položek, což odpovídá zlepšení o 30,98%.

6 DISKUSE

6.1 Diskuse k POMS (dotazník k měření afektivních stavů)

Statistickým zpracováním a porovnáváním dat zde byla ověřována hypotéza, která se týkala ovlivnění přechodných, krátkodobých a afektivních stavů participantek vlivem absolvování psychotréninkového intervenčního programu a potvrzení hypotézy, která byla vyslovena na začátku výzkumné části práce. Znění hypotézy H1: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program pozitivně zlepší u participantek výsledky v dotazníku POMS.

Vlivem intervenčního psychotréninkového programu došlo k pozitivním změnám ve všech sledovaných faktorech. Faktor A – Hněv se snížilo 25,00%, faktor F – Únava se snížil rovněž o 25,00%, faktor V – Vitalita se zvýšil o 6,06%. Faktor D – Deprese se snížil o 21,88%, faktor C – Zmatenost se snížila o 23,25% a faktor T – Tenze se snížil o 30,23%. Výsledky považuji za velmi příznivé a uspokojivé především z toho důvodu, že celý intervenční psychotréninkový program byl zaměřen na ovlivňování emocí a nálad pomocí technik a cvičení vycházejících z jógy. V diskusi na konci intervenčního psychotréninkového programu vyšlo najevo, že participantky aktivně tyto techniky využívají a mají již s nimi svou individuální zkušenost. Jasně rozdělení jednotlivých pozic a technik jógy a kategorizace jejich účinků v rámci celého programu vnímaly participantky jako významnou pomůcku při řešení přechodných, akutních a krátkodobých stavů. Za významný vliv na výsledné hodnoty považuji rovněž techniky zaměřené na pozitivní myšlení, jako například techniku Sankalpy. Faktor tenze, který se snížil o celých 30,23% považuji za ukazatel účinku především relaxačních technik jógy a vzhledem k počátečním problémům s napětím participantek a jejich neschopností uvolnit se ani v průběhu relaxačních cvičení tento výsledek považuji za klíčový úspěch.

Předpoklad, že intervenční psychotréninkový programu pozitivně zlepší výsledky v dotazníku POMS, se potvrdil, hypotéza byla potvrzena.

6.2 Diskuse k osobnostnímu dotazníku B–J.E.P.I.

Statistickým zpracováním a porovnáváním dat zde byla ověřována hypotéza týkající se osobnostní struktury participantek a jejich změn chování vlivem intervenčního psychotréninkového programu a potvrzení hypotézy, která byla vyslovena na začátku výzkumné části práce. Znění této hypotézy H2: Předpokládám, že vytvořený

psychotréninkový program u participantek pozitivně zlepšil výsledky v dotazníku B – JEPI.

Změny po absolvování intervenčního psychotréninkového programu byly zaznamenány ve všech čtyřech škálách. Ve škále lži došlo k nepatrnému zlepšení (o 0,3 bodu), zde je možné vidět vliv intervenčního psychotréninkového programu na odklon od snahy vypadat lépe, než ve skutečnosti. Nepatrné zlepšení se ukázalo rovněž ve škále extroverze (o 0,7 bodu) – nicméně zde byly již výsledky prvního testování v příznivě vysokých hodnotách. Zde bych spíše viděla prostor k další snaze k regulaci impulzivitu a kontrole nad vlastními city, neboť v případě extroverze bývá toto slabinou. Signifikantní změny nastaly pouze u dvou zbývajících škál, a sice u škály psychotismu a stability. U škály psychotismu došlo ke zlepšení o 1,6 bodu. V běžné populaci je normou hranice 10 bodů. Participantky vykazovaly již při prvním testování velmi nízké hodnoty škály psychotismu a po absolvování intervenčního psychotréninkového programu se ještě snížily. Přisuzuji to vlivu jógy na zvýšení empatie a vedení k odklonu od subjektivismu a egoismu. U škály stability byla zaznamenána pozitivní změna o 1,7 bodu z 13 na 11,3 bodu. Myslím, že přes zlepšující se tendence v této škále, je zde stále prostor pro další zlepšování. Vysoké hodnoty v této škále poukazují na sklon k labilitě, úzkostlivosti, obavám a přílišné starostlivosti. Projevuje se citlivostí, náladovostí, časté jsou také deprese, špatný spánek a psychosomatické poruchy. Po absolvování intervenčního psychotréninkového programu je zde patrný příklon k emoční stabilitě a lepší kontrole citů, nicméně stále ještě nejsou výsledné hodnoty optimální.

