

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

**Sestavení a ověření psychotréninkového programu
na bázi jógových technik u taekwondistů**

Bakalářská práce

Autor: Jan Štefl

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc

České Budějovice, duben 2013

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

**Compile and verification of psycho-training programme
based on yoga techniques in Taekwondo students**

Bachelor Thesis

Author: Jan Štefl

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, April 2013

Jméno a příjmení autora: Jan Štefl

Název bakalářské práce: Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik u taekwondistů

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

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt:

Bakalářská práce zkoumá působení psychotréninkového programu na vybrané sportovce. Cílem bakalářské práce je vytvořit psychotréninkový program a ověřit jeho vliv na sportovce ve vybraném sportovním odvětví (Taekwondo ITF). Tohoto programu se zúčastnili členové třeboňského oddílu Won-Hyo Třeboň. Programu se zúčastnilo 8 členů oddílu. Vybraní členové se pravidelně účastní závodů. Práce zkoumá, jaký vliv má na členy psychický trénink, relaxace a jógová cvičení. V úvodu programu provedli členové oddílu úvodní testy. Test pozornosti d2, sebepercepční hodnocení POP a technika nedokončených vět. Intervenční program probíhal celkově ve 12 lekcích. Každá lekce trvala 45 minut. Na závěr celého intervenčního programu prošli členové stejnými testy jak v úvodu. Vyhodnocením výsledků intervenčního programu bylo prokázáno signifikantního zlepšení u všech testů. Došlo tedy k potvrzení výzkumných předpokladů.

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

Name and Surname: Jan Štefl

Title of Bachelor Thesis: Compile and verification of psycho-training programme based on yoga techniques in Taekwondo disciples

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

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

The year of presentation: 2013

Abstract:

The graduation work describes the influence of mental coaching programme on sportsmen. The aim of the graduation work is create mental coaching programme and verify influence on sportsmen in selected branch (Taekwondo ITF). Participated sportsmen are students of Taekwondo school Won-Hyo Třeboň. Number of participated members is eight. Chosen students visits tournaments regularly. This work examines influence of mental training, relaxation techniques and yoga exercises on students. At the programme begin students have made tests. The d2 attention test, self-perception test POP and technique of incomplete sentences. The interventionist programme had twelve lessons. Each lesson was 45 minutes long. In the end of the interventionist programme have students made the same tests as at the begin. The researches results confirm significant improve at all tests. All of the researches hypothesis was confirmed.

Keywords: Taekwondo, psycho-training, yoga, exercise, relaxation, concentration, asana.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik u taekwondistů“ vypracoval samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

Jan Štefl

Tímto bych chtěl poděkovat doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při psaní této bakalářské práce. Také bych chtěl touto cestou poděkovat členům oddílu Won-Hyo Třeboň, kteří se zúčastnili intervenčního programu a v neposlední řadě bych chtěl poděkovat svému trenérovi bc. Zbyňku Máchovi za vstřícnost, při realizaci intervenčního programu.

Obsah

1	ÚVOD.....	10
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	11
2.1	Vymezení pojmu psychotrénink	11
2.1.1	Psychické faktory ovlivňující výkon	13
2.1.2	Nastínění psychotréninkových technik.....	16
2.2	Využití jógy v psychotréninku	19
2.2.1	Stručné nastínění jógy.....	20
2.2.2	Jógové stupně v psychotréninku	21
2.3	Vymezení pojmu Taekwondo	26
2.3.1	Historie Taekwon-do ITF (Taekwon-Do Yoksa)	27
2.3.2	Sportovní disciplíny Taekwon-do ITF.....	28
2.3.3	Psychoprofesiogram Taekwonda ITF	33
3	CÍLE PRÁCE	39
3.1	Cíle práce	39
3.2	Úkoly práce	39
3.3	Výzkumné předpoklady	39
4	METODOLOGIE.....	40
4.1	Charakteristika souboru	40
4.2	Organizace výzkumu.....	40
4.3	Použité metody.....	40
4.3.1	Diagnostické metody	40
4.3.2	Statistická metoda	41

4.3.3	Intervenční metoda	41
5	VÝSLEDKY.....	65
5.1	Výsledky testu d2.....	65
5.1.1	Celkový počet zpracovaných položek (CP).....	65
5.1.2	Procento chyb (Ch%).....	65
5.1.3	Celkový výkon (CV).....	66
5.1.4	Výkon soustředění (VS).....	67
5.2	Výsledky k sebepercepční škále POP	68
5.3	Výsledky k technice nedokončených vět	71
6	DISKUZE.....	74
6.1	Diskuze k testu pozornosti d2	74
6.2	Diskuze k testu sebepercepční škály POP.....	75
6.3	Diskuze k technice nedokončených vět	76
6.4	Diskuze k intervenčnímu programu	76
7	ZÁVĚR.....	78
	Použitá literatura:	79
	Seznam příloh:	81

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce „Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik u taekwondistů“ mě již na první pohled oslovilo a velmi zaujalo. Zvolil jsem si jej proto, že se Taekwondu věnuji již 14 let a Taekwondo znám pouze pofyzické stránce. Zajímalo mě, jaké má Taekwondo účinky na psychickou stránku člověka a jak dokáže psychotréninkový program ovlivnit žáky Taekwonda.

Taekwondo cvičím v oddíle Won-Hyo Třeboň. Tento oddíl existuje od roku 1991 a mezi členy má řadu úspěšných závodníků. Konkrétně se věnuji Taekwondu ITF (International Taekwondo Federation). Mnozí z nás znají Taekwondo z televizních obrazovek např. z Olympijských her, kde můžeme vidět Taekwondo WTF (World Taekwondo Federation). Taekwondo znám jako závodník, trenér a rozhodčí. Z pohledu závodníka vím, že je Taekwondo velmi náročné na soustředění. Stačí zde i jen malá chyba v nepozornosti a zápas je prohraný. Z pohledu trenéra vidím trénink jen jako fyzickou přípravu, která má žáky co nejlépe připravit na závody. Z pozice rozhodčího vím, že stačí malá chyba pozornosti a vzniklý malý výpadek dokáže ovlivnit výsledek celého zápasu. Nikdy mě nenapadlo ani jsem se nesetkal s tím, že bych se já nebo kterýkoliv jiný trenér věnoval a přikládal význam psychotréninku a celkové psychické přípravě závodníka. Tato příprava je velmi důležitá a neměla by být vynechávána. Psychika v Taekwondu hraje velkou roli a závodníci by se ji měli naučit ovládat. Velmi mě problematika psychotréninku zajímá a rád bych k na žácích Taekwonda psychotrénink vyzkoušel. Do budoucna bych rád zařadil psychotréninkovou přípravu do tréninkového procesu našeho oddílu.

Od této práce očekávám mnoho nových zkušeností a poznatků. Tyto nové informace bych velmi rád zužitkoval v příštích letech mé kariéry trenéra, závodníka i rozhodčího.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Vymezení pojmu psychotrénink

Psychologický trénink můžeme také nazývat pojmem mentální trénink, tento výraz je však spíše jen moderní obdoba. Mentální trénink, neboli psychotrénink se nejčastěji používá pro zlepšení duševních, tedy mentálních dovedností (mental skills). Mezi tyto dovednosti můžeme zařadit například sebedůvěru, představivosti, kontrolu myšlení nebo přesvědčení o účinnosti sebejistoty (SEILER, STOCK, 1996).

Psychotrénink můžeme také chápat jako cílený výběr účinných mentálních postupů. Jedná se o cvičení, která nám umožňují dosáhnout určité sebevlády a vnitřní vyrovnanosti a to po déle trvajícím tréninku. Výsledný efekt psychotréninku závisí na době trénování, čím déle cvičíme, tím je výsledný efekt rychlejší a účinnější. Lidé, kteří se musejí rychle a náročně rozhodovat, obvykle mají své vlastní metody, jak se optimálně soustředit na výkon, ale ani pro ně není cvičení psychotréninkových technik zbytečné, protože ten, kdo si plně osvojí systém psychologických cvičení, má naději, že je bude aktivně používat i v každodenním životě. Takto chápe psychotrénink Vaněk (in SEILER, STOCK, 1996).

Tapperwein (2009) uvádí, že metoda mentálního tréninku je tak jednoduchá, že jí může pochopit i dítě. S touto okolností může v počátcích souviset problém s důvěrou v tuto techniku, která ačkoliv má jednoduché principy, lze s ní dosáhnout v oblastech psychiky velkých změn (TAPPERWEIN, 2009).

Seiler a Stock zdůrazňují, že psychotrénink můžeme chápat také jako systematickou optimalizaci psychických činností a předpokladů, za použití psychologických metod. Systematičnost vytyčujeme – jako při fyzickém tréninku – následujícími body:

1. Trénink je účelový. Volí se i užívá ke zvládnutí zcela specifických požadavků.
2. Trénink se odvíjí plánovitě. Připravíme si tréninkový plán, který je stejný jako pro přípravu tělesnou (kondiční, technickou, taktickou). Oba plány musí vzájemně ladit. Psychologický trénink může zcela prolnout všemi dalšími složkami tréninkových programů.
3. Trénink se musí opakovat. Jednorázové nebo příležitostní cvičení nepřináší žádný nebo jen velmi malý účinek, proto tedy nemůže být považováno za trénink. Totéž platí pro udržení fyzické formy příležitostným joggingem.

4. Trénink je kontrolovaný. Průběh tréninku i jeho účinky se musí sledovat. Jen tak můžeme rozeznat pozitivní výsledky nebo stagnaci. Celé tréninkové plány můžeme podle potřeby přizpůsobit změřeným podmínkám.

Psychologickým postupem se dají optimalizovat činnostní předpoklady jedinců i kolektivů. Příkladem těchto optimalizovaných činnostních předpokladů pro kolektivní činnost je komunikace uvnitř družstev. Jejím ideálním projevem například může být to, že družstvo dokáže hrát „naslepo“ nebo že vytvoří „ducha družstva“ (team spirit). Psychologický trénink vědomě a výslovně sleduje optimalizaci činnostních předpokladů. Cílem bývá maximální výkonnost jedinců a to za předpokladu, že psychologický trénink má dobrý průběh. Může se tedy například jednat i o překonání zranění či nemoci bez větší výkonnostní úhony. Pro výkonnost je také velmi důležité mít dobré psychické předpoklady a to nejen ve sportu, ale i ve škole, při studiu, v povolání i podnikání a v umění. Za psychické předpoklady se všeobecně považují hlavně psychické děje a stavy. Psychologický trénink nám může napomáhat k celkové optimalizaci limitujících výkonnostních procesů, ale také i k navození stavů, jež jsou pro realizaci výkonu příznivější.

Úspěšný psychotrénink spočívá v dodržování několika principů:

- **Dobrovolnost** – zda se pro psychotrénink sportovec či člověk rozhodne je čistě jeho věcí. Psychologický trénink, nemůže být předpisovaný či vnucovaný. Trenér ani sportovní psycholog či jiná osoba nemůže psychotrénink vnucovat. Svobodná vůle je přímou cestou k vlastnímu vnitřnímu potenciálu. Důvěra v metodu, stejně jako ke cvičiteli, vzniká teprve dobrovolností.
- **Pochopení** – sportovci, kteří se pro psychotrénink rozhodli, by ho měli nejdříve pochopit a porozumět mu. Teprve poté by měli přistoupit k samotnému tréninku. Kdo porozumí smyslu a účelu jednotlivých cvičení, dokáže vnitřně převést trénink do praxe.
- **Důvěra** – pochybnost a nejistota vedou k nezdaru psychologického tréninku. Silná důvěra a vůle 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** – v psychotréninku záleží na systematičnosti. Má-li být psychotrénink úspěšný, musí být dlouhodobý a musí se stát zvyklostí.

Ukázňnost je hlavním pilířem, který váže k pravidelnosti, kontinuitě i důslednosti tréninku.

- **Úspornost** – čím lépe se cvičení zvládá, tím je úspornost větší. Žádoucí účinky se pak dosahují s menším vynaložením času.
- **Integrace** – psychický a fyzický trénink jsou v souladu. Nadmíra psychologie vede k tréninku „nasucho“. Nadmíra tělesné přípravy se bez duševního podkladu stává nesmyslnou dřinou. Tréninky sportovců musí zohledňovat a spojovat oba tyto tréninky.
- **Vedení** – odborníci by měli být sportovcům vždy k dispozici. Předpokladem je vzájemná důvěra mezi poradcem a sportovcem. Odborný psychologický dohled je výhodný pro výběr cvičení a jejich individuální přizpůsobení.
- **Úspěch** – úspěšnost se projeví ve stabilitě duševní rovnováhy a optimální výkonnosti. Předpoklad pro úspěch je také dobrá tělesná zdatnost. Samotný psychotrénink sám o sobě výkonnost nezvýší a negarantuje úspěch. Dle zkušeností je známo, že psychologická příprava je velice prospěšná.
- **Přenos** – většinu psychologických tréninků lze ze sportu přenést do jiných oblastí života např.: zkoušky, konkursní pohovory nebo významná zasedání. Systematickým používáním psychotréninku se naučíme své výkonnostní možnosti rozvinout a systematicky je používat (SEILER, STOCK, 1996).

2.1.1 Psychické faktory ovlivňující výkon

Současná společnost klade na člověka čím dál větší nároky, životní podmínky lidstva se dramaticky mění. Člověk si často klade otázku, zda má dostatek adaptačních schopností na to, aby obstál v psychologickém klimatu bez negativních důsledků. Velký technologický rozvoj má za příčinu to, že se člověk zbavuje tělesné námahy. Technologický pokrok, klade větší nároky na psychickou zátěž tím, že omezuje podmínky pro spontaneitu člověka, zvyšuje nároky na příjem a zpracování informací, vnucuje lidem určitý pracovní rytmus, nezajišťuje dost prostoru pro tvořivost, zrychluje životní tempo, vytváří půdu pro vznik pocitů nejistoty, úzkosti a nepříznivě působí na pocit uspokojení z práce. Snížená odolnost vůči psychické zátěži vzniká po nadměrném pracovním vypětí, při nedostatku spánku, při zhoršeném zdravotním stavu, při nadměrném kouření, pití alkoholu, apod.

Člověk, na něhož negativně působí vlivy zátěže, cítí nelibě zbarvené pocity duševního napětí až předrážděnosti, pocity duševního rozladění, úzkosti, nepohody a

mohou ho provázet pocity ochablosti a únavy (MACHAČ, MACHAČOVÁ, HOSKOVEC, 1985).

2.1.1.1 Vliv strachu na výkon

Strach je reakce na specifický podnět, který člověk vnímá jako bezprostřední ohrožení, jež nemůže zvládnout, proti němuž je bezmocný, například lupič, válka, blesk, apod. Ve sportu, konkrétně v Taekwondu a bojových uměních celkově, strach hraje velkou roli. Strach dokáže ovlivnit celý zápas. Nejvíce strach ovlivňuje zápas v boji. Z vlastní zkušenosti vím, že strach může nastat už jen z toho, když víme, jak soupeř vypadá. Taktéž zápas ovlivňuje strach z inkasovaného zásahu. Na pojem strach se také váže pojem úzkost. Mezi těmito dvěma pojmy strachem a úzkostí nejsou žádné ostré hranice, jsou zde plynulé přechody. V situaci konkrétního ohrožení, má člověk tendenci útěku nebo k úhybu. Pokud člověk při ohrožení zvolí útěk nebo úhyb, strach, který doposud pociťoval, pomine. Za to úzkosti se člověk nemůže tak snadno zbavit útekem z dané situace ani jejím zvládnutím. Strach i úzkost jsou prožívány jako škodlivé, nepříjemné, trýznivé napětí, často s více či méně výraznými pocity. Fyziologické parametry se u strachu a úzkosti projevují:

- zrychlením dechu,
- zrychlení tepové frekvence,
- zvýšení arteriálního krevního tlaku,
- rozšíření zorniček,
- ztlumení činnosti zažívacího traktu,
- zblednutí (někdy zčervenání) v obličeji,
- zvýšení metabolismu, zvýšení počtu červených krvinek,
- zvýšení srážlivosti krve,
- zvýšení hladiny krevního cukru,
- zvýšení sekrece potu.

Za určitých podmínek může při strachu dojít ke zvýšení podráždění parasymptiku a v důsledku toho k žaludeční nevolnosti, zvracení a průjmů. Někdy může dojít až k ochabnutí kosterních svalů (MACHAČ, MACHAČOVÁ, HOSKOVEC 1985).

2.1.1.2 Vliv stresu na výkon

Slovo stres má svůj původ z anglického „stress“, což znamená tlak, sílu nebo také zátěž. V dnešní době je slovo stres velmi aktuální. Lidé si stres spojují s nepříjemným stavem nebo s nepříjemnou situací (STACKEOVÁ, 2011).

Stres je situace, kdy se jedinec dostává do stavu, který psychicky přestává zvládat, tudíž je nad jeho síly a může ji obtížně zvládat, dokonce jí i zvládnout nemusí. Jedinec může stres vnímat jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. Tyto události se nazývají stresory a reakce lidí na stresory jsou stresové reakce. Stres se dělí na dvě skupiny, podle toho jak na člověka působí a to na:

- distres – působí s negativními pocity
- eustres – působí s pozitivními pocity (MACHOVÁ, KUBATOVÁ, 2006).

Stres dále dělíme podle intenzity a to na:

- hyperstres – zde dochází k překročení hranice adaptability
- hypostres – nízká úroveň stresové reakce

Intenzita stresu nemusí být závislá na tom, jak silný podnět je, neboli stresor, který stresovou situaci vyvolává, ale na jeho signálním významu (STACKEOVÁ, 2011).

Stres může být vyvolaný velkým množstvím situací a událostí. Některé tyto události představují závažné změny, které působí na mnoho lidí a to sice válka nebo zemětřesení. Některé události mohou představovat určité změny v životě jedince. Vystávají otázky zachování osobní existence a změny životních rolí. Patří, jsem například stěhování do nové oblasti, svatba, vážná nemoc nebo třeba také změna zaměstnání. Za každodenní stresové události můžeme považovat například ztrátu peněženky nebo dopravní zácpu.

Stresové události můžeme dělit do více kategorií:

- Traumatické události – jsou to mimořádně nebezpečné situace. Jsou to například zemětřesení, záplavy, války, jaderné nehody, automobilové havárie, letecké nehody.
- Neovlivnitelné události – tuto událost nemůžeme ovládat, řídit a nemůžeme jí zabránit. Do této kategorie se dá zařadit například smrt blízkého člověka, ztráta zaměstnání nebo závažná nemoc.
- Nepředvídatelné události – pokud můžeme stres předvídat, bývá obvykle intenzita stresu. Příprava na stresovou situaci dává člověku příležitost spustit přípravný proces, který tlumí vliv škodlivého podnětu. Například, když člověk

ví, že u lékaře dostane injekci, se může pokusit rozptýlit pozornost, aby následná bolest nebyla tak velká).

- Výzva pro hranice našich schopností a našeho sebepojetí – některé situace, které jsou snadno ovlivnitelné a předvídatelné, jsou přes to prožívány jako stresové, neboť nás tlačí až na hranice našich schopností. Jako příklad se dá uvést příprava na důležitou zkoušku.
- Vnitřní konflikty – mohou navodit stres. Jsou vědomé a nevědomé (MACHOVÁ, KUBATOVÁ, 2006).