Schopnost kontrolovat vlastní city a usměrňovat své silné a slabé stránky považují z dlouhodobého hlediska za klíčový úspěch v životě, v období pubescence považují vliv jógových cvičení za důležitý, neboť dává silný nástroj a techniky k sebepoznání a seberegulaci. Věřím, že ve sportovní oblasti života participantek se toto pak zákonitě projeví.

Předpoklad, že intervenční psychotréninkový program pozitivně zlepšil výsledky v technice v osobnostním dotazníku B-J.E.P.I., se potvrdil, hypotéza byla potvrzena.

6.3 Diskuse k sebepercepční škále POP

Statistickým zpracováním a porovnáváním dat zde byla ověřována hypotéza, která se týkala změny sebepojetí participantek vlivem intervenčního psychotréninkového

programu. Znění hypotézy H3: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program u participantek pozitivně zlepšil výsledky sebepercepční škály POP.

Již v prvním testování se rozdíly v „Jaký jsem“ a „Jaký bych chtěl být“ pohybovaly v rozmezí maximálně jednoho bodu. V závěrečném měření byly přesto patrné pozitivní změny. V položkách „energický“, „šťastný“ a „živý“ se odpovědi „Jaký jsem“ více přibližovaly odpovědi „Jaký bych chtěl být“. Po zpracování úvodního a závěrečného měření odpovědí „Jaký jsem“ je patrné, že participantky se po ukončení intervenčního psychotréninkového programu více přibližují k těmto položkám: „jednička“, „správný“, „hloubavý“, „lehký“, „jemný“, „uvolněný“, „čiperný“, „klidný“, „průzračný“, „aktivní“, „krásný“, „odolný“, „důležitý“, „živý“ a „energický“. Nejvýznamnějšího zlepšení bylo dosaženo v položce „něžný“, kde došlo k nejvyššímu posunu oproti původnímu testování. Jógová cvičení v tomto případě zapůsobila na participantky odklonem od hrubosti. V položce „netečný/vnímavý“ došlo však u druhého měření k posunu směrem k „netečnosti.“ Vysvětluji si jej po konzultaci s trenérkou participantek, jako důsledek zátěže závodního období, které v době ukončení intervenčního psychotréninkového programu probíhalo. V době závodů byly participantky zatěžovány velkým množstvím fyzických i psychických podnětů, což podle mého názoru mohlo vést k jejich pocitu menší vnímavosti. Při porovnání testů před a po ukončení intervenčního psychotréninkového programu v kategorii „Jaký bych chtěl být“, se ukázalo, že vlivem intervenčního psychotréninkového programu se participantky v závěrečném testování odkláněly od položek „drsný“, „povrchní“, „těžký“, „hrubý“, „upjatý“ a „neobratný“. Vlivem jógových technik se ideální představa o sobě samých u participantek ještě více posunula směrem k něžnosti, hloubavosti, jemnosti, srdečnosti, čipernosti a klidu, což vnímám jako pozitivní posun v motivaci participantek.

Porozumění sobě samému a spokojenost s vlastní osobou je dle mého názoru velmi důležitá, a to nejen v oblasti sportovního života participantek. Proto považuji pozitivní výsledky, ke kterým došlo vlivem jógových technik, za důležitý ukazatel ve zkvalitnění života participantek, což je především v období pubescence dle mého názoru velkým úspěchem.

Předpoklad, že intervenční psychotréninkový program pozitivně zlepšil výsledky v sebepercepční škále POP, se potvrdil, hypotéza byla potvrzena.

6.4 Diskuse k technice nedokončených vět

Statistickým zpracováním a porovnáváním dat zde byla ověřována hypotéza, která se týkala změny hodnotové orientace participantek vlivem intervenčního psychotréninkového programu. Znění hypotézy H4: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program u participantek pozitivně zlepší výsledky v technice nedokončených vět.

Markantní změna byla zaznamenána ve dvou kategoriích. V orientaci na výkon a v kategorii nekritičnosti. Před absolvováním psychotréninkového intervenčního programu zaujímal orientace na výkon 10% z celkového počtu odpovědí. Po jeho ukončení se počet odpovědí zvýšil o celých 10%. Orientace na výkon tak dosáhla 20% z celkového počtu odpovědí. Druhá nejvýznamnější změna hodnot byla v kategorii nekritičnosti. V prvním testování tato hodnota dosahovala 7%, po absolvování psychotréninkového intervenčního programu pouhé 1% z celkového počtu odpovědí.

Významná změna byla po ukončení psychotréninkového intervenčního programu zaznamenána také v rozdílu mezi pozitivními a negativními odpovědi. U testů vypracovaných před intervenčním programem bylo 88% odpovědí pozitivních a 12% odpovědí bylo negativních. Po jeho absolvování se procento pozitivních odpovědí zvýšilo na 95% a negativních odpovědi zaplnily 5% celkových odpovědí, což vnímám jako značný posun v hodnotové orientaci participantek. Osobně považuji hodnotový žebříček za významný v krátkodobém i dlouhodobém horizontu života participantek, myslím si, že rozumný životní styl a zvolení mravně etických hodnot mohou být nejen v období pubescence důležitou směrnicí jejich života, což se dle mého názoru odrazí také v oblasti sportovního života participantek.

Předpoklad, že intervenční psychotréninkový program pozitivně zlepší výsledky v technice nedokončených vět, se potvrdil, hypotéza byla potvrzena.

6.5 Diskuse k testu pozornosti d2

Statistickým zpracováním a porovnáváním dat zde byla ověřována hypotéza, která se týkala zjištění změn koncentrace a pozornosti vlivem intervenčním psychotréninkovým programem. Znění hypotézy H5: Předpokládám, že vytvořený psychotréninkový program u participantek pozitivně zlepší výkon v testu pozornosti d2.

Porovnáním celkového počtu zpracovaných položek (CP) po ukončení intervenčního psychotréninkového programu došlo ke zlepšení o 90,16 bodu, což

odpovídá nárůstu o 22,58%. Vlivem technik vycházejících z jógy se zvýšilo množství a rychlost vykonané práce, míra pozornosti a rovněž motivace participantek.

Procento chybovosti se vlivem intervenčního psychotréninkového programu snížilo. Při úvodním testování byla chybovost participantek 3,84% z celkového počtu zpracovávaných položek. Při závěrečném měření klesla chybovost položek na 1,12%. Hodnoty, které poukazují na chybovost, zde prokazují zvýšení pečlivosti, přesnosti a rovněž zlepšení kvality práce, což je v provádění jednotlivých prvků sportovního aerobiku jedním z klíčových bodů ke kvalitním výsledkům v tomto sportovním odvětví.

Celkový výkon (CV) vykázal vlivem absolvování intervenčního psychotréninkového programu zlepšení o 100 položek, tedy o 26,05%.

Po absolvování intervenčního psychotréninkového programu došlo rovněž ke zlepšení výkonu soustředění (VS), a to o 46,17 položek, tedy o 30,98%, což považuji za důležité z hlediska velkých požadavků závodnic sportovního aerobiku na neustálé soustředění v průběhu nácviku sestav i samotného výkonu v době závodů.

Ve sportovním aerobiku je naprosto zásadní udržet vysokou míru motivace, koncentrace a zároveň se musí závodnice vyvarovat chyb, prvky musí být provedené s maximální přesností. Proto považuji zlepšení výsledků v testu pozornosti d2 za důležité z hlediska pozitivního vlivu na sportovní výkony závodnic.

Předpoklad, že intervenční psychotréninkový programu pozitivně zlepší výsledky v testu pozornosti d2, se potvrdil, hypotéza byla potvrzena.

7 ZÁVĚR

Touto bakalářskou prací jsem si kladla za cíl sestavit, zrealizovat a ověřit intervenční psychotréninkový program na bázi jógových cvičení pro mladé závodnice sportovního aerobiku. Účelem tohoto intervenčního programu bylo ověření jeho účinku na zlepšení koncentrace, sebepojetí, postoju a psychické stability mladých závodnic sportovního aerobiku. V širším kontextu tedy na zlepšení jejich zdraví v úrovni fyzické, psychické, sociální i duchovní. Výsledky výzkumných metod potvrdily všech pět hypotéz. Zlepšila se výkonnost participantek v testu pozornosti, zlepšily se výsledky v sebepercepční škále POP, v dotazníku POMS i B-J.E.P.I., a rovněž v technice nedokončených vět.