Mezi obvyklé stresory, které se vyskytují u sportovců, patří:

- Napětí z očekávání – předstartovní stavy, strach při riskování
- Náročnost programu – nadměrné a obtížné úkoly, odpor protivníka, bolest, nedostatek času, atd.
- Porážka, potupa, ostuda, křivda, zesměšnění
- Zranění, nemoc, nominační procedura, ztráta formy, diskvalifikace (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

2.1.1.3 Vliv emocí na výkon

Sport je emocinogenní, to znamená, že je zdrojem emocí. Je to jedna z nejemocinogenních zájmových činností člověka. Mezi další velmi emocinogenní složky patří sex, hazard a umění. Příčinou toho, že je sport emocinogenní a že ve sportu hrají velkou roli emoce je to, že sport vyvolává velkou emoční dynamiku. Další příčinou je to, že ve sportu existuje nejistota sportovního výsledku, a také je zde zastoupení herních prožitků.

Kulturní vývoj společnosti je nastaven tak, abychom nedávali emoce silně znát. Člověk je vychováván k tomu, aby držel své emoce spíše „na uzdě“. Tento jev se nazývá emoční imploze. Pro člověka jsou velmi důležité situace, kdy může dát emocím volný průběh a využít jejich energii k aktivitě (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

2.1.2 Nastínění psychotréninkových technik

Relaxační metody

Relaxací je rozuměno záměrné uvolňování jak psychické, tak fyzické. Relaxace se také dá nazvat hlubokým uvolněním, kterým se člověk zbavuje zbytečného napětí. Relaxační cvičení nepomáhají člověku pouze zbavit se zbytečného napětí, ale pomáhají také

obnovit rovnováhu a pohodu pro další činnost. Relaxací můžeme uvolnit buď celé tělo, nebo jen jeho část, záleží to na tom, jakou relaxační techniku použijeme. Mimo již zmíněné benefity, má relaxace také pozitivní vliv na naši paměť a soustředěnost. Pozitivně také ovlivňuje naši sebedůvěru, trpělivost a ovlivňuje rozvoj naší osobnosti. Existuje mnoho relaxačních technik. Pro člověka je důležité, aby si vybral tu, která je pro něj nejvhodnější. Také by neměl být opomíjen zdravotní stav člověka, místo a čas, který chce relaxaci věnovat (MACHOVÁ, KUBATOVÁ, 2006).

Mezi důležité faktory, které relaxaci ovlivňují, patří například celková atmosféra místnosti, stupeň osvětlení, ale i kvalita vzduchu. Relaxace by měla být prováděna v prostředí, které je klidné a ve kterém se jedinec cítí dobře. Lze jí také provádět s hudebním doprovodem, ale pouze do té míry, aby se jedinec nestal na hudbě závislý a relaxaci by bez hudby nemohl provádět. Podobně jako hudbu, lze použít i slovní doprovod, to znamená, že relaxaci nás provádí jiný člověk.

Relaxační metody například jsou:

- Základní relaxace – lze jí také nazvat jako bodovou relaxaci. Provádí se v lehu na zádech. U této relaxace je základem uvědomování si jednotlivých částí našeho těla a to od špiček u nohou až po hlavu.
- Tíhová relaxace – provádí se v lehu na zádech. Postupně napínáme a uvolňujeme svaly na různých částech těla, například celou pravou nohu, poté celou levou nohu, atd.
- Dotyková relaxace – prováděna v lehu na zádech. Koncentrujeme se do určitých částí těla, kde procitujeme dotek s podložkou a zároveň si uvědomujeme pocity, které vznikají (KREJČÍ, 1998).

Studie, které se zabývaly efektivitou relaxace, ukázaly, že relaxace je vhodný nástroj k boji s různými těžkostmi, se kterými se člověk může potýkat. Jedná se zejména o: bolest hlavy, úzkosti, chronickou bolest, hypertenzi, apod. Účinnost relaxačních technik je vyšší než jen samo působení placebo. Nedá se tvrdit, že při relaxaci se jedná jen o myšlený či cítěný efekt (KŘIVOHLAVÝ, 2003).

Ideomotorický trénink

Ideomotorika, je záměrné využívání představ, vizualizace a imaginace v procesu motorického učení. Vizualizací máme na mysli děje, které jsme v minulosti prožili, zatímco imaginací se vydáváme do světa dosud nepoznaných zážitků. Spouštěcím podnětem, který vyvolá centrální podráždění kinestetických buněk, mohou být slova

trenérů nebo učitelů, ale také třeba "pouhá" obrazová představa vyvolaná fantazií nebo předešlou zkušeností, silným zážitkem. Je možné si představovat nějaký pohyb, v mysli jej prožívat, fázovat, přemýšlet o něm. Dunovský (in JELÍNEK, KUCHAR, 2007).

Ideomotorický trénink slouží k upevňování motorických dovedností a také slouží zejména ke korekci dílčích pohybových chyb a k odstraňování psychických bariér a to převážně tehdy, nelze to tak učinit normální cestou. V ideomotorickém tréninku se jedná o opakování nějakého složitějšího a technicky náročnějšího výkonu a to vše v představách sportovce, například nějaký gymnastický prvek. Závodník musí mít představu o optimálním pohybovém modelu, zároveň musí být schopen objektivně posoudit nedostatky svého konkrétního ideově motorického výkonu (MACHAČ, MACHAČOVÁ, HOSKOVEC, 1985)

Hypnóza

Pojem hypnóza pochází z řeckého slova hypnos, což znamená spánek. Hypnóza spánek připomíná. Hypnotizovaný člověk má zavřené oči a svěšenou hlavu. V hypnotickém stavu je člověk ve stavu svalové relaxace, ale přitom je schopný sledovat slovní pokyny, které mu dává hypnotizér neboli operátor. Jak již bylo řečeno, hypnóza spánek pouze jen připomíná, nelze tedy hypnotický stav ztotožňovat se stavem spánku. Hypnóza připomíná somnambulický stav, proto se také hluboký hypnotický stav nazývá somnambulní. Hypnotický stav nebo trans se vyznačuje řadou charakteristických rysů, které se v zážitkové sféře hypnotizovaného, v jeho chování i ve fyziologických reakcích projevují různě a na různých úrovních tzv. hloubky hypnotického stavu. Tento termín nás může svádět k mylné představě, že se například povrchní hypnóza liší od hluboké pouze kvantitativně. Hypnotický trans se může objevit při určité konstelaci vnějších a vnitřních vlivů i spontánně. Hypnotizace se může vyskytnout u každého z nás a to převážně tehdy, působí-li na nás monotónní, zejména rytmicky přerušované podněty, například se může jednat o jízdu autem.

O hypnóze se v souvislosti se sportovními výkony mluví v kontextu posthypnotické výkonnosti. Osoba, která je v hypnotickém transu, není disponována pro úspěšné řešení tak komplexní a dynamické úlohy, jako je závod. Příčinou je zúžení vědomí a pozornosti, ztlumení účinnosti vnějších regulačních faktorů. Hypnóza podobně jako přirozený spánek obnovuje energii a pracovní schopnost, je stavem odpočinku a má kladný vliv na výkon (MACHAČ, MACHAČOVÁ, HOSKOVEC, 1985).

Autogenní trénink

Schultzův autogenní trénink patří mezi nejběžnější autoregulační metody, které kladou důraz na ovlivnění motorického a vegetativního systému. Stal se široce praktikovanou psychoterapeutickou metodou v celé Evropě.

Principem autogenního tréninku je vyvolání stavu, který umožňuje vznik projevů, známým z hypnotických pokusů. Tento stav je navozován pomocí předepsaného sledu představ a slovních formulí. Autogenní trénink umožňuje dosažení blahodárného stavu klidu podobného spánku, bez ovlivňování jinou osobou. Může sloužit, podobně jako jiné hypnotické nebo autoregulační techniky, zejména k posílení zdraví, zvýšení tělesné i duševní výkonnosti, tvořivých schopností, výbavnosti paměti, k ovlivňování funkcí obvykle „autonomních“. Může sloužit k zeslabování a odstraňování nežádoucích chorobných příznaků i duševní nepohody. Při autogenním tréninku se vyžaduje trvalá vnitřní koncentrace, ale není vyžadována činnost vědomé aktivní vůle. Jedná se tedy o vyvolání stavu, při kterém se vnitřně oddáváme určitým představám, předepsaným jednotlivými cvičeními (MACHAČ, MACHAČOVÁ, HOSKOVEC, 1985).

2.2 Využití jógy v psychotréninku

Využití jógových technik v oblasti psychotréninku je velmi přínosné. Jóga má velký vliv na celý náš organismus, jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Také má vliv na duchovní složku. K cílům jógy patří:

- Tělesné zdraví – je jedním z nejdůležitějších základů našeho života. V józe slouží pro obnovu nebo zachování tělesného zdraví. V józe se cvičí tělesná cvičení neboli ásany, dechová cvičení neboli pránajáma a relaxační techniky. Neméně důležitou součástí tělesného zdraví je naše strava, která nás zajistí také ve velké míře ovlivňuje. Má vliv na naše tělo, psychiku, zvyky a vlastnosti. Naše strava je zdrojem energie i vitality.
- Duševní zdraví – mysl a smysly bychom se měli naučit mít pod kontrolou. Cvičení jógy nás učí kontrolovat mysl, učí nás myšlenky třídit. Negativní myšlenky a strach v nás vytvářejí nerovnováhu a to konkrétně v tělesných a nervových funkcích. Stávají se příčinou nemocí a utrpení. Jóga nás učí pozitivnímu myšlení a jednání, protože základem naší duševní pohody je čistota myšlení, vnitřní svoboda, spokojenost a zdravé sebevědomí. Jóga nabízí mnohé možnosti. Naší mysl pročišťuje a osvobozuje cvičení manter (slabiky nebo slova

s pozitivní vibrací), dodržování etických zásad, dobrá společnost a četba inspirativních knih.

- Sociální zdraví – Mahéšvaránanda (2006), chápe sociální zdraví jako schopnost být šťastný a umět šťastnými učinit i druhé. To znamená, že bychom měli rozvíjet komunikaci s ostatními lidmi, převzít odpovědnost ve společnosti a také pro ni pracovat.
- Duchovní zdraví – hlavní zásadou v duchovním životě je neubližovat. Znamená to celkovou toleranci a celkově neubližovat chováním, slovy, myšlenkami a city.
- Seberealizace a uskutečnění Božského v nás (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

2.2.1 Stručné nastínění jógy

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

Jóga pochází z Indie a je více než pět tisíc let stará. Jedná se o nejstarší zachovaný systém cvičení, uvědomělého rozvíjení lidského těla a ducha. První záznam o józe pochází z období asi před dvěma a půl tisíci lety (ZEBROFFOVÁ, 2000).

Jóga má velmi široké vymezení. Jedná se o systém, kde se kultivují osobní vlastnosti. Je to systém, který je založený na empirickém poznávání jednotlivých funkcí fyziologických vazeb v psychosomatické jednotě. V józe se nesoutěží a ani nebojuje. Výsledky, které v józe dosáhneme, mají pouze individuální charakter. Koncepce činností těla a mysli v józe vychází z toho, že se v obou nachází homeostatický mechanismus, který směřuje k vyvážené integrální činnosti i při působení normálních vnějších a vnitřních stimulů. Dá se říci, že každý člověk má svou danou adaptační schopnost. Cílem jógy je vypracovat cesty a způsoby jak pomoci tělu a mysli, a jak udržet jejich rovnovážný stav nebo ho znovu rychle získat.

Obsahem hathajógy jsou všechna tělesná jógová cvičení, která se dělí na tyto kategorie:

- Ásana (poloha)
- Bandha (uzávěr)

- Mudrá (symbol)
- Pránájáma (dechová cvičení se zadržím)
- Kryjá (očistné postupy)
- Mantrajóga (recitace mantry), (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

V psychotréninku lze velmi dobře využít cvičení ásan. Jak již bylo výše uvedeno, pojem ásana znamená polohu. Ásana může být také sed, nebo tělesná pozice. Ásany byly odvozeny od poloh těla zvířat. Jógová cvičení, řadíme do cvičení psychosomatických. Tato cvičení mají kromě komplexního účinku na organismus, jako jsou orgány, žlázy, svaly, klouby, nervový systém nebo krevní oběh, také účinek na psychickou stránku člověka. Vyvolávají emocionální vyrovnanost, spokojenost, harmonii, zlepšují paměť a schopnost koncentrace. Při provádění ásan je hlavní důraz kladen na statickou, pohodlnou výdrž v dané pozici (KREJČÍ, 1995).

2.2.2 Jógové stupně v psychotréninku

Jóga se dělí na čtyři cesty: karmajógu, bhaktijógu, rádžajógu a džňánajógu. V psychotréninku se nejvíce využívá třetí z těchto čtyř a to rádžajóga, která se také nazývá jako královská cesta jógy. Je složena z osmi stupňů. Tyto stupně zahrnují techniky, jako jsou ásany, pránájámu, meditaci a krije. Osm stupňů vede k systematickému získávání vnitřního klidu, čistoty, sebekontroly a poznání.

1. Jama - sebeovládání

Obsahuje pět bodů, jejichž dodržování má za následek harmonizaci jedince se sociálním prostředím.

- Ahimsá – neubližování.

Neubližování nebo nepoškozování zde není myšleno pouze po fyzické stránce, tedy fyzického násilí, i když zde je tento princip nejjasnější. Ahimsá je důležitým prvkem duševní hygieny. Člověk by neměl mít negativní myšlenky jako je například pomstychtivost (KREJČÍ, 2011). Neubližování znamená i nezabíjení. Je logické, že jíme-li maso, musí být usmrceno nějaké zvíře. Zvíře umí instinktivně vycítit události, které nastanou, zde tedy zvíře vycítí smrt a pociťuje strach. Maso, které je konzumováno obsahuje hormony strachu a stresu (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

- Satja – pravdivost.

Tento bod vysvětluje to, že bychom měli žít v pravdě a pravdu samotnou hledat a to jak u sebe sama, tak u sociálního okolí. Neměli bychom se bát poznávat sami sebe a

neobelhávat se (KREJČÍ, 2011). Říkat pravdu je správné, je pouze na nás, jak jí sdělíme. Chceme-li být pravdivý, neměli bychom se přetvařovat a nepoužívat žádné výmluvy či vytáčky (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

- Astéja – nepřisvojování.

Neměli bychom si přisvojovat to, co nám nepatří. V oblasti hmotné se jedná o všeobecně přijatou morální zásadu, jejíž porušování je trestné kdekoliv na světě (KREJČÍ, 2011). Porušení nepřisvojování a nekradení může být například i drancování přírody a ničení životního prostředí (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

- Aparigraha – nehromadění.

Vede nás ke kontrole našich přání a tužeb, abychom nepodléhali chamtivosti. Naše společnost žije konzumně. Shromažďujeme věci, které mnohokrát ani nepotřebujeme, které jsou bezúčelné a později máme problém se jich zbavit (KREJČÍ, 2011). Nehromadění také můžeme chápat jako nechání svobody ostatním lidem. Nelpět na věcech, ani na lidech. Dáváme-li volnost, osvobozujeme tím sami sebe. Darovat svobodu, znamená být svobodný (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

- Brahmačarja – zdrženlivost.

Představuje střídmost. Pod tímto pojmem si také můžeme představit období, kdy se člověk připravuje na život. Je to období studia a získání poznání. Dodržování brahmačarji má za následek pokrok v oblasti tělesné, mentální, morální a duchovní. Brahmačarja souvisí také se sexualitou, která by měla být vždy výsledkem duševního souladu a měla by být založena na vzájemné důvěře a lásce. Představuje střídmost také v oblasti přijímání potravy nebo přijímání nových informací (KREJČÍ, 2011).

2. Nijama - kázeň

Stejně jako u jamy, tak i u nijamy je pět principů, které upozorňují na určité niterní aspekty osobního života, které je vhodné vědomě rozvíjet.

- Sauča – čistota.

Zahrnuje oblast těla, ale zasahuje i do oblasti mentální a sociální. Vede k pročištění mysli, myšleno čistotu citů a myšlenek. Čisté, jasné, pozitivní myšlení se v józe nazývá manas. Očišťuje nás od násilí, nenávisti, zloby, neupřímnosti, vulgárnosti a podobně. Mít čisté myšlenky a city není jednoduché (KREJČÍ, 2011). Čisté by mělo být i naše chování, kterým se projevujeme. Společnost lidí, kteří na nás mají dobrý vliv, kteří jsou duchovní a podporují nás svou moudrostí, je velmi přínosná pro náš rozvoj (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

- Santóša – spokojenost.

Zde je myšlena spokojenost s tím, co nám život přináší i přes to, že to nemusí být někdy snadné. Pokud se nedokážeme srovnat s okolnostmi, které nastaly, může to vést k poškození naší psychiky. Často se na svět díváme skrze své touhy a přání a právě zde začíná naše nespokojenost a neklid. Negativní vliv zde mohou mít média, která lidem podsouvají představu, jak by měla vypadat jejich postava, jak bychom měli jednat v určitých situacích, jaký pokrm ochutnat, apod. a to vše pouze z komerčních účelů. Výše popsané jevy mají za následek nespokojenost, rozháranost, neboť tyto jevy se často mění a bývají i protikladné (KREJČÍ, 2011).

- Tapas – odolnost.

Odolnost v náročných i méně náročných situacích. Dá se říci, že odolností je zde myšlena jistá „otužilost“ a to po fyzické i psychické stránce. Tapas souvisí s výše uvedenou santóšou. Učí nás přijímat nepříznivé životní situace a tím zkouší odolnost nás jako bytostí. Těžká životní situace nás může obohatit a přinést nám nové zkušenosti (KREJČÍ, 2011). V životě neustále narážíme na nějaké překážky, nesmíme se vzdávat a s pevným rozhodnutím musíme kráčet svou zvolenou cestou. Klíčem úspěchu je soustavné cvičení k sebekázi, trpělivosti a výdrži (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

- Svadhjája – studium.

Představuje výběrovost v tom, co chceme studovat a jakými prostředky. Původní význam je ten, že bychom měli studovat sami sebe. Sebepoznání nás obohacuje v životě tím, že se učíme poznávat a třídit negativní faktory vlastní osobnosti, ale také objevovat lidské morální hodnoty (KREJČÍ, 2011).

- Išvara pranidhana – respekt.

Upozorňuje nás na to, že bychom měli respektovat vyšší životní principy. Učí nás, jak žít v souladu individuálního života s univerzálními zákonitostmi. Díky respektu bychom neměli upadnout do stereotypu, který je typický pro projevy ostatních živočichů. Jedná se o duchovní rozvoj a rozvoj duchovních kvalit člověka, kterým by měl člověk dospět k poznání, že ve svém životě by měl působit jako ochránce a ne jako ničitel (KREJČÍ, 2011).

3. Ásana – tělesné cvičení

Význam slova ásana pochází ze sanskrtského jazyka a označuje tělesnou pozici. Obecný význam ásany je zaujetí tělesné polohy na delší dobu a cítit se v ní příjemně a uvolněně. Mnoho z ásan je odvozeno od zvířat a to díky jejím pohybům a pozicím. Někdy také odrážejí schopnost zvířat pomoci si v případě nemoci. Ásany hluboce ovlivňují tělo i mysl. Cvičením ásan docílí jedinec blahodárných účinků, kterých dosahují i zvířata,

kteřá tyto pozice zaujímají zcela instinktivně. Například pozice kočky. Zde se jedná o protažení těla a páteře, u pozice kobry rozpuštění agrese a emocí a u pozice zajíce se jedná o uvolnění. Za nejvyšší, neboli ásanu královskou ásanu, je považována širša ásana, což je stoj na hlavě a padma ásana, neboli pozice lotosového květu.