Participantky se kladně vyjadřovaly k účinkům intervenčního psychotréninkového programu na jejich schopnost uvolnění a relaxace, což považuji za naprosto klíčový úspěch. V prvních hodinách jsem totiž byla svědkem jejich velkého napětí a neschopnosti uvolnit se, a to dokonce i při nácviku relaxace. Přiznám se, že pro mne byl zpočátku velmi zdrcující fakt, že participantky navzdory svému útlému věku nejsou schopny se uvolnit. Po konzultaci s trenérkou se proto relaxace zařazovala častěji a participantkám jsem doporučovala také krátká uvolnění v průběhu běžného dne. Výsledky intervenčního psychotréninkového programu byly tedy pro mne osobně velmi pozitivní především proto, že naprosto viditelně došlo u participantek ke snížení tenze, více se smály, snadněji a v kratším čase se při nácviku relaxace uvolnily a z jejich zpětné vazby vyplývalo, že relaxaci začaly zahrnovat do svého každodenního režimu.

Ze zpětné vazby participantek bylo také patrné, že mají chuť v naučených technikách pokračovat, neboť v průběhu závodního období zjišťovaly pozitivní účinek jógových technik nejen na schopnost uvolnění, ale také na výkonnost, koncentraci a psychickou vytrvalost. Velmi pozitivně mne překvapila chuť a zájem participantek a to od samého představení intervenčního psychotréninkového programu. Zájem měly nejen o jógu, ale rovněž o všechny souvislosti mezi cvičením a možností působení na rozličné fyzické a psychické stavy. Překvapena jsem byla bystrostí, jasným záměrem a vytrvalostí participantek, které mne tak svým přístupem velmi motivovaly a celá práce pro mne byla obohacující a inspirující.

Potěšil mne také úspěch jógové techniky Sankalpa, která se ujala tak silně, že ji participantky používaly jako přirozenou součást tréninku a přípravy na závody. Participantky si společně vytvořily větu: „Držíme spolu a pomáháme si.“ Z mého

pohledu to byl první krok k pozitivnímu přesměrování myšlení participantek, které se z počátku svým vyjadřováním projevovaly mírně negativně. Při konzultaci s trenérkou vyšlo najevo, že v průběhu tréninků se především poukazuje na chyby a méně se chválí. Za důležité tedy považují, že trenérka i participantky se v průběhu celého programu naučily zacházet s negativními a pozitivními myšlenkami a slovním hodnocením. Po ukončení shodně uváděly, že jim jde lépe přesměrovat svou mysl od negativních myšlenek k pozitivním. (Například z „Dnes mi to nejde“ na „dnes dělám to nejlepší, co dokážu“).

Pro mne samotnou byl celý tento výzkum velmi přínosný. Celková příprava, systematická, účinek celého programu, atmosféra, zpětné vazby a zájem participantek pro mne zůstanou nezapomenutelnou zkušeností. Vděčná jsem také za zkušenost intenzivní práce s pubescentními dívkami, díky níž jsem ztratila některé předsudky a získala odvalu ke komunikaci s touto věkovou skupinou. To pro mne mnoho znamená.

Z mého pohledu splnil intervenční psychotréninkový program svůj účel a potvrdily se vyřčené předpoklady. Přestože intervenční psychotréninkový program byl sestaven pro mladé závodnice sportovního aerobiku, jsem přesvědčena, že může být přínosný pro každého člověka postmoderní společnosti vzhledem k zátěži, která je v dnešní době na každého člověka kladena. Věřím, že přirozeností každého člověka je zdraví a rovnováha. Psychotréninkové programy formou jógových cvičení mohou z mého pohledu ukázat člověku účinné nástroje ke znovunavrácení a udržení jeho rovnováhy a tím také plného zdraví.

8 POUŽITÁ LITERATURA

Literární zdroje

- ATKINSON, R. L.: Psychologie. Praha: Portál: 2003. 751 s. ISBN 80-7178-640-3
- BARTOŇOVÁ, M.: *Jóga: Od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum, 1971. 221 s.
- HANIN, L. H.: *Emotions in Sport*. United States: Human Kinetics, 2000. 395 s. ISBN 0-88011-879-2
- KAMINOFF, L.: *Jóga anatomie*. Brno: Computer Press, 2010. 219 s. ISBN 978-80-251-26721
- 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
- KOMBERCOVÁ, J., SVOBODOVÁ, M.: *Autorehabilitační sestava*. Olomouc: Fontána, 2000. 252 s. ISBN 80-901989-9-6
- LIDELLOVÁ, L.: *Kniha o józe*. Praha: Svojtka a Vašut, 1997. 190 s. ISBN 80-7180-111-9
- MAHÉŠVARÁNANDA, P. S.: *Systém Jóga v denním životě*. Praha: Mladá fronta, 2006. 446 s. ISBN 80-204-1277-8
- MAHÉŠVARÁNANDA, P. S.: *Jóga proti bolestem v zádech*. Střílky: DNM import – export s.r.o., 2003. 204 s. ISBN 80-903200-3-1
- MAHEŠVARÁNANDA, P. S.: *Skryté síly v člověku*. Praha: Mladá fronta, 2002. 244s. ISBN 80-204-1141-0
- MAHEŠVARÁNANDA, P. S.: *Jogové cvičenia detí a mládeže 1*. Martin: Spoločnosť jóga v dennom živote. 2001. 142 s. ISBN 80-968523-7-X
- MAHEŠVARÁNANDA, P. S.: *Jogové cvičenia detí a mládeže 2*. Martin: Spoločnosť jóga v dennom živote. 2001. 100s. ISBN 80-968619-0-5
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D.: *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. 256 s. ISBN 978-80-247-1998-6
- 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
- POLÁŠEK, M.: *Joga*. Kežmarok: Milan Polášek, 2004. 264 s. ISBN 80-969174-4-7
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ H.: *Asertivitou proti stresu*. Havlíčkův Brod: Grada, 1996. 184 s. ISBN 80-7169-334-0
- ŘÍČAN, P.: *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990. 440 s. ISBN 80-7038-078-0
- SEILER, R., STOCK, A.: *Psychotrénink ve sportu i v životě*. Praha: Olympia, 1996. 149 s. ISBN 80-7033-414-2
- SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J.: *Aerobik kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2008. 208 s. ISBN 978-80-247-1746-3
- 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.
- STEINER, V.: *Dějiny jógy*. Praha: Mladá fronta, 2011. 128s. ISBN 978-80-204-2392-4
- STUHLÍKOVÁ, 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
- VELÍNKŠÁ, L.: *Aerobik – Speciální učební text*. Praha: Vivas Prepress, a.s., 2004. 62 s. ISBN 80-86586-13-8
- VOTAVA, J. A KOL.: *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum, 1988. 170 s.

Internetové zdroje

Statistická a výpočetní technika. [on-line] poslední aktualizace 2008, on-line [citováno 10.4.2012] dostupné z <http://cit.vfu.cz/stat/FVL/Teorie/Predn3/ttest.htm>

9 SEZNAM ZKRATEK

GAS - Generální adaptační syndrom

CP - Celkový počet zpracovaných položek

CH - Chyby

CV - Celkový výkon

10 SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha I. Fotografie ze závodů a intervenčního psychotréninkového programu
- Příloha II. Edukační materiál sloužící pro potřeby participantek
- Příloha III. Ukázka dotazníku POMS
- Příloha IV. Ukázka osobnostního dotazníku B-J.E.P.I.
- Příloha V. Ukázka dotazníku Sebepercepční škály POP
- Příloha VI. Ukázka dotazníku techniky nedokončených vět
- Příloha VII. Ukázka testu pozornosti d2

Příloha I.

Fotografie ze závodů a intervenčního psychotréningového programu účastnic



Příloha II.

Edukační materiál sloužící pro potřeby participantek

Tento edukační materiál byl vytvořen pouze pro potřeby participantek v rámci absolvování intervenčního psychotréninkového programu. Veškeré obrázky, které byly v tomto edukačním materiálu použity jsou z veřejných internetových zdrojů.