Účinek ásan je široký. Působí na svaly, klouby, dech, oběhový, nervový a lymfatický systém na všechny orgány i žlázy. Lidské tělo ovlivňuje i po psychické stránce. Ovlivňuje naši mysl i celkově psychiku. Jedná se o psychosomatická cvičení, která posilují a vyvažují celou naši nervovou soustavu, což má za následek harmonizaci a stabilizaci psychického stavu cvičícího. Lze takto dosáhnout celkového zklidnění, duševního klidu, uvolnění i pocitu vnitřní svobody a míru. Při provádění ásan hraje významnou roli i dýchání. Sladíme-li dech s pohybem, je průběh pohybu harmonický, dýchání se prohlubuje a dochází k povzbuzení krevního oběhu i látkové výměny. Za pomoci dechu se může znásobit i svalové uvolnění, pokud se soustředíme na ztuhlé části těla (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Ásany se dělí podle směru pohybu na záklonové, předklonové, úklonové a rotační. Správně provádění vyžaduje koncentraci, uvolněnost, nenásilnost, plynulost a sladěnost s dechem. Při dodržení těchto podmínek dochází k získávání hlubšího kontaktu s vlastním tělem. Pravidelné cvičení je prevencí proti nemocem (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2006).

Ásany jsou na rozdíl od gymnastických prvků a pohybů prováděny pomalu tak, abychom je mohli vědomě procítit. Při cvičení není důležité množství cviků, ale je zde kladen důraz na kvalitu samotného provedení (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Zásady při provádění ásan

1. Ásany se provádějí vždy v souladu s dechem:

- Pohyby rozpínající hrudník a dutinu břišní jsou vždy spojeny s nádechem.
- Pohyby stahující hrudník a dutinu břišní jsou vždy spojeny s výdechem.

2. Nejprve se ásana provádí jednou či dvakrát bez delší výdrže a pohyb těla se sladí s dechem. Při tom se zcela přesně stanoví, k jaké fázi pohybu patří nádech a k jaké výdech.

3. Teprve pak setrváme v ásaně delší čas a dýcháme v ní normálně. Soustředíme se na tu část těla, na niž ásana působí.

4. Provádíme protipozici nebo vyrovnávací cvik (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

„Cvičení provádíme zásadně bez násilí, s vyloučením stavu přílišného napětí nebo bolesti. Pokud tyto pocity vzniknou, je nutno danou polohu vynechat nebo ji provádět pouze náznakově. Postupným, nenásilným nácvikem lze po určité době zvládnout i náročné polohy. Pohyby při cvičení jsou pomalé a plynulé. S postupným prohlubováním praxe je zlepšováno soustředění do těch částí těla, na které je cvičení zaměřeno. Tímto způsobem můžeme se sebou pracovat“ (KREJČÍ, 1995, s. 28).

4. Pránájáma – dechová cvičení

Ovládnutím svého těla a svého dechu získáváme kontrolu nad myslí a probouzíme tím vnitřní síly. Pránájáma je vědomé a volní usměrňování dechu. Slovo pránájáma je složeno ze dvou slov. Ze slova prána, což znamená dech, kosmickou energii a ze slova ájáma, jehož význam je kontrolovat a regulovat. Každým dechem přijímáme nejen kyslík, ale i pránu. Prána je mnohem více než jen dech. Prána je kosmická energie, síla ve vesmíru, která tvoří, uchovává i mění. Je základním prvkem života a vědomí. Cíleným usměrňováním prány v těle můžeme zlepšit vitalitu, zbavit tělo jedů, zvýšit odolnost organismu, získat vnitřní klid, dosáhnout uvolnění i duševní čistoty (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Pránájáma je považována za nejvýznamnější pro ustálení organismu. Termín pranájáma bývá často ztotožňován s nesprávným pojmem dechová cvičení. Je to soubor dechových cvičení, které obsahují i zádrž dechu. Základními prvky pránájámy jsou vdech (draka), zádrž dechu (kumbhaka) a výdech (réčaka). Dech působí obecně na náš vegetativní nervový systém, a také je spojovacím článkem mezi psychikou a pohybovým systémem (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Pratjahára – stažení smyslů

Jogín dokáže obrátit podle libosti své smysly i mysl dovnitř nebo je nasměrovat ven, stejně jako želva vtahuje hlavu a končetiny pod krunýř nebo je z něj zase může vystrčit. Ovládneme-li pratjaháru, jsme schopni okamžitě a nezávisle na vnějších okolnostech odpoutat smysly od zevních předmětů a také jsme schopni se k okolnímu světu obrátit a věnovat mu pozornost.

5. Dhárana – koncentrace

Znamená soustředit myšlenky a emoce na jiný objekt. Běžně se koncentrace myšlenek a emocí na jiný objekt daří jen krátko. Brzy přicházejí další myšlenky a odvádějí nás. Svou nesoustředěnost si uvědomíme až po několika minutách. Pokud se nedokážeme

soustředit v kteroukoliv dobu a na jakémkoliv místě na jednu myšlenku nebo jeden předmět, dháranu jsme ještě nezvládli.

6. Dhjána – meditace

Meditaci se člověk nemůže naučit, stejně tak jako si 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.

7. samádhi – úplné, dokonalé uskutečnění

V sandhi se sjednocuje poznávající, poznání a poznávané. Poznávající (ten, který cvičí, praktikuje), jeho vědění, poznání (co je Bůh) a objekt poznání (Bůh) se stávají jedním. Znamená to, že se člověk sjednotí s božským vědomím. Kdo dosáhne sandhi, vidí nadpozemské, zářící světlo, slyší nebeský zvuk a vnímá v sobě neomezený prostor. Když dosáhneme k sandhi, podobáme se řece, která po dlouhé a obtížné cestě konečně vtéká do moře (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

2.3 Vymezení pojmu Taekwondo

Taekwon-do je moderní korejské bojové umění, u něhož se dá předpokládat, že je to jedno z nejvyspělejších bojových umění vůbec. Je složeno ze tří tisíc dvě stě podrobně popsanych pohybů, jedná se o údery, seky, kopy, úhyby, podmetry a pády. Tyto techniky jsou popsány v 15-ti dílné encyklopedii (KOVAŘÍK, BOHUMÍNSKÝ, 1992).

Taekwon-do je způsob života. Jde o způsob boje bez zbraně, který je určený pro sebeobranu. Taekwondo je vědecké využití těla v sebeobraně. Těla, jež dokáže maximálně využít své schopnosti a to díky intenzivnímu tělesnému a duševnímu tréninku.

Překlad slova Taekwon-do zní takto: „Tae“ znamená létání nebo skákání, kopání nebo roztržení nohou, tedy obecně techniky nohou. „Kwon“ označuje pěst a to především úder, ale také zničení rukou nebo pěstí, zde se jedná o techniky rukou. Třetí část „Do“ skrývá umění nebo cestu. Správná cesta, která byla v minulosti budována a vydlážděná světcí a mudrci. Znamená to tedy, že „Taekwon-Do“ zahrnuje duševní trénink a techniky neozbrojeného boje pro sebeobranu i pro zdraví. Zahrnuje používání úderů, kopů, bloků a úhybů sloužících k zneškodnění protivníka.

Taekwon-do dává možnost slabému člověku vlastnit ušlechtilou zbraň a spolu s tím dodává člověku jistotu, že se ubrání a porazí svého protivníka. Při výuce Taekwonda se u žáků musí dbát nejen na fyzický výcvik, ale i na duševní rozvoj, ve kterém je zahrnuta především zdravá sebedůvěra a sebeovládání, aby nedocházelo k

jeho zneužívání, neboť se Taekwon-do může stát smrtící zbraní (CHOI HONG HI, 1983).

Slib Taekwon-do ITF

Stejně jako ve většině asijských bojových umění, tak i v Taekwondu platí přísný řád chování, kterým se žáci řídí a dodržují ho. Tento slib žáci dokazují tím, že složí slib. Slib Taekwonda se skládá na začátku každého tréninku, při zkouškách na vyšší technický stupeň a také na závodech (KOVAŘÍK, BOHUMÍNSKÝ, 1992).

Tento slib zní takto:

- Budu dodržovat zásady Taekwon-do
- Budu respektovat instruktora a sonbe
- Nikdy Taekwon-do nezneužiji
- Budu zastáncem svobody a spravedlnosti
- Budu vytvářet mírovější svět

Zásady Taekwon-do ITF (Taekwon-do Jungshin)

- Zdvořilost (Ye Ui)
- Čestnost (Yom Chi)
- Vytrvalost (In Nae)
- Sebeovládání (Guk Gi)
- Nezkrotný duch (Baekjul Boolgool), (CHOI HONG HI, 1983).

Taekwondo a jeho tréninkový program zahrnuje fyzické i duchovní disciplíny, zaměřené na zdokonalování těla i charakteru žáka. Místo, kde se Taekwondo vyučuje, se nazývá dojang. V dojangu se cvičí naboso a to na rohožích nebo na dřevěné podlaze. Úbor, který má každý žák i jeho mistr na sobě, se nazývá tobok. Tobok je bílý bavlněný úbor, který se skládá z kalhot a kabátu kimonového střihu nebo košile s výstřihem ve tvaru V. Tento střih se liší podle cvičeného stylu. Nezbytnou součástí toboku je pásek, jehož barva se liší podle výkonnostní třídy (LEWIS, 1996).

2.3.1 Historie Taekwon-do ITF (Taekwon-Do Yoksa)

K založení Taekwonda pomohla generálovi Choi Hong Hi (*1918 – †2002) nejen znalost Tae Kyon, ale také znalost karate, které měl příležitost se naučit během 36 let, kdy byla země okupována Japonskem.

Taekwon-do bylo původně určeno pro vojenské účely a to po roce 1945, kdy byla Korea osvobozena. Gen. Choi Hong Hi získal privilegované postavení jako

zakládající člen jihokorejských ozbrojených sil. Taekwon-do bylo užíváno pro armádu i přes značnou opozici (CHOI HONG HI, 1983).

Během korejské války vyučoval generál Choi Hong Hi Taekwondo své vojáky. Američtí vojáci, kteří během korejské války získali černé pásy, po návratu domů zjistili, že jsou asijská bojová umění velmi populární. Rozhodli se tedy, že toto umění budou vyučovat. Západní vliv se rychle projevil, bojová umění se díky němu brzy objevily i na sportovních soutěžích (LEWIS, 1996).

Rok 1955 znamenal začátek Taekwonda, jako formálně známého bojového umění v Koreji. Přesný datum vzniku Taekwonda je 11. dubna 1955. Taekwondo vzniklo na základě usnesení výboru, který nechal svolat gen. Choi Hong Hi (CHOI HONG HI, 1983).

2.3.2 Sportovní disciplíny Taekwon-do ITF

Taekwondo, jako většina bojových umění a bojových sportů, má také své soutěžní disciplíny. V Taekwondě se závodí jak na národní úrovni, tak i na mezinárodní úrovni. Závodníci soutěží v pěti různých disciplínách, kterými jsou: tul, Matsogi, t-ki, wirok a hosinsool. Místo, kde závodníci závodí, se nazývá tatami. Rozměr u tatami je 9x9 metrů.

Tul (vzor, technické sestavy)

Tuly se dají definovat jako základní pohyby a techniky, jedná se tedy o techniky, které slouží k útoku a k obraně. Tyto techniky jsou sestaveny v pevném pořadí, které je logicky uspořádáno. V tulu žák bojuje s imaginárními protivníky, kde používá již zmíněné obranné a útočné techniky. Cvičením tulů opakuje žák základní techniky, rozvíjí své schopnosti pro sparing. Naučí se zvládat nové pozice svého těla, také se mu vyvine svalstvo, získá kontrolu dechu a taktéž získává plynulé a rytmické pohyby. Při cvičení tulů by se měly brát v úvahu tyto body:

- Tul by měl začínat a končit na stejném místě. Tento fakt slouží k přesnosti cvičení.
- Po celou dobu cvičení musí být dodržovány správné postoje a správný směr.
- Svaly těla musí být správně napínány a uvolňovány podle jednotlivých momentů cvičení.
- Cvičení by mělo být prováděno v rytmickém pohybu, který by neměl být strnulý.

- Zpomalené a zrychlené pohyby by měly být dodržovány přesně dle návrhů tulů.
- Každý tul, by měl být žákem dokonale zvládnutý, než přejde ke cvičení dalšího.
- Žák by měl znát přesný účel každého pohybu.
- Žák by měl každou pohyb provádět tak, jako by prováděl techniku v reálu.
- Obranné a útočné techniky by měly být rovnoměrně rozloženy mezi pravou a levou ruku a nohu.

V Taekwondu je popsáno 24 vzorů (CHOI HONG HI, 1983).

Na závodech cvičí dva závodníci proti sobě. Každý zápas v tulech hodnotí pět rozhodčích, kteří tul hodnotí v pěti kritériích:

- **Technický obsah** - zde se hodnotí závodnickovy techniky. Hodnotí se správnost provedení, na správné úderové pásmo, správnou úderovou plochou.
- **Rytmus** – u této položky se hodnotí, zda závodník cvičí ve správném a pravidelném rytmu.
- **Síla** – v kritériu síly se hodnotí celková síla v technice.
- **Stabilita** – stabilita se hodnotí v postojích při cvičení, v kopech, skocích, atd.
- **Kontrola dechu** – zde se hodnotí, jak závodník využívá svůj dech ke cvičení, tedy k celkovému zpevnění techniky.

Matsogi

Matsogi, neboli sparring je použití útočných a obranných technik, které žák získal ze vzorů (tulů) na skutečně pohybujícím se protivníkovi a to při různých situacích. Matsogi je neoddelitelné od tulů, ale také je nepostradatelné pro rozvoj bojového ducha žáka a odvahy. Je důležitý pro výcvik očí, učí nás číst soupeřovu taktiku a zlepšuje naše manévrování. Matsogi rozvíjí používání útočných a obranných technik (CHOI HONG HI, 1983).

Závodní Matsogi patří na závodech asi k nejoblíbenější závodní disciplíně. Je to disciplína, která je plná emocí. Zápas, které jsou asi nejvíce plné emocí, jsou týmové zápasy v Matsogi.

Do zápasu proti sobě nastupují vždy dva závodníci, každý závodník je povinný mít chrániče. U mužů a žen jsou jisté rozdíly. U mužů se jedná o: chrániče rukou, nohou, zubů a genitálií. U žen jsou to: chrániče rukou, nohou, zubů a chrániče prsou.

Celý zápas hodnotí pět rozhodčích, kteří sedí v rozích. Zápas je řízen středovým rozhodčím, který je přímo v kontaktu se závodníky a řídí zápas.

Závodníci se snaží zasáhnout jeden druhého na povolené místo, povolenou a kontrolovanou technikou. Kontrolovanou technikou se myslí technika, která není tvrdá,

jedná se o lehký dotek. Místo, kam se smí závodníci zasáhnout je na těle od pupku nahoru ke krku – zde se jedná o střední pásmo. Na hlavě je zakázáno zasáhnout soupeře zezadu. Provedené techniky se hodnotí následujícím způsobem:

1 bod se uděluje za:

- Technika rukou na střední pásmo
- Technika rukou na horní pásmo
- Technika nohou na střední pásmo
- Technika rukou ve výskoku (obě chodidla ve vzduchu) na střední pásmo
- Přesný blok

2 body se udělují za:

- Techniku nohou na horní pásmo
- Technika rukou ve výskoku na horní pásmo (obě chodidla ve vzduchu)
- Technika nohou ve výskoku na střední pásmo

3 body se udělují za:

- Techniku nohou ve výskoku na horní pásmo
- Techniku nohou v otočce o 180° ve výskoku na střední pásmo

4 body se udělují za:

- Techniku nohou v otočce o 360° ve výskoku na střední pásmo
- Techniku nohou v otočce o 180° ve výskoku na horní pásmo

5 bodů se uděluje za:

- Techniku nohou v otočce o 360° ve výskoku na horní pásmo

T-ki

Soutěžní disciplína T-ki, neboli speciální přerážecí techniky jsou velmi náročnou disciplínou. V této disciplíně je úkolem přerazit předepsanou technikou ve vzduchu desku, která je upevněna na speciálním stojanu. Výška, ve které jsou desky upevněny, se liší podle kategorie soutěžících. Celkem je zde předepsáno pět soutěžních technik:

- twimyo nopi apcha busigi – technika je prováděna ve vertikální rovině, úderová plocha pro tuto techniku jsou bříška na chodidle.
- twimyo dollyo chagi – u této techniky je kop prováděn obloukovým způsobem, úderová plocha jsou bříška na chodidle
- twimyo bande dollyo chagi – kop z otočky, úderová plocha je zadní strana paty.
- twimyo 360° yopcha jirugi – kop z otočky, úderová plocha je spodní strana paty
- twimyo nomo chagi – tento kop se od výše uvedených technik liší. Cílem u této techniky je přeskočit dvě pásy a následně přerazit desku malíkovou hranou na

noze. Pásky jsou umístěny ve výšce 70cm nad zemí. Vzdálenost těchto pásek se liší podle kategorie závodníků.

Za každou nalomenou desku obdrží závodník 1 bod. Za každou plně přeraženou desku získává závodník 3 body.

Wiryok

V disciplíně wiryok je hlavním úkolem závodníka přerazit desku nebo více desek předepsanou technikou a úderovou plochou. Pro uchycení desek se používají speciální stojany kovové konstrukce. Desky, které se přeráží, jsou z tvrdého plastu, v jejichž prostředku je deska spojena zámkem. Zámek slouží pro opětovné spojení. Rozměr desek je 30 x 30 cm. Dříve se používaly desky dřevěné, které se již dnes z ekonomických důvodů nepoužívají. Plastové desky jsou výhodnější, neboť se dají opakovaně přerážet.

Techniky, které se používají pro přerážení se v některých případech u žen a mužů liší. Tyto techniky jsou:

- Ap Joomuk Jirugi – tato technika se provádí jako úder, úderová technika jsou první dva klouby na přední straně ruky. Technikou přeráží pouze muži.
- Ap Palkup Taerigi – technika prováděna loktem, úderová plocha je přední strana lokte. Technikou přeráží pouze ženy.
- Sonkal Taerigi – technika se provádí formou seku. Úderová plocha je malíková strana ruky. Technikou přeráží muži i ženy.
- Yopcha Jirugi – technika prováděna nohou. Úderová plocha je malíková strana chodidla. Technikou přeráží muži i ženy
- Dollyo Chagi – technika prováděna nohou. Úderová plocha jsou bříška na chodidle. Technikou přeráží muži i ženy
- Bande Dollyo Chagi – technika prováděna nohou. Úderová plocha je zadní strana paty. Technikou přeráží pouze muži.
- Dolmyo chagi – technika prováděna nohou. Úderová plocha je malíková hrana chodidla. Technikou přeráží pouze ženy.

Hosinsool

Hosinsool, neboli sebeobrana. V této soutěžní disciplíně Taekwonda je úkolem závodníků předvést předem připravenou „scénku“, ve které znázorňují různé situace, kde více útočníků napadá závodníka (hrdinu). V hosinsool jsou dvě soutěžní kategorie:

- 1 muž proti 3 mužům
- 1 žena proti 2 osobám (muži nebo ženy)

Závodník (hrdina) musí být oblečen v oficiálním toboku. Útočníci jsou oblečení způsobem odpovídající jejich roli. Útočníci nesmí být oblečeni v uniformách jiných bojových umění. Délka vystoupení je časově omezena u kategorie 1 proti 3 je to 40 – 60 sekund. U kategorie 1 proti 2 je to 30 – 50 vteřin. V hosinsoolu jsou také předepsané povinné techniky, které musí být dodrženy. Nejsou-li dodrženy, sráží se za každou chybějící techniku 2 body. Povinné techniky jsou:

- Minimálně jeden kop ve výskoku
- Minimálně jeden dvojkop či trojkop ve výskoku
- Minimálně jeden kop dvěma směry ve výskoku
- Minimálně dvě techniky uhnutí
- Minimálně jedna technika vyproštění se z úchopu nebo držení
- Minimálně jedna technika obrana proti zbrani (nůž, napodobenina pistole, židle apod.)
- Minimálně jedna technika dvojitého bloku proti dvojnásobnému útoku.

Hosinsool se hodnotí ve třech kritériích, která jsou:

- Technický obsah – zde se hodnotí uvedené povinné techniky
- Týmová práce – zde se hodnotí, jaká je přesnost a jaké je načasování
- Umělecký obsah – zde je hodnocena choreografie a realističnost

2.3.2.1 Taekwondo a fyzická zdatnost

Taekwon-do lze cvičit samostatně, ale také ho lze provozovat ve skupinách. Ke cvičení není zapotřebí nějaké zvláštní vybavení. Zranění jsou v Taekwondu při cvičení zřídka viditelné, cvičí-li žák sám, protože tělo si určuje své vlastní limity. Tímto jevem také narůstá fyzická kondice a do tréninku je zapojeno celé tělo. Cvičení má dobrý vliv také na svalstvo, netvoří se velké uzlovité svaly, ale tuková tkáň se mění ve štíhlou. Velké svaly, které vznikají při cvičení se zátěží, mají snahu odsunovat cévy stranou, aniž by přidaly nové, které by zaplňovaly mezery. Tyto svaly mají oproti jiným svalům problém získávat kyslík, odstraňovat odpad a rychleji se unavují. Při cvičení Taekwonda se vyvíjí delší, štíhlejší a pružnější svalstvo. Tyto svaly jsou lépe zásobeny a jejich výdrž je větší.

Točivý pohyb trupu při kopech a pohyby rukou balancujících v protiváze vytváří pevné břišní svalstvo. Boční svalstvo trupu a také vnitřní stehenní svaly jsou vyvíjeny kopy, které jsou kopány na hlavu. Cvičení se doporučuje ženám hlavně po porodu, neboť je zde vyvíjeno svalstvo podbřišku, boků a vnitřních stehien. Výcvik zahrnuje

nejrůznější pohyby celého těla, zvyšuje charakteristiky pulzu a kyslíku v srdci a plicích. Toto zvýšené okysličování je pojmenováno „Aerobic efekt“.

Cvičení poskytuje následující výhody:

- Pomáhá plicím efektivněji pracovat.
- Zvětšuje cévy a dělá je poddajnější, snižuje odpor průtoku krve a snižuje diastolický krevní tlak.
- Zvyšuje dodávky krve.
- Tělní tkáň je zdravější, protože dostává více kyslíku
- Dostává do dobré kondice srdce, neboť mu poskytuje větší rezervy pro případ nouze.
- Podporuje spánek a lepší vylučování.

Trénink normalizuje tělesnou váhu. U lidí s podváhou je získávána pevná svalová tkáň a u lidí s obezitou dochází ke ztrátě tukové tkáně. Odhadovaná spotřeba kalorií při intenzivním tréninku je asi 600 Cal/h.

Taekwondo nabízí skvělé prostředky pro rozvoj vlastností ovlivňující dobrý výkon v ostatních sportech:

- Svalová pevnost
- Dynamická energie
- Schopnost změnit směr pohybu
- Hbitost
- Pružnost kloubů svalů a vaziva
- Periferní vidění
- Soustředění a schopnost nerozptylovat se
- Porozumění mechanismu a technice pohybů těla

Cvičení Taekwonda je vhodné pro všechny, muže, ženy i děti. Cvičení poskytuje užitek v motorickém vnímání, soustředění, vidění, v rozvoji těla, srdce a plic. Cvičením je jedinci poskytován trénink ovládnutí těla, což je cenné, věnujeme-li se nějakému jinému sportu či pohybové aktivitě (CHOI HONG HI, 1983).

2.3.3 Psychoprofesiogram Taekwonda ITF

Taekwondo jako bojové umění a jako bojový sport díky své rozmanitosti technik rukou a nohou, ale také díky pěti soutěžním disciplínám nelze zařadit pouze do jedné skupiny sportů. Sportovní disciplíny Taekwondo se řadí do tří kategorií sportů.

První skupina, do které Taekwondo spadá, je skupina senzomotorických sportů. Zde se jedná o sporty, které mají vysoké nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti. Tato skupina má další dvě podskupiny. Jsou to sporty, které mají nároky na jemnou motoriku a dále jsou to sporty, které jsou esteticko-koordinační. Právě zmíněné esteticko-koordinační sporty kladou nároky na ladné provedení pohybů, kde se z pravidla posuzuje umělecký dojem sportovcova vystoupení. Do této kategorie se například řadí gymnastika, krasobruslení, skoky do vody, ale i skoky na lyžích (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006). Taekwondo do této skupiny sportů spadá díky svým dvěma sportovním disciplínám. Jsou to technické sestavy (tul) a hosinsool (sebeobrana). Technické sestavy do této skupiny patří z toho důvodu, že se na soutěžích závodníci snaží zacvičit danou sestavu co nejlépe a to po technické stránce. Je-li technická sestava zacvičena správně po technické stránce, bývají většinou dobře hodnoceny i ostatní složky hodnocení. Druhá soutěžní disciplína hosinsool je v této kategorii zařazena z toho důvodu, že se v ní hodnotí nejen technický obsah, to znamená, jak byly předepsané techniky provedeny, ale i umělecký obsah.

Druhá skupina sportů, kam lze Taekwondo zařadit je, funkčně-mobilizační. Ve sportech Funkčně mobilizačních jsou na sportovce kladeny vysoké nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Mobilizace může mít dvě povahy – krátkodobou - jednorázovou a povahu dlouhodobou. Povaha krátkodobá se vyznačuje tím, že se jedná o koncentrovaný vzmach energie bodovým způsobem. Do této kategorie se zařazují například atletické skoky, hody, vrhy, nebo vzpěračské trhy a nadhozy. Povaha dlouhodobá v sobě zahrnuje zejména vytrvalostní disciplíny (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006). Taekwondo se řadí do skupiny funkčně-mobilizační díky dvěma soutěžním disciplínám. Tyto disciplíny jsou T-ki (speciální přerážecí techniky) a wirok (silové přerážecí techniky). A to právě díky svému koncentrovanému vzmachu energie bodovým způsobem. U speciálních přerážecích technik je koncentrovaný vzmach energie soustředěn do odrazu a výskoku. Soutěžní disciplína wirok se do této kategorie řadí díky své koncentraci, která je důležitá pro vykonání aktu přeražení.

Třetí skupina, kam lze zařadit sportovní disciplínu Taekwonda, je skupina sportů anticipačních, které se někdy nazývají také sporty heuristické. Jsou to sporty, kde je psychologickým základem předvídání tedy anticipace následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh neboli heuristika. Tato skupina sportů se rozděluje

na dvě skupiny a to individuální a skupinovou (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006). Poslední disciplína Taekwonda, která ještě nebyla zmíněna, je disciplína Matsogi, která se svým charakterem zařazuje do skupiny sportů anticipačních. V boji se snaží závodníci druhého „přečíst“ jak bude druhý útočit a také se snaží jeden druhého přelstít a získat bod.

2.3.3.1 Příprava závodníka

Cvičení Taekwonda se stává celoživotní záležitostí. Pokud člověk tomuto cvičení propadne, stává se mu celoživotním koníčkem, ale i životním stylem. Ten kdo Taekwondo cvičí déle, chápe, že není jednoduché se k samotnému závodění vůbec dostat. Cvičení je běh na dlouhou trať, neboť se nejprve žáci musí naučit základní pohyby a získat a osvojit si paměťovou stopu. Učení se základním pohybům je často u malých dětí problém. Problém u dětí je s pozorností. Učení se základním technikám pro děti může být „nudné“, neboť se stále dokola opakují stejné základní techniky. Taekwondo právě tímto stálým opakováním učí trpělivosti, vytrvalosti a přesnosti. Žák se také učí překonávat překážky, dále se učí metody, principy, představivost a účel. Další častý problém, který mají žáci na začátku jejich cvičení je ten, že cvičí silově až křečovitě, při cvičení základních technik by se měli žáci naučit mezi jednotlivými technikami uvolnit. Právě zmiňované uvolnění je důležité pro provedení správné techniky, která je zakončena prudkým zpevněním celého těla. K napětí dochází v krátkém časovém úseku. Střídání svalového napětí a uvolnění mezi jednotlivými technikami, je důležitý faktor, který určuje sílu, rychlost a tvrdost techniky. Svaly, které mají vykonat pohyb, musí být před jeho provedením úplně uvolněné.

Další důležitá zásada, při cvičení Taekwonda je správné dýchání. Dýchání by mělo být synchronizované s cvičenými pohyby. Nádech je spojený společně s náprahem a přípravnou částí pohybu. Výdech je velmi prudký a je vykonaný prostřednictvím prudkého stažení břišního svalstva, což má za následek zpevnění celého těla. Při výdechu vzniká sykavý zvuk, který je pro Taekwondo charakteristický.

Zvládne-li žák základní pohyby a úkony spjaté s cvičením posouvá se dále a to konkrétně ke cvičení sestav neboli tulů. Zde se jedinec učí aplikovat základní pohyby v systematicky a logicky uspořádaném pořadí. Tuly učí žáky flexibilitě, eleganci a koordinaci. Společně se sestavami se žák začíná učit Sparring. Síla, která je vyvinutá lidským tělem, rozvíjí v žákovi sebedůvěru při setkání s protivníkem na jakémkoliv

místě v jakékoliv situaci. Sparring žáka učí lidskosti, odvaze, ostražitost, přesnosti, přizpůsobování a sebeovládání.

2.3.3.2 Předstartovní a startovní stavy závodníka

Stejně jako u ostatních sportů, tak i u taekwondistů se projevují předstartovní stavy a startovní stavy. V Taekwondu je, jako u mnoha ostatních sportů, soutěžení veřejnou událostí. Tomuto soutěžení předchází napětí z očekávání. Obecně se jedná o příznaky trémy, které jsou známé z jiných oblastí veřejných činností. Emoční průběh záleží na důležitosti závodu a na osobnosti sportovce. Předstartovní stav se váže k nadcházejícímu závodu a zpravidla začíná konkretizací data soutěže. Hlavní příznak, který se projevuje u předstartovního stavu, jsou obavy o výsledek, napětí z očekávání a předstartovní úzkost. Závodník má často tendenci zjišťovat všechny informace o závodě, soupeři apod. a často s těmito informacemi spojuje problematičnost svého vystoupení. Často závodník hledá důvody pro eventuální neúspěch. S blízkostí samotného startu se objevují i psychofyziologické příznaky. Je to například zadýchávání, pocení bez příčiny, sucho v ústech, žaludeční obtíže, nechutenství, nespavost, časté močení a někdy i průjem. Závodník většinou své předstartovní stavy zná. Předstartovní stavy gradují těsně před samotným zahájením soutěže. Příznivě na ně působí rozcvičení a někdy může jejich vliv rušivě poznamenat počátek sportovního vystoupení (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2006).

Závodník, který startuje na závodech, prochází jistými stavy. Každý jedinec je může prožívat jiným způsobem. A na každého jedince působí tyto stavy jinak.

Na závodech se závodníci nejčastěji setkávají se stresem, strachem a nervozitou. Tyto faktory mají za následek nepodání požadovaného výkonu. Na tréninku je jedinec schopný cvičit bezchybně a s maximálním úsilím. Technickou sestavou je žák schopný na tréninku nespočetněkrát zacvičit bezchybně. Nad cvičenými technikami, které jsou v sestavě, nemusí nějak zvláště přemýšlet, neboť je má zautomatizované. U závodníků je časté, že si před samotným zápasem v technických sestavách opakovaně procvičují jednotlivé tuly. Právě zde se již mohou projevit předstartovní stavy. Obava z toho jak bude sestava zacvičena a ze strachu prohry se může závodníkovi stát, že již při rozcvičování mu činí potíže zacvičit správně techniky, které na tréninku je schopný zacvičit bezchybně. Při nastoupení na tatami pocítí závodník většinou ještě větší nervozitu. Na tatami stojí pouze on, soupeř a na oba závodníky hledí pět rozhodčích. Prostředí a situace, ve které se ocitá je pro závodníka neobvyklá a nedá se natrénovat.

Zde je důležité, aby se závodník soustředil pouze na sebe a na svůj výkon. Koncentrace je důležitá. Při cvičení soustředěnost klesá, závodník snadno zamění jednu z technik sestavy za jinou, aniž by to chtěl a snadno se mu může stát, že celou sestavu zapomene a nedocvičí.

Sportovní boj neboli Matsogi s sebou nese komplikace, které se týkají psychiky. Před zápasem závodník prožívá smíšené pocity, někdo může prožívat nadšení z následujícího boje a někdo zase může být pod stresem a cítit strach. Je rozdíl provozovat Matsogi na tréninku, kde jsou lidé, se kterými se závodník zná a také je zde domácí prostředí nebo provozovat Matsogi na závodech, kde jsou jiní soupeři než na tréninku a jiné prostředí. Hodiny tréninku strávené nácvikem na Matsogi, kde se trénují jednotlivé výpady, útočné kombinace, kryty a úhyby, závodník na tréninku může brilantně ovládat a může v nich být bezchybný. Ocítá-li se na zápasišti, může nastat to, že vše zapomene a nebude schopný nic z toho použít. Strach zde hraje velkou roli, začíná-li závodník závodit v soutěžní disciplíně Matsogi, bude asi jeho největší problém strach z inkasované rány a to konkrétně do obličejové části. Často se stává, že se závodníci před údery otáčejí a kryjí si hlavu, pokud toto nastane, dostává závodník napomínání za vyhýbání se boji.

Speciální přerážecí techniky neboli Tki nejsou závodníky prožívány do takové míry, jako disciplíny tul a Matsogi. V této soutěžní disciplíně hraje spíše roli fyzická připravenost, ale nelze však psychickou přípravu i u této disciplíny podceňovat. Závodník se musí plně soustředit na svůj nastávající výkon. Soustředění je zaměřeno především na odraz, který zde má velkou váhu. Odraz musí být provedený přesně. Příliš brzký nebo příliš opožděný odraz znamená neúspěšné provedení techniky. Provedení techniky v letu je poté spíše záležitostí motorickou.

Silové přerážení Wiryok, je jak již z názvu vyplívá záležitostí fyzickou. Závodník musí mít velmi důkladně natrénovanou techniku a způsob provedení techniky, aby dokázal přerazit desky. Psychika zde ale také hraje roli. Konkrétně strach z bolesti. Tento strach v některých závodnících vyvolává blok, díky kterému nejsou schopni provést techniku plnou silou a s maximálním nasazením. Dá se říci, že techniku provedou jen „povrchně“.

Poslední disciplína hosinsool, neboli sebeobrana, je velmi náročná disciplína i když to tak mnohdy nevypadá. Koncentrace závodníků je u této disciplíny velmi důležitá. Jakákoliv chyba nebo opoždění, může mít za následek bodovou ztrátu. Hosinsool je také náročné díky svým „akrobatickým“ technikám. Jedná se techniky,

které jsou velmi složité, a jejich provedení není snadné. Dalo by se říci, že závodníci by měli být i dobrými herci, neboť se zde hodnotí i realističnost.

V disciplínách tul, Matsogi, tki a wirok se soutěží také v týmech. Zde je tlak na závodníka daleko větší, než když závodí sám za sebe. Závodník cítí jistou zodpovědnost za celý tým, neboť zkazí-li zápas on, jde to na vrub celému týmu a mnohdy bývá pro závodníka chyba, kterou udělal velkým zklamáním. Zklamání je ještě větší, než kdyby závodil za jednotlivce. Tyto kategorie bývá velmi emočně vypjaté obzvláště týmové Matsogi, které je také velmi atraktivní pro diváka.

2.3.3.3 Taekwondo a duševní účinek

Když se vysloví slovo Taekwondo, někteří si pod tímto pojmem představí jen sport, ale není tomu tak, je to také umění, které v sobě zahrnuje způsob života a způsob myšlení, které se snaží vytvářet naší civilizaci morálnější a vytvářet sílu pro spravedlnost. V Taekwondu také dochází k rozvoji a zlepšování emocionálních, smyslových a psychologických charakteristik.

Taekwondo rozvíjí v žákovi přísnou sebekázeň společně s duchem spolupráce a vzájemné úcty. Výhody Taekwonda může žák aplikovat jak ve svém akademickém, tak ve svém společenském životě. Taekwondo učí houževnatosti, soustředění a dá se také použít pro odlehčení napětí a odstranění ztuhlosti, která vzniká při hodinách strávených nad učivem. Trénink žáka uklidní a pomůže mu vyčistit mysl tak, aby se mohl znovu a pečlivě soustředit na učení (CHOI HONG HI, 1983).

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Cíle práce

Cílem bakalářské práce je sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik u taekwondistů. Dalším cílem práce je u participantů rozvinout koncentraci, sebedůvěru, sebepojetí, psychickou odolnost, a dále participanty naučit efektivně relaxovat a naučit je umět se zklidnit ať už před samotnými závody nebo i v životě.

3.2 Úkoly práce

Na základě cílů byly stanoveny tyto úkoly:

1. Obsahová analýza dostupné odborné české i zahraniční literatury.
2. Na základě prostudované odborné české a zahraniční literatury sestavit vzdělávací model psychotréninkového programu na principu jógových technik.
3. Realizace intervenčního programu s participanty
4. Vyhodnocení získaných dat a to před začátkem a po skončení intervenčního programu
5. Analýza výsledků a diskuze
6. Shrnutí, závěry, doporučení pro praxi.

3.3 Výzkumné předpoklady

Na základě stanovených cílů a úkolů práce vyslovuji tyto předpoklady:

VP 1: Předpokládám, že ES bude po absolvování vykazovat signifikantní zlepšení ve výkonu v testu pozornosti d2.

VP 2: Předpokládám, že ES bude po absolvování vykazovat signifikantní zlepšení ve výsledcích sebepercepční škály POP.

VP 3: Předpokládám, že ES bude po absolvování vykazovat signifikantní zlepšení v hodnotové orientaci u techniky nedokončených vět.

4 METODOLOGIE

4.1 Charakteristika souboru

Tento intervenční program probíhal ve škole Taekwondo ITF Won-Hyo Třeboň. Programu se zúčastnilo 8 participantů. Všichni participanté se pravidelně účastní závodů. Tři participaci jsou členy české státní reprezentace Taekwondo. Jeden z participantů je bývalý člen české státní reprezentace v Taekwondu. Všechny osm participantů dosahuje na závodech, které se konají minimálně třikrát ročně, dobrých výsledků, pravidelně se umísťují na medailových pozicích. Programu se zúčastnili muži i ženy. A to sice pět mužů a tři ženy. Věk participantů se pohyboval v rozpětí 15 – 19 let. Průměrný věk je 17,13 let. Všichni členové souboru mají pravidelnou fyzickou zátěž 3x týdně minimálně 1,5 hodiny.