JÓGA DLE NÁLADY

- **STRACH NEBO ÚZKOST?**

Zaručeně pomůže pár minut v „ZAJOCHOVI“ (ŠAŠANKA ÁSANA)



- **FAKT NAŠŤVANÁ?**

Tak jo, zlost a hněv rozpustí a energií tě napumpuje jedině **KOBRA** (BHUDŽANGA ÁSANA)



- **NESOUSTŘEDĚNÁ, V NEROVNOVÁZE?**

Zamotej se do **ORLA** (GARUDA ÁSÁNA)... cíl je jasný ... a na obě strany, jo? ☺



- **POTŘEBUJEŠ VYČISTIT HLAVU?**

Rozklepanost a mraky myšlenek hravě vybzučíš **ČMELÁKEM (BRÁHMÁRÍ)**. Tohle cvičení skvěle uklidní tvé nervy, dostane tě do rovnováhy a navíc se vyplaví spousta serotoninu pro dobrou náladu. (bzučíme 5-10krát při výdechu).



- **SEBEVĚDOMÍ NA BODU MRAZU?**

Posaď se do lotosu, zavři oči, výdech nádech jedna dírka, vyměníme prsty, výdech nádech druhá dírka... **NÁDÍ ŠÓDHANA** je prostě geniální a fakt funguje... A navíc tě hodí do úplné pohody!



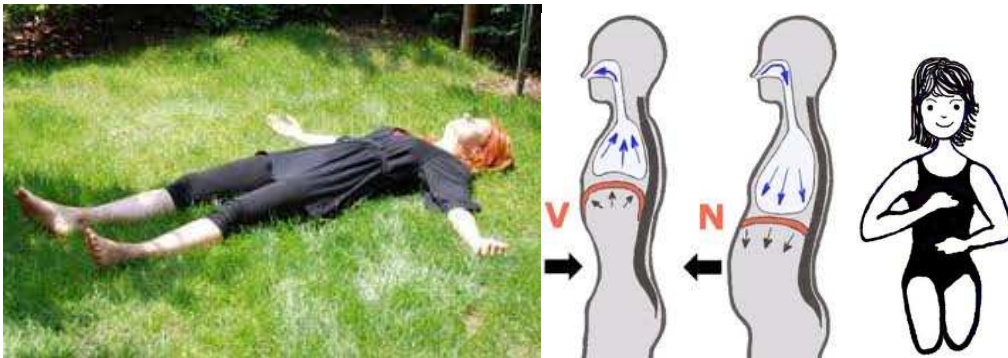
- **FAKT DEPKA NEJVĚTŠÍ?**

Pak jedinež **VELBLOUD (USTRASANA ÁSANA)** – vydržíš minutu???
(jo a hlavně nezapomeň dýchat, ať všechna ta špatná nálada může pryč ☺)



- **PROSTĚ VYSTRESOVANÁ?**

Co takhle relax v pozici **BLAŽENOSTI?** (ÁNANDA ÁSANA)
a hlavně nezapomeň na **PLNÝ JÓGOVÝ DECH**



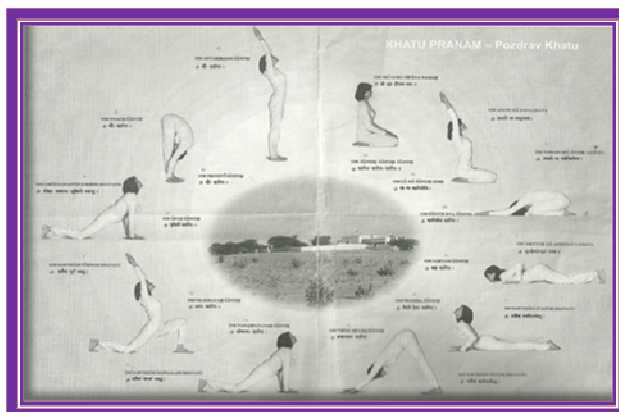
- **ÚPLNĚ K.O.**

jestli jsi fakt hodně unavená a ještě potřebuješ trochu energie navíc, určitě vyzkoušej
HORU (SUMERU ÁSÁNA)... a schválně, jak dlouho vydržíš ☺



- **CÍTÍM SNAD VŠECHNO DOHROMADY.....**

Tak i pro tento případ tu máš jeden zázrak za všechny.... **KHATU PRANÁM** je na všechno ☺ Takže touhle sestavou nikdy nic nezkažíš ☺. Zkus jí 2-10 krát každé ráno.