4.2 Organizace výzkumu

Oslovení participantů: 3. ledna 2013

Začátek intervenčního programu: 21. ledna 2013

Konec intervenčního programu: 1. dubna 2013

4.3 Použité metody

Při intervenčním programu byly použity následující metody:

4.3.1 Diagnostické metody

Test pozornosti d2 (BRICKENKAMP, ZILLMER, BALCAN 2000)

Je časově omezená zkouška. Test d2 je zaměřený na selektivní pozornost. Měříme rychlost zpracování, dodržování pravidel a kvalitu výkonu při rozlišování podobných znakových podnětů. Tyto podobné znakové podněty jsou písmena d a p. Úkolem testované osoby je přeškrtnout co nejvíce písmen d, které má dvě čárky. Dvě čárky u písmene d mohou být ve třech variantách. Tento test byl předložen na začátku a na konci programu. Cílem bylo zjistit rozdíl mezi koncentrací na začátku a po ukončení programu.

Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) - projektivní metoda

Je technika projektivní. Osoby, které jsou testované, mají za úkol dokončit devět neurčitých začátků vět a vypsát tři přání. Odpovědi, jsou vyhodnoceny na základě 14

tematických kategorií. Hlavním cílem bylo zjistit účinky intervenčního programu na psychický stav a hodnoty u participantů.

Sebepercepční škála POP (VÁLKOVÁ, 1995)

Jedná se o českou verzi autopercepčního testu Kenyon/McPherson techniky, kterou zpracovala doc. PhDr. Hana Válková, CSc., na FTK UP v Olomouci ve spolupráci s univerzitou v Padově. Test sebepercepční škály POP je složen z 24 dvojic opozitních přídavných jmen. Participant se vyjadřuje u každé dvojice v sedmibodové škále: od silného souhlasu s položkou vlevo přes středovou nulu, až po silný souhlas s položkou vpravo. Dotazník má dvě části. Vnímání osoby v reálné podobě – „Jak vnímám sám sebe, jaký jsem“ a vnímání osoby v ideální podobě – „Jaký bych chtěl být“. Tento test se provádí na začátku a na konci programu.

4.3.2 Statistická metoda

K vyhodnocení získaných dat, bylo použito základních statistických ukazatelů, jako je vypočtení aritmetického průměru a u některých dat procentuální vyhodnocení. Všechna data byla znázorněna v příslušných grafech.

4.3.3 Intervenční metoda

Intervenční program probíhal v tělocvičně střední odborné školy a středního odborného učiliště Třeboň a to každou středu večer. Program byl rozdělen do dvanácti jednotlivých lekcí, z nichž každá lekce trvala 60 minut. Před začátkem samotného programu byli participanté seznámeni s průběhem jednotlivých lekcí a na co jsou zaměřeny. Každá lekce je složena ze tří částí a to:

- **Úvodní část** – zde je participantům představena následující lekce, příprava míst na cvičení a připravení atmosféry pro cvičení (zajištění klidu, zajištění relaxační hudby).
- **Hlavní část** – zde se vždy začíná relaxací, která slouží ke zklidnění a také k tomu, aby mohl být prováděn program správně. Dále jsou v hlavní části zahrnuta dechová cvičení, jógové ásany, cvičení jógové sestavy Khatu-pranám, koncentrační techniky.
- **Závěrečná část** – provedení závěrečné relaxace, rozhovor s participanty o lekci, o jejich pozitivních i negativních pocitech a dojmech.

1. lekce – první kroky s relaxací

Úvodní část

Počáteční představení participantům následující program, který je čeká, také nastínění následující lekce, která je čeká. Před samotným začátkem cvičení je s participanty provedeno vstupní měření, které zahrnuje test pozornosti d2, techniku nedokončených vět a autopercepční test POP. Po dokončení vstupního měření následuje navození atmosféry pro relaxaci a připravení míst pro relaxaci.

Hlavní část

Leh na zádech, paže jsou volně podél těla a dlaně směřují vzhůru, nohy jsou natažené na šíři pánve. Tato poloha na zádech (ánada ásana – pozice blaženosti) navozuje tělesné i duševní uvolnění. Dech je pravidelný a pomalu se prodlužuje. Prodlužuje se také dechová pauza. Uvolnění je důležitým předpokladem pro provádění jógových cvičení a pro jejich účinnost.

- Nádech a výdech je opakován 10x
- Zahájení bodové relaxace:
 - participantů uvolňují jednotlivé části těla, dle pokynů předcvičujícího.
 - Postupně se uvolňují části ve směru od chodidel k hrudníku, poté je pozornost zaměřena na paže a to od prstů směrem k ramenům, následuje uvolnění zad a nakonec k hlavě, kde se uvolňují všechny části.
 - Participantů vnímají pocit, který prožívají při celkovém uvolnění těla.
- Návčik bráničního dýchání:
 - participantů si položí pravou ruku na břicho.
 - Provádějí hluboký nádech a výdech, vnímají, jak se jim ruka zvedá a klesá.

Závěrečná část

- Závěrečná relaxace:
 - leh na zádech, paže jsou volně podél těla, nohy jsou natažené na šíři pánve.
 - Prohloubení dechu a celkové zklidnění.

- Diskuze s participanty týkající se hodiny.

2. lekce - seznamujeme se s jógou

Úvodní část

Na úvod se přivítáme s participanty, rozhovor o jejich pocitech a naladění. Představení následující lekce, nastínění programu. Navození atmosféry, zde se jedná o relaxační hudbu. Nesmíme opomenout připravit místa pro cvičení, tedy relaxační podložky.

Hlavní část

Na začátku cvičení se participanti položí na záda, ruce mají volně podél těla, nohy jsou roznoženy na šíři pánve. Následuje celkové zklidnění, dech se zpomaluje a prohlubuje. Necháme participanty provést hluboký nádech a výdech 10x. Poté zahájíme relaxaci.

- Relaxace bodová:
 - uvolňuje se celé tělo postupně po částech, dle pokynů předcvičujícího.
 - Každou část těla participanti prodýchají a uvolní.
 - Postupuje se od nohou k hrudníku, následují paže, záda a nakonec se uvolní krk a hlava.
 - Necháme participanty vnímat, účinky relaxace, jak mají uvolněné tělo.
 - Provedeme 5 hlubokých nádechů a výdechů, zdůrazníme, aby participanti vnímali i dechovou pauzu.
- Návčik bráničního dýchání
 - Participanti stále leží na zádech a tělo mají uvolněné z předešlé relaxace.
 - Položíme pravou ruku na břicho, provedeme 5 hlubokých nádechů a výdechů,
 - poté položíme na břicho levou ruku, pravá ruka se vrací zpět a provádíme opět 5 hlubokých nádechů a výdechů.
 - Necháme participanty chvíli vnímat účinky, poté pomalu zahýbou prsty u rukou a u nohou.
 - Mají stále zavřené oči.
 - Pomalu se posadí do sedu skřižmo, nebo kleku sedmo.
 - Třeme dlaněmi o sebe a přiložíme k očím, které pomalu otevíráme.
- Šašanka ásana (zajíc) – toto cvičení, je koncentrované na celé tělo, zlepšuje prokrvení hlavy, pozitivně působí na oči, svaly obličeje a činnost mozku. Působí

proti únavě, nervozitě a depresím. Má uklidňující účinek a zvyšuje schopnost koncentrace.

- Klek sedmo, ruce jsou na kolenou. Trup je vzpřímený a uvolněný – s nádechem vzpažíme – s výdechem se s rovnými zády a nataženými pažemi předkloníme, až se paže i čelo dotknou podložky. Pohyb vychází z kyčlí. Hýždě zůstávají na patách. – Dýcháme normálně a zůstáváme chvíli v této pozici. Uvolníme celé tělo, zvláště ramena, šíji a záda. – s nádechem přejdeme s rovnými zády zpět do kleku sedmo se vzpažením. Trup, hlava i paže jsou po celou dobu pohybu v jedné přímce. – S výdechem se vracíme do výchozí polohy.
 - Cvičení se opakuje 3x.
 - Dýchání u tohoto cviku je v souladu s pohybem, normální dech v pozici.
- Khatu-pranám – toto cvičení harmonizuje tělo, mysl a duši, dokazuje to výsledek dlouholetého výzkumu. Khatu pranám posiluje, protahuje a uvolňuje svalstvo celého těla, zlepšuje pohyblivost páteře a ovlivňuje činnost žláz. Posiluje imunitní systém a zvyšuje tak naši odolnost proti infekcím. Dále také harmonizuje a posiluje náš nervový systém. Pokud cvičíme Khatu pranám pravidelně napraví se nám vadné držení těla, odstraňuje se bolest zad, stres a zažívací potíže.
- Tuto sestavu opakujeme 6x.

Závěrečná část

Závěrečná relaxace:

- Participantů se položí na záda, paže mají volně podél těla dlaněmi vzhůru, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve.
- Dech se zklidňuje a prohlubuje.
- Participantům je sděleno, ať si vybaví cvičení, které právě absolvovali, ať vnímají účinky cvičení a části těla, na které se při cvičení používaly.
- Ke konci relaxace, zahýbají participantů prsty u rukou a nohou
- Posadí se, do pozice, sed skřížmo, nebo klek sedmo, oči jsou stále zavřené.
- Dlaněmi třou o sebe a přiloží je k očím, které pomalu otevírají.

Rozhovor s participantů o cvičení. Vnímání pozitivních i negativních reakcí.

3. lekce – poznáváme ásany

Úvodní část

Privítání se s participanty, rozhovor o jejich pocitech, stavech a náladách. Participantům sdělíme, co je v dnešní lekci čeká, na co bude zaměřená a jaké účinky by jim cvičení mělo přinést. Následuje připravení se na cvičení, které zahrnuje připravení relaxačních podložek a navození atmosféry, to znamená celkové zklidnění, zapnutí relaxační hudby.

Hlavní část

Participant se položí na záda, paže jsou volně podél těla dlaněmi vzhůru, nohy jsou natažené a jsou roznoženy na šíři pánve. Dochází ke zklidnění, a to ke zklidnění mysli, těla i dechu. Pozvolna se začínají uvolňovat. Dech se prohlubuje. Provedeme deset hlubokých nádechů a výdechů. Vnímáme nádech, výdech i dechovou pauzu.

- Relaxace bodová:
 - uvolňuje se celé tělo postupně po částech, dle pokynů předcvičujícího.
 - Každou část těla participanti prodýchají a uvolní.
 - Postupuje se od nohou k hrudníku, následují paže, záda a nakonec se uvolní krk a hlava.
 - Necháme participanty vnímat, účinky relaxace, jak mají uvolněné tělo.
 - Provedeme 5 hlubokých nádechů a výdechů, zdůrazníme, aby participanti vnímali i dechovou pauzu.
- Návčik bráničního dýchání:
 - Zaujmemo polohu v lehu na zádech pokrčmo.
 - Položíme obě ruce na břicho.
 - Provádíme nádech a výdech do dutiny břišní.
 - Uvědomujeme si, jak se zdvihá i klesá břicho, nesmíme opomenout vnímat také dechovou pauzu.
 - Provedeme deset nádechů a výdechů.
- Šašanka ásana (tzv. zajíc)
 - Tento cvik provádíme 3x
 - Potřetí v této pozici setrváme po dobu pěti výdechů a nádechů.
- Márdžárí (tzv. kočka) – toto cvičení uvolňuje svaly podél páteře. Díky tomuto cvičení se stává páteř ohebnější a pružnější. Cvičení podporuje také zažívání a

zmírňuje menstruační potíže. Je vhodné k nácvičku hlubokého břišního dechu a dechu do oblasti zad.

- Klek sedmo – ruce jsou na stehnech, trup je vzpřímený a uvolněný. S nádechem předpažíme dlaněmi dolů a s rovnými zády přejdeme do kleku – s výdechem přejdeme do vzporu klečmo tak, aby paže a nohy svírali s podložkou pravý úhel, vyhrbíme páteř a uděláme „kočičí hřbet“. Zároveň skloníme hlavu – zde směřuje pohled k pupku. S nádechem prohne páteř, hlava se zvedá do záklonu, břišní svaly jsou uvolněné. Pohled směřuje co nejvíce vzhůru. Vyhrbení a prohnutí provádíme ještě 3x v rytmu dechu. Poté s nádechem přejdeme do kleku a předpažíme a s výdechem zaujmeme výchozí polohu.
 - Cvičení je prováděno v souladu s dechem
 - Celé cvičení opakujeme 3x.
- Khatu pranám
- Cvičení sestavy opakujeme celkově 6x.

Závěrečná část

Participantů zaujmou polohu v lehu na zádech, nebo v lehu na břiše. Paže jsou volně podél těla dlaněmi vzhůru. Dochází ke zklidnění. Během relaxace sdělíme participantům, ať vnímají účinky dnešního cvičení a uvědomí si, na které části cvičili a na které části bylo cvičení zaměřeno, nebo které cviky jim byly nejpříjemnější. Po krátkém uvolnění, zahýbeme prsty u rukou a nohou. Pomalu přecházíme do pozice sek skřižmo, nebo klek sedmo. Oči jsou stále zavřené. Třeme dlaněmi o sebe a přiložíme je k obličejí. Pomalu otevíráme oči do dlaní.

Na úplném konci lekce, probíráme s participanty dnešní cvičení, vnímáme jejich pozitivní i negativní reakce.

4. lekce – soustředíme se na koncentraci

Úvodní část

Privítání participantů, krátká rozmluva o jejich aktuálních pocitech a naladění. Představení následující lekce, tedy stručné nastínění co se bude cvičit. Následuje příprava míst na cvičení a navození atmosféry.

Hlavní část

S participanty zaujmeme polohu v lehu na zádech, paže jsou volně podél těla, nohy jsou natažené a jsou roznožené na šíři pánve. Dochází k celkovému zklidnění těla i mysli, dech se pozvolna zpomaluje a prodlužuje. Vnímáme každý nádech a výdech. Provedeme deset hlubokých výdechů a nádechů.

- Relaxace bodová:
 - uvolňuje se celé tělo postupně po částech, dle pokynů předcvičujícího.
 - Každou část těla participantů prodýchají a uvolní.
 - Postupuje se od nohou k hrudníku, následují paže, záda a nakonec se uvolní krk a hlava.
 - Necháme participanty vnímat, účinky relaxace, jak mají uvolněné tělo.
 - Provedeme 5 hlubokých nádechů a výdechů, zdůrazníme, aby participantů vnímali i dechovou pauzu.
- Ákárna Dhanur ásana (šíp a luk) – tento cvik působí proti kulatým záďům, protahuje svaly hrudníku a posiluje svalstvo ramen, paží a zad. Dále také podporuje zdravé hluboké dýchání, pomáhá při astmatu a bronchitidě. Zlepšuje schopnost soustředění, procvičuje okohybné svaly.
 - Stoj rozkročný, levé chodidlo vytočíme doleva a pak otočíme doleva také hlavu. Trup zůstává v přímém postavení – upažíme levou, sevřeme levou ruku v pěst, ale palec necháme vztyčený – zvolíme si nějaký pevný bod na prodloužené linii paže a na něj nasměrujeme břicho vztyčeného palce. Na palec pak upíráme pohled během celého cvičení. – přiložíme pravou ruku k levé a také ji sevřeme v pěst se vztyčeným palcem. Oba palce jsou v zákrytu. – S nádechem táhneme pomalu pravou paži do skrčení upažmo, jako bychom napínali tětívu luku. Po celou dobu cvičení zůstává loket ve výši ramen. – Zde nastává krátká zádrž dechu a krátce

setrváme v pozici. – S výdechem pomalu vrátíme pravou ruku k levé, takže jsou oba palce opět v zákrytu.

- u tohoto cviku dýcháme v souladu s pohybem, zádrž dechu v pozici
- cvik opakujeme 3x na každou stranu
- šašanka ásana (zajíc)
 - tento cvik provedeme 3x
 - Potřetí v této pozici setrváme po dobu pěti výdechů a nádechů.
- Khatu pranám
 - Cvičení sestavy opakujeme celkově 6x.

Závěrečná část

Zaujmeme s participanty polohu v lehu na zádech nebo polohu v lehu na břiše. Paže jsou volně podél těla dlaněmi vzhůru. Nohy jsou na šíři pánve. Dech se zvolna zpomaluje a prohlubuje, vnímáme každý nádech, výdech i dechovou pauzu. Participanti by si měli uvědomit účinky cvičení, stejně tak by si měli uvědomit, jaké svaly používali a pokusit se je krátce uvolnit. Po dokončení relaxace, se zvolna posadíme do sedu skřížmo nebo kleku sedmo. Oči jsou stále zavřené. Třeme dlaněmi o sebe a přiložíme k obličejí. Otevíráme oči do dlaní.

V úplném závěru hovoříme s participanty o pocitech, které prožívali během cvičení, jakou mají náladu a jak se právě cítí. Jaké cviky se jim líbili a jaké jim byly nepříjemné.

5. lekce – prohlubujeme uvolnění

Úvodní část

Úvodní přivítání se s participanty, hovoříme o jejich pocitech a náladách a celkovém naladění. Představíme participantům dnešní lekci, co je čeká a na jakou oblast se zaměříme. Nesmíme zapomenout na přípravu míst pro cvičení, tedy relaxačních podložek a také navození atmosféry, tedy zapnutí relaxační hudby.

Hlavní část

Participanty zaujmou polohu leh na zádech, paže mají volně podél těla dlaněmi vzhůru, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve, hlava je v prodloužení trupu. Dochází ke zklidnění dechu, prodlužuje se nádech, výdech i dechová pauza. Tělo se pozvolna začíná uvolňovat. Na nic nemyslíme, soustředíme se jen na svůj dech. Provedeme deset hlubokých nádechů a výdechů.

- Relaxace bodová:
 - uvolňuje se celé tělo postupně po částech, dle pokynů předcvičujícího.
 - Každou část těla participanty prodýchají a uvolní.
 - Postupuje se od nohou k hrudníku, následují paže, záda a nakonec se uvolní krk a hlava.
 - Necháme participanty vnímat, účinky relaxace, jak mají uvolněné tělo.
 - Provedeme 5 hlubokých nádechů a výdechů, zdůrazníme, aby participanty vnímali i dechovou pauzu.
- Víra ásana (hrdina) – tento cvik zvyšuje schopnost koncentrace. Má silně zklidňující účinek a zbavuje strachu. Posiluje přirozenou nožní klenbu.
 - Klek sedmo, ruce jsou položeny na stehnech, tělo je uvolněné – postavíme levé chodidlo celou plochou na podložku vedle pravého kolena. Levým loktem se opřeme o levé koleno a bradu položíme do dlaně. Pravá ruka je položena na pravém stehně. Pravé chodidlo opřeme o bříška prstů, koleno zůstane na podložce. Váha se přesune na pravou patu. Soustředíme se na pevný bod před námi. – Dýcháme normálně. V této pozici zůstáváme tak dlouho, jak je nám příjemné, poté se vracíme do výchozí polohy. Cvičení opakujeme i na druhou stranu.
 - Dech u tohoto cvičení je normální
 - Tento cvik opakujeme 3x na každou stranu.
- Khatu pranám

- Cvičení sestavy opakujeme 6x.
- Šašanka ásana (zajíc)
 - Cvičení provádíme celkem 3x
 - Při posledním provedení v pozici zůstaneme po delší dobu.

Závěrečná část

Závěrečná relaxace. Participantů zaujmou polohu v lehu na zádech nebo na břiše, paže jsou volně podél těla, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve. Zklidníme dech, vnímáme každý nádech a výdech i dechovou pauzu. Uvolníme veškeré svalstvo v těle. Vnímáme veškeré účinky cvičení, na jaké části těla bylo cvičení zaměřené. Vnímáme pocity, které jsme při cvičení prožívali.

Na závěr hovoříme s účastníky o samotné lekci, jak se jim cvičení líbilo, jaké cviky na ně zapůsobili nejvíce a co při nich prožívali.

6. lekce – první kroky s představami

Úvodní část

Privítání se s participanti, hovoříme o jejich pocitech a náladách a celkovém naladění. Představíme participantům dnešní lekci, co je čeká a na jakou oblast se zaměříme. Nesmíme zapomenout na přípravu míst pro cvičení, tedy relaxačních podložek a také navození atmosféry, tedy zapnutí relaxační hudby.

Hlavní část

Participanti zaujmou polohu v lehu na zádech, paže jsou volně podél těla dlaněmi vzhůru. Nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve. Hlava je v prodloužení trupu. Dech se zklidňuje a prodlužuje. Na nic se nesnažíme myslet, soustředíme se pouze na dech na každý nádech a výdech. Provedeme deset hlubokých nádechů a výdechů.

- Relaxace bodová:
 - uvolňuje se celé tělo postupně po částech, dle pokynů předcvičujícího.
 - Každou část těla participanti prodýchají a uvolní.
 - Postupuje se od nohou k hrudníku, následují paže, záda a nakonec se uvolní krk a hlava.
 - Necháme participanty vnímat, účinky relaxace, jak mají uvolněné tělo.
 - Provedeme 5 hlubokých nádechů a výdechů, zdůrazníme, aby participanti vnímali i dechovou pauzu.
- Návčik bráničního dýchání
 - Leh na břicho, paže jsou volně podél těla, nohy natažené a jsou na šíři pánve. – Provádíme tzv. břišní nádech. Vnímáme, jak se zvedá bederní část a s výdechem klesá. Provádíme celkem deset hlubokých nádechů a výdechů.
 - Vzpor klečmo, hlava je v prodloužení trupu. – Provádíme tzv. břišní nádech a vnímáme, jak břicho klesá. S nádechem se dutina břišní stahuje zpět. Provedeme deset hlubokých nádechů a výdechů.
- Ideomotorický trénink – cvičení základních technik Taekwondo
 - Leh na zádech, paže jsou volně podél těla, nohy natažené a jsou na šíři pánve, hlava je v prodloužení trupu.
 - Myšlenky se koncentrují na cvičení Taekwonda
 - Participanti by se měli soustředit na každý pohyb, tak jako by reálně cvičili.

- Participantů budou cvičit v myšlenkách dle pokynů:
 - Všechny techniky budou cvičeny na počítání
 - Přípravný postoj – levá paže je v úderu, provádíme střídavě údery levou i pravou paží. Celkem provedeme deset úderů.
 - Přípravný postoj – levá paže je ve spodním bloku, provádíme střídavě spodní bloky levou i pravou paží. Celkem provedeme deset spodních bloků.
 - Přípravný postoj – levá paže je ve středním bloku, provádíme střídavě střední bloky levou i pravou paží. Celkem provedeme deset středních bloků.
 - Přípravný postoj – levá paže je v horním bloku, provádíme střídavě horní bloky levou i pravou paží. Celkem provedeme deset horních bloků.
- Khatu pranám
 - Sestavu cvičíme 6x.

Závěrečná část

Participantů zaujmou polohu v lehu na zádech, nebo v lehu na břiše. Paže jsou volně podél těla dlaněmi vzhůru. Dochází ke zklidnění. Během relaxace sdělíme participantům, ať vnímají účinky dnešního cvičení a uvědomí si, na které části cvičili a na které části bylo cvičení zaměřeno, nebo které cviky jim byly nejpříjemnější. Po krátkém uvolnění, zahýbeme prsty u rukou a nohou. Pomalu přecházíme do pozice sek skřížmo, nebo klek sedmo. Oči jsou stále zavřené. Třeme dlaněmi o sebe a přiložíme je k obličejí. Pomalu otevíráme oči do dlaní.

Na úplném konci lekce, probíráme s participanty dnešní cvičení, vnímáme jejich pozitivní i negativní reakce.

7. lekce – prohloubení ideomotorického cvičení

Úvodní část

Úvodní přivítání se s participanty, hovoříme o jejich pocitech a náladách a celkovém naladění. Představíme participantům dnešní lekci, co je čeká a na jakou oblast se zaměříme. Nesmíme zapomenout na přípravu míst pro cvičení, tedy relaxačních

Hlavní část

S participanty zaujmeme polohu v lehu na zádech, paže jsou volně podél těla, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve. Dochází k celkovému zklidnění těla i mysli, dech se pozvolna zpomaluje a prodlužuje. Vnímáme každý nádech a výdech. Provedeme deset hlubokých výdechů a nádechů.

- Relaxace bodová:
 - uvolňuje se celé tělo postupně po částech, dle pokynů předcvičujícího.
 - Každou část těla participanty prodýchají a uvolní.
 - Postupuje se od nohou k hrudníku, následují paže, záda a nakonec se uvolní krk a hlava.
 - Necháme participanty vnímat, účinky relaxace, jak mají uvolněné tělo.
 - Provedeme 5 hlubokých nádechů a výdechů, zdůrazníme, aby participanty vnímali i dechovou pauzu.
- Návčik bráničního dýchání
 - Leh na zádech, obě ruce se položí na břicho, hluboce dýcháme, vnímáme jak se dutina břišní zvedá a klesá.
 - Leh na břiše, paže jsou volně podél těla, nohy natažené a jsou na šíři pánve. – Provádíme tzv. břišní nádech. Vnímáme, jak se zvedá bederní část a s výdechem klesá. Provádíme celkem deset hlubokých nádechů a výdechů.
 - Vzpor klečmo, hlava je v prodloužení trupu. – Provádíme tzv. břišní nádech a vnímáme, jak břicho klesá. S nádechem se dutina břišní stahuje zpět. Provedeme deset hlubokých nádechů a výdechů.
- Ideomotorický trénink – základní techniky Taekwondo
 - Leh na zádech, paže jsou volně podél těla, nohy natažené a jsou na šíři pánve, hlava je v prodloužení trupu.
 - Myšlenky se koncentrují na cvičení Taekwonda
 - Participanty se soustředí na každý pohyb, tak jako by ho reálně cvičili.

- Participantů budou cvičit v myšlenkách dle pokynů:
 - Všechny techniky budou cvičeny na počítání
 - Základní postoj gunnun sogi, levá noha je vpředu a současně je levá paže v úderu. Střídané přecházení v technikách vpřed a vzad s údery. Celkem provedeme pět přechodů vpřed a pět přechodů vzad.
 - Základní postoj gunnun sogi, levá noha je vpředu a současně je levá paže ve spodním bloku. Střídané přecházení v technikách vpřed a vzad se spodním blokem. Celkem provedeme pět přechodů vpřed a pět přechodů vzad.
 - Základní postoj gunnun sogi, levá noha je vpředu a současně je levá paže ve středním bloku. Střídané přecházení v technikách vpřed a vzad se středním blokem. Celkem provedeme pět přechodů vpřed a pět přechodů vzad.
 - Základní postoj gunnun sogi, levá noha je vpředu a současně je levá paže v horním bloku. Střídané přecházení v technikách vpřed a vzad s horním blokem. Celkem provedeme pět přechodů vpřed a pět přechodů vzad.
- Khatu pranám
 - Sestavu cvičíme 6x.

Závěrečná část

Participantů zaujmou polohu v lehu na zádech, nebo v lehu na břiše. Paže jsou volně podél těla dlaněmi vzhůru. Dochází ke zklidnění. Během relaxace sdělíme participantům, ať vnímají účinky dnešního cvičení a uvědomí si, na které části cvičili a na které části bylo cvičení zaměřeno, nebo které cviky jim byly nejpříjemnější. Po krátkém uvolnění, zahýbeme prsty u rukou a nohou. Pomalu přecházíme do pozice sek skřížmo, nebo klek sedmo. Oči jsou stále zavřené. Třeme dlaněmi o sebe a přiložíme je k obličejí. Pomalu otevíráme oči do dlaní.

Na úplném konci lekce, probíráme s participanty dnešní cvičení, vnímáme jejich pozitivní i negativní reakce.

8. lekce – plná koncentrace na ideomotorický trénink

Úvodní část

Privítání se s participanty, rozhovor o jejich pocitech, stavech a náladách. Participantům sdělíme, co je v dnešní lekci čeká, na co bude zaměřená a jaké účinky by jim cvičení mělo přinést. Následuje připravení se na cvičení, které zahrnuje připravení relaxačních podložek a navození atmosféry, to znamená celkové zklidnění, zapnutí relaxační hudby.

Hlavní část

S participanty zaujmeme polohu v lehu na zádech, paže jsou volně podél těla, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve. Dochází k celkovému zklidnění těla i mysli, dech se pozvolna zpomaluje a prodlužuje. Vnímáme každý nádech a výdech. Provedeme deset hlubokých výdechů a nádechů.

- Relaxace bodová:
 - uvolňuje se celé tělo postupně po částech, dle pokynů předcvičujícího.
 - Každou část těla participanti prodýchají a uvolní.
 - Postupuje se od nohou k hrudníku, následují paže, záda a nakonec se uvolní krk a hlava.
 - Necháme participanty vnímat, účinky relaxace, jak mají uvolněné tělo.
 - Provedeme 5 hlubokých nádechů a výdechů, zdůrazníme, aby participanti vnímali i dechovou pauzu.
- Návčik bráničního dýchání
 - Leh na zádech, obě ruce se položí na břicho, hluboce dýcháme, vnímáme jak se dutina břišní zvedá a klesá.
 - Leh na břiše, paže jsou volně podél těla, nohy natažené a jsou na šíři pánve. – Provádíme tzv. břišní nádech. Vnímáme, jak se zvedá bederní část a s výdechem klesá. Provádíme celkem deset hlubokých nádechů a výdechů.
 - Vzpor klečmo, hlava je v prodloužení trupu. – Provádíme tzv. břišní nádech a vnímáme, jak břicho klesá. S nádechem se dutina břišní stahuje zpět. Provedeme deset hlubokých nádechů a výdechů.
- Ideomotorický trénink – cvičení základní sestavy Taekwondo – chon-ji
 - Leh na zádech, paže jsou volně podél těla, nohy natažené a jsou na šíři pánve, hlava je v prodloužení trupu.
 - Myšlenky se koncentrují na cvičení Taekwonda
 - Participanti by se měli soustředit na každý pohyb, tak jako by reálně cvičili.

- Participanti budou cvičit v myšlenkách dle pokynů:
 - Cvičení základní sestavy chon-ji
 - Participanti budou cvičit sestavu na počítání
 - Sestava bude zacvičena celkem 2x
- Khatu pranám
 - Sestavu cvičíme 6x.

Závěrečná část

Závěrečná relaxace. Participanti zaujmou polohu v lehu na zádech nebo na břiše, paže jsou volně podél těla, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve. Zklidníme dech, vnímáme každý nádech a výdech i dechovou pauzu. Uvolníme veškeré svalstvo v těle. Vnímáme veškeré účinky cvičení, na jaké části těla bylo cvičení zaměřené. Vnímáme pocity, které jsme při cvičení prožívali.

Na závěr hovoříme s participanty o samotné lekci, jak se jim cvičení líbilo, jaké cviky na ně zapůsobili nejvíce a co při nich prožívali.

9. lekce – procvičujeme ideomotorický trénink

Úvodní část

Privítání se s participanty, rozhovor o jejich pocitech, stavech a náladách. Participantům sdělíme, co je v dnešní lekci čeká, na co bude zaměřená a jaké účinky by jim cvičení mělo přinést. Následuje připravení se na cvičení, které zahrnuje připravení relaxačních podložek a navození atmosféry, to znamená celkové zklidnění, zapnutí relaxační hudby.

Hlavní část

Participantů zaujmou polohu leh na zádech, paže mají volně podél těla dlaněmi vzhůru, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve, hlava je v prodloužení trupu. Dochází ke zklidnění dechu, prodlužuje se nádech, výdech i dechová pauza. Tělo se pozvolna začíná uvolňovat. Na nic nemyslíme, soustředíme se jen na svůj dech. Provedeme deset hlubokých nádechů a výdechů.

- Relaxace bodová:
 - uvolňuje se celé tělo postupně po částech, dle pokynů předcvičujícího.
 - Každou část těla participanti prodýchají a uvolní.
 - Postupujeme od nohou k hrudníku, následují paže, záda a nakonec se uvolní krk a hlava.
 - Necháme participanty vnímat, účinky relaxace, jak mají uvolněné tělo.
 - Provedeme 5 hlubokých nádechů a výdechů, zdůrazníme, aby participanti vnímali i dechovou pauzu.
- Ideomotorický trénink – cvičení základní sestavy Taekwondo – chon-ji
 - Leh na zádech, paže jsou volně podél těla, nohy natažené a jsou na šíři pánve, hlava je v prodloužení trupu.
 - Myšlenky se koncentrují na cvičení Taekwonda
 - Participanti by se měli soustředit na každý pohyb, tak jako by reálně cvičili.
 - Participanti budou cvičit v myšlenkách dle pokynů:
 - Cvičení základní sestavy chon-ji.
 - Participanti budou cvičit sestavu nejprve jednou na počítání a poté dvakrát bez počítání, každý podle svého vlastního tempa.
 - Sestava bude zacvičena celkem 3x.
- Šašanka ásana (zajíc)

- Cvičení provádíme celkem 3x
 - Při posledním provedení v pozici zůstaneme po delší dobu.
- Khatu pranám
- Sestavu cvičíme 6x.

Závěrečná část

Závěrečná relaxace. Participanti zaujmou polohu v lehu na zádech nebo na břiše, paže jsou volně podél těla, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve. Zklidníme dech, vnímáme každý nádech a výdech i dechovou pauzu. Uvolníme veškeré svalstvo v těle. Vnímáme veškeré účinky cvičení, na jaké části těla bylo cvičení zaměřené. Vnímáme pocity, které jsme při cvičení prožívali.

Na závěr hovoříme s participanty o samotné lekci, jak se jim cvičení líbilo, jaké cviky na ně zapůsobili nejvíce a co při nich prožívali.

10. lekce – opakujeme jógové ásany

Úvodní část

Privítání se s participanti, hovoříme o jejich pocitech a náladách a celkovém naladění. Představíme participantům dnešní lekci, co je čeká a na jakou oblast se zaměříme. Nesmíme zapomenout na přípravu míst pro cvičení, tedy relaxačních podložek a také navození atmosféry, tedy zapnutí relaxační hudby.

Hlavní část

Participanti zaujmou polohu leh na zádech, paže mají volně podél těla dlaněmi vzhůru, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve, hlava je v prodloužení trupu. Dochází ke zklidnění dechu, prodlužuje se nádech, výdech i dechová pauza. Tělo se pozvolna začíná uvolňovat. Na nic nemyslíme, soustředíme se jen na svůj dech. Provedeme deset hlubokých nádechů a výdechů.

- Relaxace bodová:
 - uvolňuje se celé tělo postupně po částech, dle pokynů předcvičujícího.
 - Každou část těla participanti prodýchají a uvolní.
 - Postupujeme od nohou k hrudníku, následují paže, záda a nakonec se uvolní krk a hlava.
 - Necháme participanty vnímat, účinky relaxace, jak mají uvolněné tělo.
 - Provedeme 5 hlubokých nádechů a výdechů, zdůrazníme, aby participanti vnímali i dechovou pauzu.
- Návuk bráničního dýchání
 - Leh na zádech, obě ruce se položí na břicho, hluboce dýcháme, vnímáme, jak se dutina břišní zvedá a klesá.
 - Leh na břicho, paže jsou volně podél těla, nohy natažené a jsou na šíři pánve. – Provádíme tzv. břišní nádech. Vnímáme, jak se zvedá bederní část a s výdechem klesá. Provádíme celkem deset hlubokých nádechů a výdechů.
 - Vzpor klečmo, hlava je v prodloužení trupu. – Provádíme tzv. břišní nádech a vnímáme, jak břicho klesá. S nádechem se dutina břišní stahuje zpět. Provedeme deset hlubokých nádechů a výdechů.
- Šašanka ásana (zajíc)
 - Cvičení provádíme celkem 3x
 - Při posledním provedení v pozici zůstaneme po delší dobu.

- Víra ásana (hrdina)
 - Tento cvik opakujeme 3x na každou stranu.
- Ákárna Dhanur ásana (šíp a luk)
 - Cvičení opakujeme 3x na každou stranu.
- Khatu pranám
 - Sestavu cvičíme 6x.

Závěrečná část

Závěrečná relaxace. Participantů zaujmou polohu v lehu na zádech nebo na břiše, paže jsou volně podél těla, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve. Zklidníme dech, vnímáme každý nádech a výdech i dechovou pauzu. Uvolníme veškeré svalstvo v těle. Vnímáme veškeré účinky cvičení, na jaké části těla bylo cvičení zaměřené. Vnímáme pocity, které jsme při cvičení prožívali.

Na závěr hovoříme s účastníky o samotné lekci, jak se jim cvičení líbilo, jaké cviky na ně zapůsobili nejvíce a co při nich prožívali.

11. lekce – opakujeme ideomotorický trénink

Úvodní část

Privítání se s participanty, rozhovor o jejich pocitech, stavech a náladách. Participantům sdělíme, co je v dnešní lekci čeká, na co bude zaměřená a jaké účinky by jim cvičení mělo přinést. Následuje připravení se na cvičení, které zahrnuje připravení relaxačních podložek a navození atmosféry, to znamená celkové zklidnění, zapnutí relaxační hudby.

Hlavní část

Participantů zaujmou polohu leh na zádech, paže mají volně podél těla dlaněmi vzhůru, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve, hlava je v prodloužení trupu. Dochází ke zklidnění dechu, prodlužuje se nádech, výdech i dechová pauza. Tělo se pozvolna začíná uvolňovat. Na nic nemyslíme, soustředíme se jen na svůj dech. Provedeme deset hlubokých nádechů a výdechů.

- Relaxace bodová:
 - uvolňuje se celé tělo postupně po částech, dle pokynů předcvičujícího.
 - Každou část těla participanti prodýchají a uvolní.
 - Postupujeme od nohou k hrudníku, následují paže, záda a nakonec se uvolní krk a hlava.
 - Necháme participanty vnímat, účinky relaxace, jak mají uvolněné tělo.
 - Provedeme 5 hlubokých nádechů a výdechů, zdůrazníme, aby participanti vnímali i dechovou pauzu.
- Návčik bráničního dýchání:
 - Leh na zádech, obě ruce se položí na břicho, hluboce dýcháme, vnímáme, jak se dutina břišní zvedá a klesá.
 - Leh na břiše, paže jsou volně podél těla, nohy natažené a jsou na šíři pánve. – Provádíme tzv. břišní nádech. Vnímáme, jak se zvedá bederní část a s výdechem klesá. Provádíme celkem deset hlubokých nádechů a výdechů.
- Ideomotorický trénink – základní techniky a základní sestava taekwondo:
 - Leh na zádech, paže jsou volně podél těla, nohy natažené a jsou na šíři pánve, hlava je v prodloužení trupu.
 - Myšlenky se koncentrují na cvičení Taekwonda

- Participantů by se měli soustředit na každý pohyb, tak jako by reálně cvičili.
- Participantů budou cvičit v myšlenkách dle pokynů:
 - Cvičení základních technik Taekwondo – přecházení vpřed v základním postoji gunnun sogi v technikách s úderem, spodním blokem, středním blokem a horním blokem.
 - Základní techniky budou cvičeny v počtu pěti přechodů vpřed a pěti přechodů vzad na počítání.
 - Cvičení základní sestavy Taekwondo chon-ji – participantů budou cvičit sestavu, bez počítání, každý dle svého vlastního tempa.
 - Základní sestava bude cvičena 2x.
- Khatu pranám:
 - Sestavu cvičíme 6x.