- **A pár tipů nakonec**

- Jóga po probuzení je fakt parádním začátkem dne! Při cvičení se soustřeď na tělo a na dech. Užívej si každý pohyb!
- Zkus alespoň jedno cvičení jógy každý den a brzy uvidíš výsledky! Co třeba relax v pozici blaženosti? To zní dobře, ne?
- Během dne zkus dýchat plným jógovým dechem (bříško, hrudník, podklíčková oblast) a uvidíš, kolik budeš mít energie! A rovná záda, to je jasné 😊
- Používej Sankalpu – třeba i nějakou svou soukromou – opravdu stoprocentně zabírá! (😊 jen bacha co si přeješ 😊) A nezapomeň, ať je krátká, pozitivní a pro tebe uvěřitelná.
- A nakonec... Užívej si života a vše dělej s láskou a radostí.... To je ten nejlepší recept ze všech a na vše 😊



Příloha IV.

Ukázka osobnostního dotazníku B-J.E.P.I.

PRĚD

T-21/čes.

TZ

B - J. E. P. I.

Jméno a příjmení: ...B..... Dnešní datum: 1.12.2010

Datum narození: 27.01.1989..... Třída: 6.B.....

Škola: GYMNAZIUM NAD AUEREM PRAHA 6.....

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 obvykle 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. Stáva 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 kamarády, začínáš 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 tlouče 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 V.

Ukázka sebepercepční škály POP

Sebepercepční škála POP(Válková)

Psychotréning

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

Sebepercepční škála POP(Válková)

Psychotrénink

neobratný	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7	X	čiperný
klidný	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7	X	vzrušivý
průzračný	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7	X	ponurý
aktivní	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7	X	pasivní
vzpurný	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7	X	podajný
mužský	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7	X	ženský
krásný	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7	X	ošklivý
odolný	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7	X	křehký
bezvýznamný	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7	X	důležitý
šťastný	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7	X	smutný
živý	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7	X	zakřiknutý
unavený	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7	X	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 číslíce jedna po sedm, vyznač křížkem bod, který nejvíce odpovídá tomu, jaký by jsi chtěl být.

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

Sebepercepční škála POP(Válková)

Psychotrénink

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

Příloha VI.

Ukázka dotazníku techniky nedokončených vět

Technika nedokončených vět

Psychotrénink

Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) - projektivní metoda

Pohlaví (prosím zaškrtněte): muž žena

Věk: 12.....

1. Rád(a) bych byla lepší ve škole
2. Přeji si, abych byla trochu chytřejší
3. Kdybych tak neměla docela těžkou školu
4. Doufám že se zlepší v hodině
5. Jsem kamarádská si myslím
6. Nejraději bych už chtěla 24 prosince
7. Nejlepší je, když se všichni smějí a užívám si s kamarády
8. Lidé si myslí, že já sem milá
9. Někdy přemýšlím o tom jestli sem udělala něco zlého
10. Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, Přál(a) bych si :
 1. lepší život
 2. Bydlet v U.S.A.
 3. Mít hodně kamarádů

Příloha VII.

Ukázka testu pozornosti d2

	CP	Ch1	Ch2	VS
1	20 ⁹	0	0	
2	26 ¹⁰	1	0	
3	28 ¹⁰	0	0	
4	22 ⁹	1	0	
5	37	0	0	
6	24 ¹⁰	0	0	
7	26 ¹¹	2	1	
8	23 ⁹	0	0	
9	32 ¹³	0	1	
10	32 ¹³	4	1	
11	20 ⁸	0	0	
12	32 ¹²	0	0	
13	22 ⁹	1	0	
14	32 ¹³	0	1	

The test consists of 14 rows of a 2x2 grid of characters. Each row is numbered on the left. The grid contains the letters 'd', 'p', and 'a' in various orientations. The columns are labeled 'Ch1' and 'Ch2' at the top, and the rows are labeled 'CP' and 'VS' at the top. Handwritten marks include a large arrow pointing to the first row, and several boxes and lines highlighting specific areas of the grid. The numbers in the 'CP' and 'VS' columns represent the count of 'd' and 'p' characters, respectively, in each row.