Závěrečná část

Závěrečná relaxace. Participantů zaujmou polohu v lehu na zádech nebo na břiše, paže jsou volně podél těla, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve. Zklidníme dech, vnímáme každý nádech a výdech i dechovou pauzu. Uvolníme veškeré svalstvo v těle. Vnímáme veškeré účinky cvičení, na jaké části těla bylo cvičení zaměřené. Vnímáme pocity, které jsme při cvičení prožívali.

Na závěr hovoříme s participanty o samotné lekci, jak se jim cvičení líbilo, jaké cviky na ně zapůsobili nejvíce a co při nich prožívali.

12. lekce – závěrečné uvolnění

Úvodní část

Privítání se s participanty, rozhovor o jejich pocitech, stavech a náladách. Participantům sdělíme, co je v dnešní lekci čeká, na co bude zaměřená a jaké účinky by jim cvičení mělo přinést. Následuje připravení se na cvičení, které zahrnuje připravení relaxačních podložek a navození atmosféry, to znamená celkové zklidnění, zapnutí relaxační hudby.

Hlavní část

Participantů zaujmou polohu leh na zádech, paže mají volně podél těla dlaněmi vzhůru, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve, hlava je v prodloužení trupu. Dochází ke zklidnění dechu, prodlužuje se nádech, výdech i dechová pauza. Tělo se pozvolna začíná uvolňovat. Na nic nemyslíme, soustředíme se jen na svůj dech. Provedeme deset hlubokých nádechů a výdechů.

- Relaxace bodová:
 - uvolňuje se celé tělo postupně po částech, dle pokynů předcvičujícího.
 - Každou část těla participanti prodýchají a uvolní.
 - Postupujeme od nohou k hrudníku, následují paže, záda a nakonec se uvolní krk a hlava.
 - Necháme participanty vnímat, účinky relaxace, jak mají uvolněné tělo.
 - Provedeme 5 hlubokých nádechů a výdechů, zdůrazníme, aby participanti vnímali i dechovou pauzu.
- Návčik bráničního dýchání:
 - Leh na zádech, obě ruce se položí na břicho, hluboce dýcháme, vnímáme, jak se dutina břišní zvedá a klesá.
- Khatu pranám:
 - Sestavu cvičíme 6x

Závěrečná část

Závěrečná relaxace. Participantů zaujmou polohu v lehu na zádech nebo na břiše, paže jsou volně podél těla, nohy jsou natažené a jsou na šíři pánve. Zklidníme dech, vnímáme každý nádech a výdech i dechovou pauzu. Uvolníme veškeré svalstvo v těle. Vnímáme veškeré účinky cvičení, na jaké části těla bylo cvičení zaměřené. Vnímáme pocity, které jsme při cvičení prožívali.

Na úplný závěr bude s participanty provedeno výstupní měření. Participanti provedou test pozornosti d2, provedou sebepercepční test POP a provedou vyplnění dotazníku s technikou nedokončených vět, (VÁLKOVÁ, 2000).

5 VÝSLEDKY

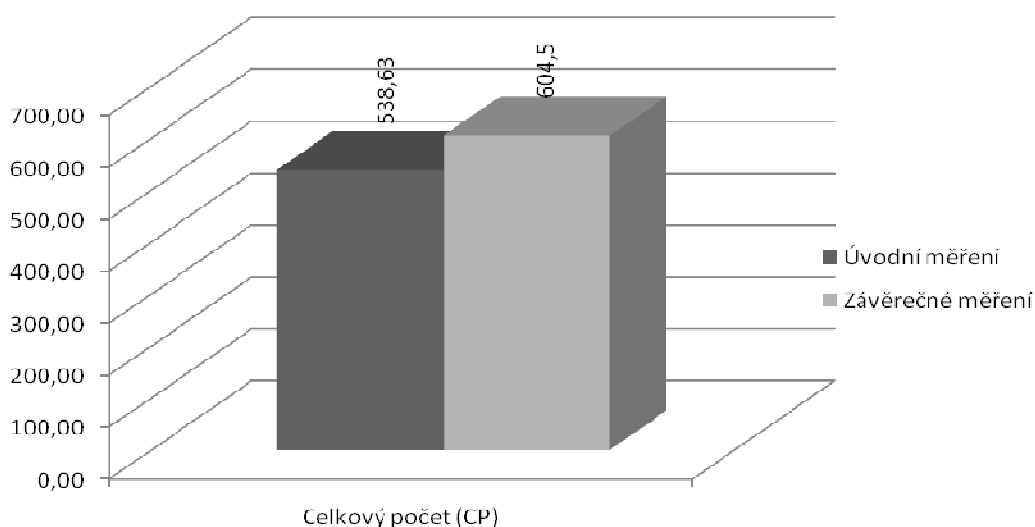
5.1 Výsledky testu d2

Tento test měl za cíl zjistit výkonnost v oblasti soustředění a pozornosti u participantů.

5.1.1 Celkový počet zpracovaných položek (CP)

CP neboli celkový počet odpovídá součtu všech položek, které participant musel projít, ať jednotlivé položky měl nebo neměl přeškrtnout a také zda je škrtl či nikoliv. Je to vysoce reliabilní a normálně rozložená míra vynaložené pozornosti, rychlosti práce, množství vykonané práce a také motivovanosti.

Výsledky u celkového počtu zpracovaných položek byly vyhodnoceny u každého participanta individuálně a poté sumárně a to na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při úvodním měření dosáhli participanti hodnoty 538,63 celkových položek. Při závěrečném měření byla participanty dosažena hodnota 604,5 položek. Výsledky ukázaly, že došlo k zlepšení. Rozdíl mezi úvodním a závěrečným měřením je 65,88 položek. Došlo tedy ke zlepšení o 12,23%.

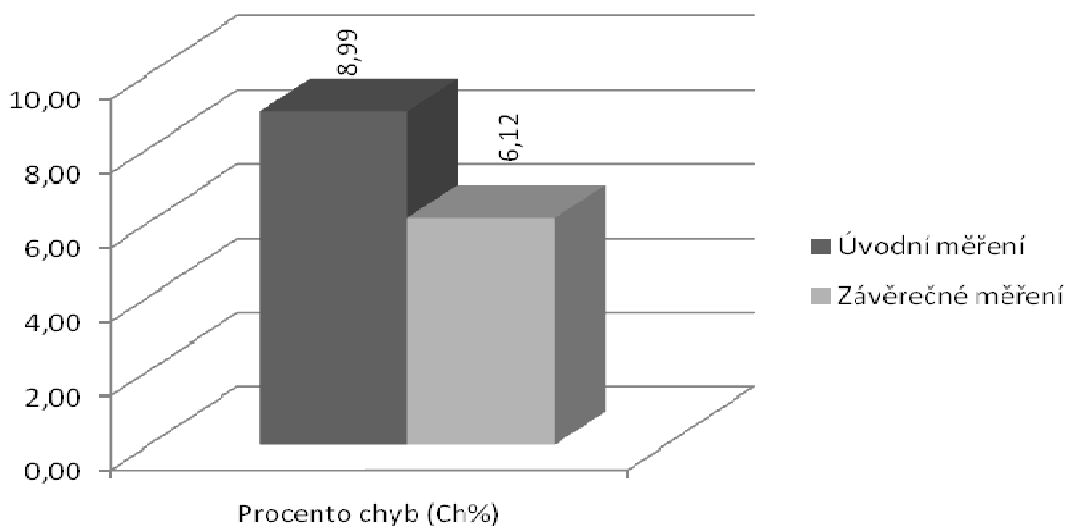


Graf 1: Porovnání celkového počtu (CP) zpracovaných položek (n=8, 3 dívky, 5 chlapců)

5.1.2 Procento chyb (Ch%)

Procento chyb je proměnná měřící kvalitativní stránku výkonu. Touto proměnnou je vyjádřen podíl chybných výkonů na počtu všech zpracovaných položek. Čím je podíl menší, tím je výkon participanta přesnější, kvalitnější a pečlivější.

Při vyhodnocování výsledků došlo opět nejprve k vyhodnocení individuálnímu a poté sumárnímu na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při úvodním měření dosáhli účastníci hodnoty 8,99%. Při závěrečném měření, klesla hodnota chybovosti na 6,12%. Došlo tedy k poklesu chybovosti a ke zlepšení kvalitativní stránky výkonu.

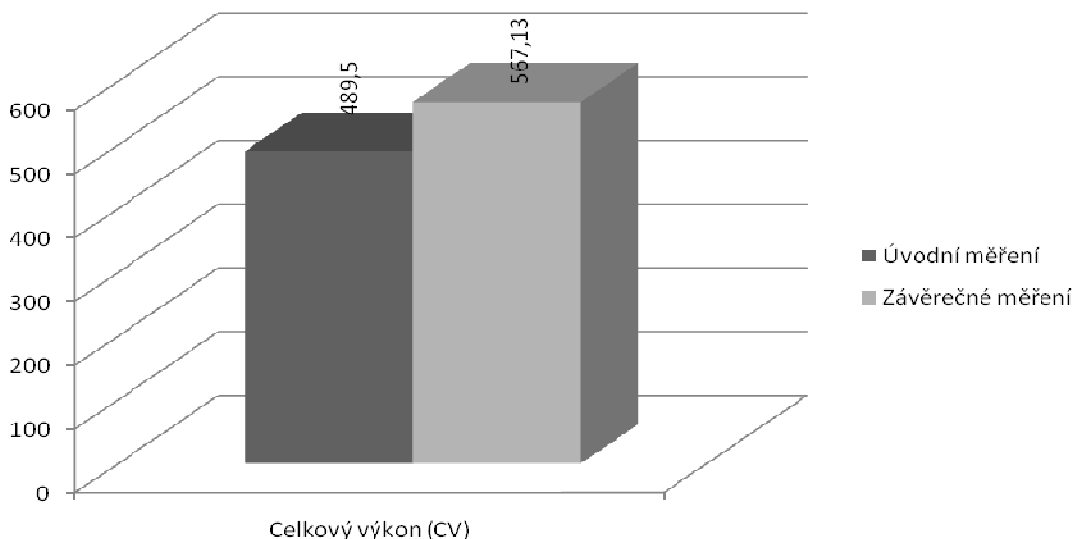


Graf 2: Porovnání procenta chyb (n=8, 3 dívky, 5 chlapců)

5.1.3 Celkový výkon (CV)

CV neboli celkový výkon je míra kvantity celkové práce opravená odečtením počtem chyb. Skór celkové výkonnosti je vysoce reliabilní. Vyjadřuje stupeň ovládnutí pozornosti a útlumu a vztah k rychlosti výkonu k jeho přesnosti. CV přikládá váhu kvalitativním než kvantitativním stránkám výkonu.

Výsledky byly vyhodnocené nejprve opět individuálně a poté sumárně a to na základě aritmetického průměru a vypočtením procent. Celkový výkon, kterého dosáhli účastníci při úvodním měření, byl 489,5 položek. Při závěrečném měření byla dosažena hodnota 567,13 položek. Rozdíl mezi úvodním a závěrečným měřením je 77,63 položek, procentuálně se jedná o zlepšení 15,86%.

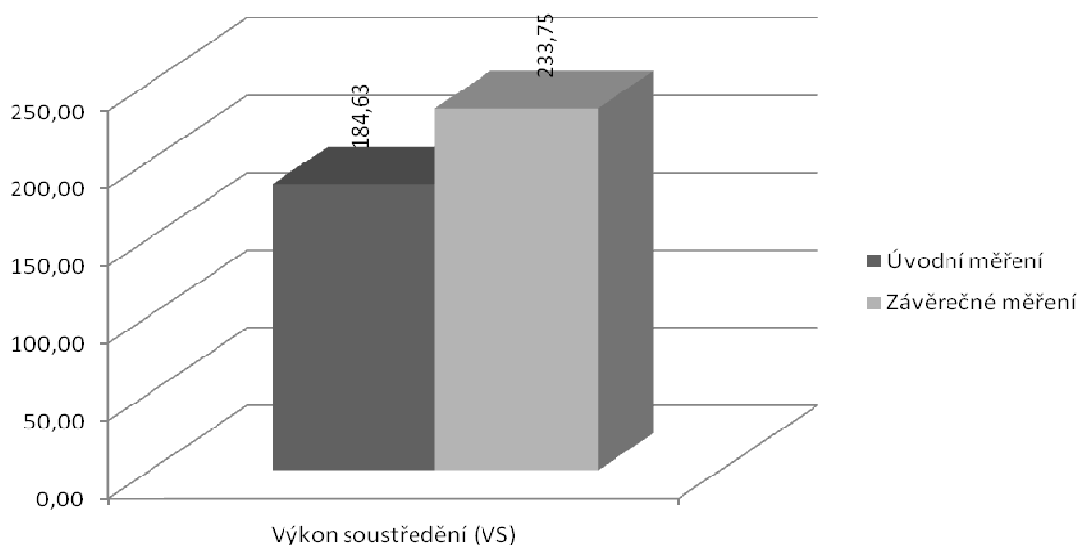


Graf 3: Porovnání celkového výkonu (n=8, 3 dívky, 5 chlapců)

5.1.4 Výkon soustředění (VS)

VS neboli výkon soustředění získáme tak, že od počtu správně škrtnutých položek „d2“ odečteme počet chyb typu Ch2, tedy chyby záměny.

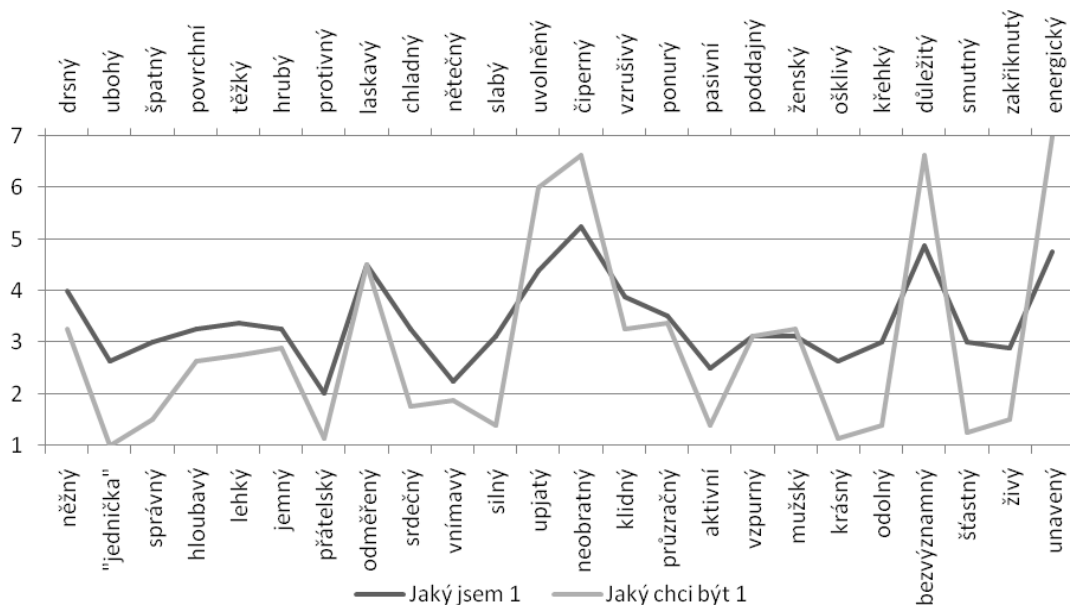
Výsledky byly vyhodnoceny u každého participanta individuálně a následně sumárně na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při úvodním měření byla participanty dosažena hodnota 184,63 položek. Při závěrečném měření byla dosažena hodnota 233,75 správně zpracovaných položek. Rozdíl mezi úvodním a závěrečným měřením je 49,13 položek. Jedná se o zlepšení. V procentuálním vyjádření se jedná o zlepšení o 26,6%.



Graf 4: Porovnání celkového výkonu soustředění (n=8, 3 dívky, 5 chlapců)

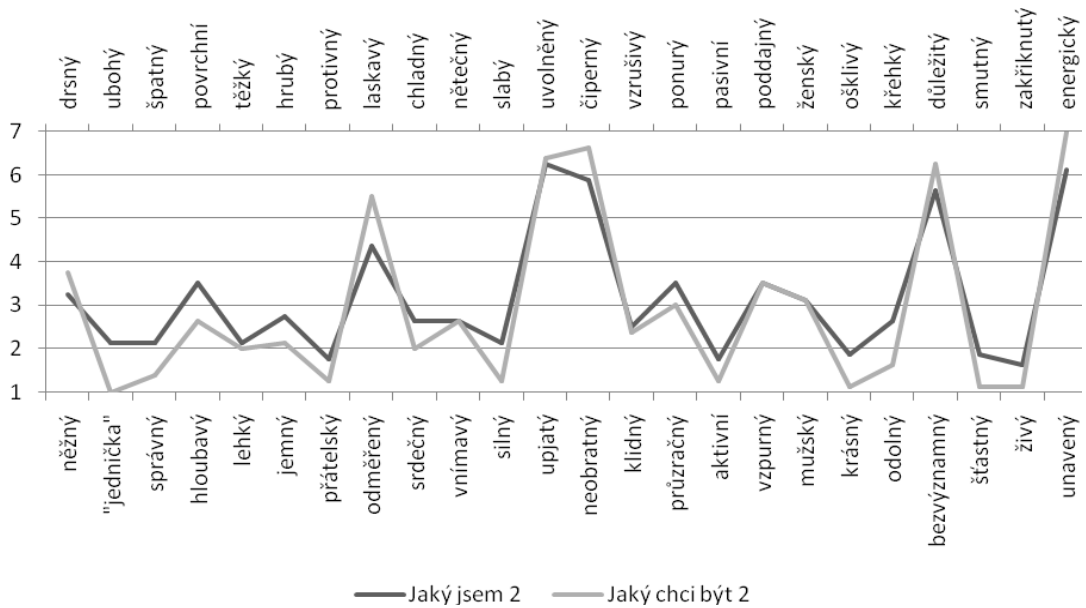
5.2 Výsledky k sebepercepční škále POP

Cílem této metody bylo zjištění, vlivu programu na jednotlivé participanty z hlediska změny sebepojetí. Sebepercepční testy byly provedeny před zahájením programu a bezprostředně po jeho ukončení. Participanti nejprve prováděli test, kde hodnotili sebe jako reálnou osobu: „jaký/á jsem, jak vnímám sám/a sebe“ a poté participanti provedli test, který hodnotí osobu ideální, tedy: „jaký bych chtěl/a být, jak bych chtěl/a vypadat“. Výsledky byly vyhodnoceny sumárně aritmetickým průměrem. Získané hodnoty byly pro lepší představu dány do grafu.



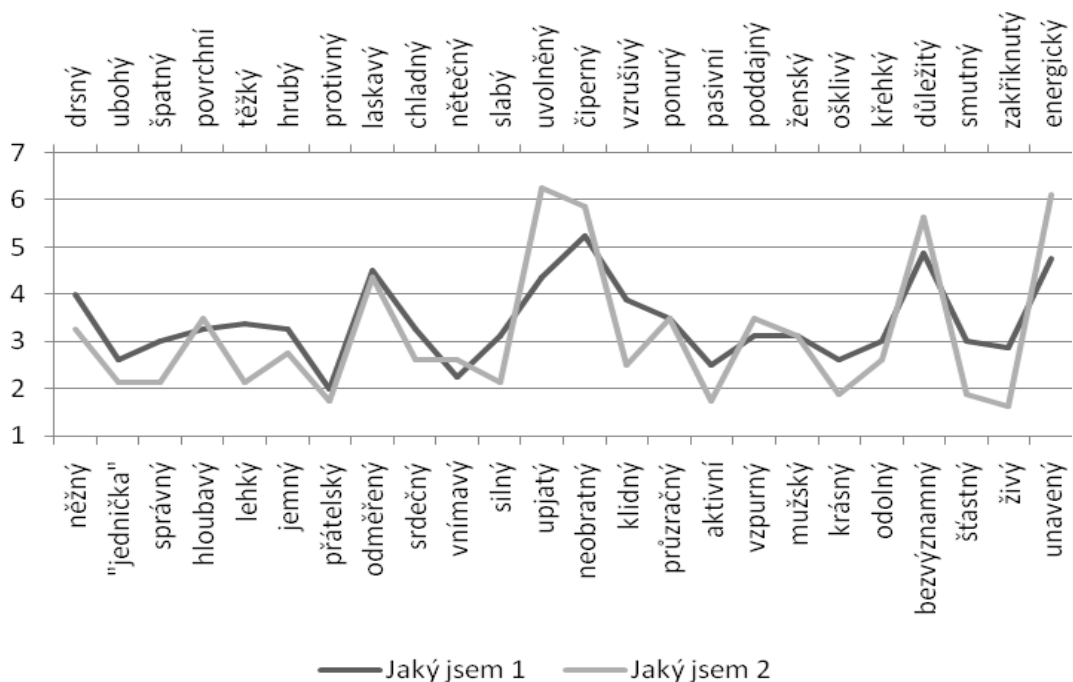
Graf 5: porovnání úvodních testů „Jaký jsem“ a „Jaký bych chtěl být“ (n=8, 3 dívky, 5 chlapců)

Při porovnání úvodního měření „Jaký jsem“ a „Jaký bych chtěl být“, je zřejmé, že se participanti ve velkém množství cítí jinak, než jak by se cítit chtěli. Nasvědčuje tomu graf 5, kde se křivky od sebe výrazně liší a nekopírují se.



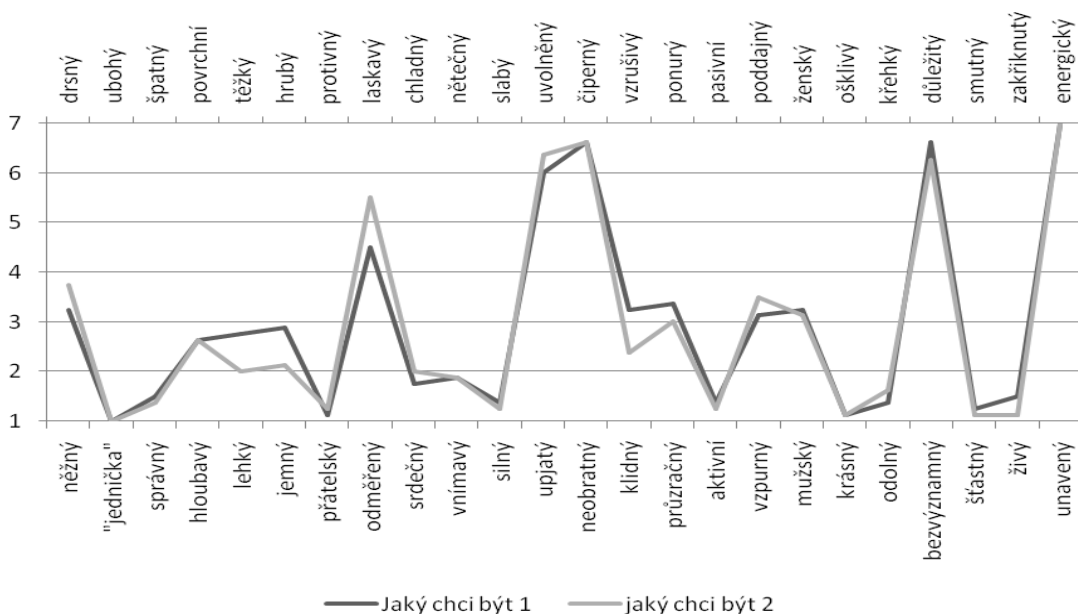
Graf 6: Porovnání závěrečných testů „Jaký jsem“ a „Jaký bych chtěl být“ (n=8, 3 dívky, 5 chlapců)

Při porovnání závěrečného měření „Jaký jsem“ a „Jaký bych chtěl být“, je podle grafu 6 zřejmé, že došlo k progresu vnímání své reálné osoby a vnímání své ideální osoby. Křivka je u obou testů téměř stejná. Vnímání participantů své vlastní osoby se velmi přiblížilo vnímání jejich ideální postavě.



Graf 7: Porovnání úvodních a závěrečných testů „Jaký jsem“ (n=8, 3 dívky, 5 chlapců)

Zpracování úvodního a závěrečného měření testu „Jaký jsem“ ukázalo, že došlo k signifikantnímu rozdílu u charakteristik: „něžný“, „správný“, „lehký“, „uvolněný“, „klidný“, „šťastný“, „živý“, „energický“.



Graf 8: Porovnání úvodních a závěrečných testů „Jaký bych chtěl být“ (n=8, 3 dívky, 5 chlapců)

Zpracování úvodního a závěrečného testu „Jaký bych chtěl být“ tedy hodnocení ideální osoby došlo k signifikantnímu rozdílu u charakteristik: „lehký“, „jemný“, „laskavý“ a „klidný“.

5.3 Výsledky k technice nedokončených vět

Tato technika byla použita bezprostředně před začátkem a po ukončení intervenčního programu. Technikou se zaznamenávají reakce a hodnotový žebříček, za pomoci použití devíti nedokončených vět a tří přání. Při vyhodnocování byly jednotlivé odpovědi zařazeny do čtrnácti následujících kategorií:

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

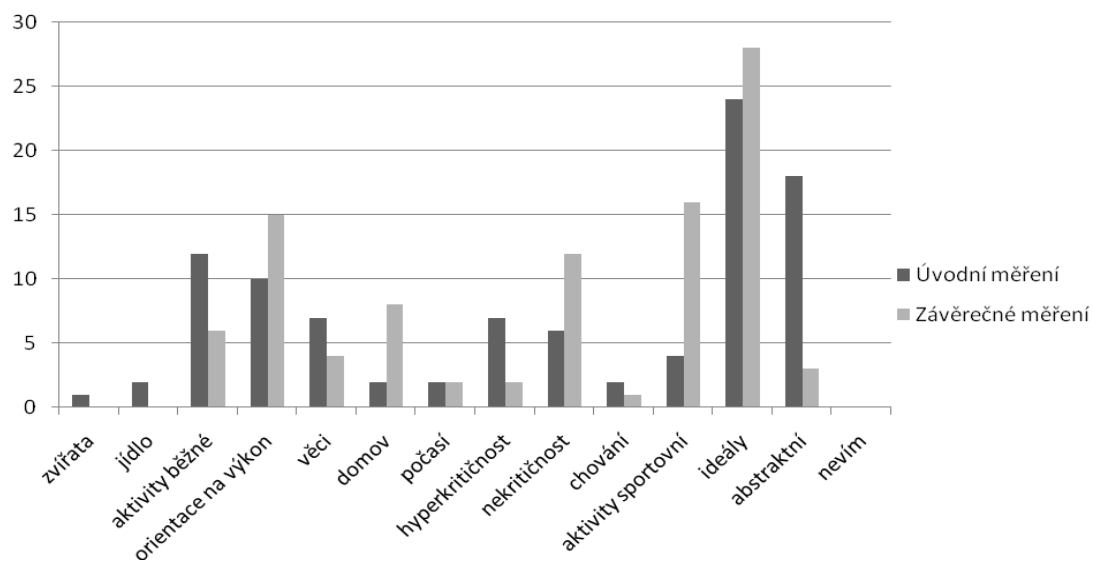
11. **AKTIVITY SPORTOVNÍ:** provádět sportovní činnost včetně tance, cestování, výletů a vycházek, připravovat se na soutěže, mít sportovní potřeby.
12. **IDEÁLY:** pomáhat jiným, aby byl mír, lidé se nehádali, mít se dobře, spokojenost, ale i ideály nerealistické (lítat v kosmu, být Zlatovláskou, významnou osobností, něco vykouzlit), dále uvědomění si hodnoty zdraví vlastního i jiných.
13. **ABSTRAKTNÍ:** nezařaditelné obsahy: uvádění vlastního jména, inkoherentní a opakované obsahy, věty, většinou bez kontextu s uvádějí myšlenkou: Jiří, jsem, jsem rád, jsem tady.
14. **NEVÍM (VÁLKOVÁ, 2000, str. 33)**

Výsledky pro techniku nedokončených vět byly nejprve vyhodnoceny jednotlivě a poté sumárně. Pro lepší porovnání výsledků, byly získané hodnoty dány do tabulky a do grafu.

Mezi signifikantní změny ve výsledcích při úvodním a závěrečném měření patří kategorie aktivit běžných, kde nastal úbytek o 6 odpovědí, další úbytek nastal v kategorii hyperkritičnosti, kde byl o 5 odpovědí. Poslední kategorie, kde nastal výrazný úbytek, je kategorie abstraktní, zde nastal úbytek o 15 odpovědí. Kategorie s výrazným nárůstem odpovědí jsou následující: orientace na výkon 5 odpovědí, domov 5 odpovědí, nekritičnost 6 odpovědí, aktivity sportovní 12 odpovědí.

Tabulka 1: Porovnání výsledků techniky nedokončených vět (n=8, 3 dívky, 5 chlapců)

	zvířata	jídlo	aktivity běžné	orientace na výkon
Úvodní měření	1	2	12	10
Závěrečné měření	0	0	6	15
	domov	počasí	hyperkritičnost	nekritičnost
Úvodní měření	2	2	7	6
Závěrečné měření	8	2	2	12
	aktivity sportovní	ideály	abstraktní	nevím
Úvodní měření	4	24	18	0
Závěrečné měření	16	28	3	0



Graf 9: Porovnání výsledků techniky nedokončených vět (n=8, 3 dívky, 5 chlapců)

6 DISKUZE

6.1 Diskuze k testu pozornosti d2

Vyhodnocením získaných dat u testu pozornosti d2, jsem ověřil a potvrdil výzkumný předpoklad – VP 1: Předpokládám, že se experimentální skupina bude po absolvování vykazovat signifikantní zlepšení výkonu v testu pozornosti d2. Získané výsledky ukázaly, že psychotréninkový intervenční program měl pozitivní vliv na výkon pozornosti u participantů. Došlo k signifikantnímu zlepšení, participanté vykazovali lepší výsledky ve všech čtyřech vyhodnocovaných částech testu, které absolvovali.

První vyhodnocovaná část se týkala celkového počtu prohlédnutých položek. Při úvodním měření dosáhli participanté 538,63 prohlédnutých položek, při závěrečném měření participanté dosáhli hodnoty 604,5 prohlédnutých položek. Mezi úvodním a závěrečným měřením došlo ke kvantitativnímu zlepšení pozornosti, celkem o 65,88 prohlédnutých položek. Kvantitativní zlepšení pozornosti se u celé experimentální skupiny zlepšilo o 12,23%. Druhá vyhodnocovaná část se týkala chybovosti. Při úvodním měření dosahovali participanté chybovosti 8,99%. Chybovost dosažená při měření závěrečném byla 6,12%, v experimentální skupině došlo tedy také ke kvalitativnímu zlepšení pozornosti. Chybovost se celkově snížila o 2,87%. Třetí část, která byla vyhodnocena, řeší celkový výkon. Zde dosáhli při úvodním měření participanté hodnoty 489,5 položek, při měření závěrečném byla hodnota 567,13 položek. V experimentální skupině došlo tedy k signifikantnímu zlepšení o 77,63 položek, tato hodnota odpovídá 15,86%. Poslední čtvrtá část neboli výkon soustředění ukázal opět signifikantní zlepšení a to sice z 184,63 na 233,75 položek. Jedná se o zlepšení o 49,13 položek, procentuální vyjádření zlepšení je 26,6%.

Výsledky mezi úvodním a závěrečným měřením jasně prokázaly signifikantní zlepšení u experimentální skupiny. Prokázal se tedy vliv intervenčního programu na participanty. Je tedy také prokázán pozitivní vliv jógových technik na celkový výkon soustředění. Pozitivní fakt je ten, že se s počtem prohlédnutých celkových položek snížila chybovost. Participanté tedy pracovali rychleji a přesněji. Toto zlepšení, potvrzuje fakt, že participanté jsou schopni se soustředit po delší dobu. V Taekwondu je soustředění velmi důležité, pokud chce závodník na závodech uspět. Cvičení, která byla zařazena v intervenčním programu na zlepšení koncentrace, byla účinná. Již samotná bodová relaxace má pozitivní vliv na koncentraci. Zajisté právě bodová relaxace má nemalý podíl na celkovém zlepšení u participantů.

6.2 Diskuze k testu sebepercepční škály POP

Vyhodnocením výsledků testu sebepercepční škály POP, jsem ověřil a potvrdil výzkumný předpoklad VP 2: Předpokládám, že ES bude po absolvování vykazovat signifikantní zlepšení ve výsledcích sebepercepční škály POP. Porovnáním testů úvodních a testů závěrečných je prokázané signifikantní zlepšení u celé experimentální skupiny.

Signifikantní zlepšení vnímání sebe sama je prokazatelné již při porovnání úvodních a závěrečných testů „Jaký jsem“ a „Jaký bych chtěl být“. Porovnání křivek u grafů č. 5 a č. 6 značí, že na začátku intervenčního programu se u experimentální skupiny výrazně lišil obraz vnímání své reálné osoby s vnímáním své ideální osoby. Tento výsledek naznačuje tomu, že participanti před intervenčním programem měli zkreslenou představu o své reálné osobě. Po absolvování intervenčního psychotréninkového programu se vnímání své reálné osoby téměř shoduje s vnímáním své ideální osoby, přitom při porovnání křivek u grafu č. 8 nedošlo k výraznému odchýlení, až na čtyři položky. Díky intervenčnímu psychotréninkovému programu, se u participantů zlepšila sebepercepce. Intervenční program pomohl participantům vnímat svou osobu jako ideálnější. Vnímání své reálné postavy je dobře znázorněno v grafu č. 7, zde je znázorněný rozdíl mezi úvodním a závěrečným měřením testu „Jaký jsem“. Je patrné, že nejvýraznější změny jsou dosaženy u položek: „něžný“, „správný“, „lehký“, „uvolněný“, „klidný“, „šťastný“, „živý“ a „energický“. Jedná se o položky pozitivní a optimistické. Změna u těchto položek byla pozitivní. Jógová cvičení, jak již bylo zmíněno, na nás působí pozitivně. Působí na naši fyzickou, ale i na naši psychickou stránku. Tento fakt potvrzuje právě zlepšení sebepercepce. Participanti vnímají své osoby pozitivněji. Pozitivní změny jsou také patrné u již zmiňovaného grafu č. 8, zde jsou nejpatrnější položky „lehký“, „jemný“, „laskavý“ a „klidný“. Tedy jedná se o test, „jaký bych chtěl být“. Delším cvičením psychotrénink by zajisté došlo k přiblížení se těmto hodnotám v testu svého reálného náhledu, „jaký jsem“.

Podářilo se prokázat výzkumný předpoklad. Experimentální skupina vykazuje signifikantní zlepšení sebepercepčního pojetí. Pozitivní výsledky jsou dosaženy díky intervenčnímu programu. Uvolnění se projevilo zejména u položek: „něžný“, „lehký“, „uvolněný“, „klidný“, „šťastný“. Tyto hodnoty přímo souvisí s působením jógových cvičení.

6.3 Diskuze k technice nedokončených vět

Vyhodnocení výsledků u techniky nedokončených vět se potvrdil výzkumný předpoklad, VP 3: Předpokládám, že ES bude po absolvování vykazovat signifikantní zlepšení v hodnotové orientaci u techniky nedokončených vět.

Tato technika se zaměřuje na hodnotovou orientaci participantů. Signifikantní rozdíl mezi úvodním a závěrečným měřením je patrný ve formě navýšení odpovědí u kategorií: „orientace na výkon“, „domov“, „nekritičnost“, „aktivity sportovní“ a „ideály“. U kategorie „orientace na výkon“ došlo ke zvýšení počtu 5 odpovědí, kategorie „domov“ zaznamenala nárůst o 6 odpovědí, „nekritičnost“ je další kategorií, zde byl zvýšen počet odpovědí o 6 odpovědí, kategorie „aktivity sportovní“ zaznamenala největší nárůst odpovědí a to o 12, u poslední kategorie „ideály“ byl nárůst o 4 odpovědi. Pro lepší zobrazení těchto výsledků slouží tabulka č. 1. Významný nárůst byl u kategorií „orientace na výkon“ a „aktivity sportovní“. U kategorie „orientace na výkon“ byly odpovědi při závěrečném měření zaměřené nejvíce na dosažení úspěchů v Taekwondu. Při úvodním měření se spíše orientovaly na úspěchy ve škole. U druhé zmiňované kategorie „aktivity sportovní“ byly odpovědi při závěrečném měření zaměřeny opět převážně na Taekwondo. Při úvodním měření byly také zaměřeny na Taekwondo, ale ne v takové míře, jako při měření závěrečném. Tyto dvě kategorie jsou pro mě jako trenéra Taekwonda důležité. Znatelný úbytek odpovědí byl zaznamenaný u abstraktu a běžných aktivit. Došlo tedy k uvědomění si hodnot. Pro participanty vzrostla hodnota Taekwonda. Časté odpovědi byly také v kategorii ideálů. Zde se týkaly odpovědi především zdraví a to nejen svého, ale hlavně zdraví ostatních lidí. Psychotrénink pomohl participantů uvědomit si své hodnoty. Prokázalo se, že intervenční program má vliv na hodnotovou orientaci participantů. Toto zvýšené zaměření na výkon a zaměření na aktivity sportovní je ukazatel toho, že by se měl psychotrénink více zařazovat do tréninkových jednotek.

6.4 Diskuze k intervenčnímu programu

Na základě ohlasů od participantů hodnotím intervenční psychotréninkový program jako úspěšný. U participantů samotných si získal velkou oblibu. Již od první lekce, kdy si vyzkoušeli relaxaci, se tyto sympatie stupňovaly. To, že se jejich obliba stupňovala, dokazuje fakt, který byl zjištěn při pozorování participantů během programu. Konkrétně během bodové relaxace. Po dobu prvních tří týdnů se velmi často stávalo, že se

participanti při relaxaci často ošívali a nedokázali v klidu ležet. Od čtvrtého týdne se začal tento jev vytrácet a participanti se tak začali více soustředit na relaxaci samotnou. Jako další fakt, který je ukazatelem pozitivního ohlasu na intervenční program je ten, že participanti na konci každé lekce chtěli cvičit dále. Každou lekci hodnotili slovy, „to bylo výborný, my chceme ještě cvičit“. Jako další pozitivní fakt hodnotím to, že se ke skupině participantů začali přidávat i další členové oddílu. Jednalo se o starší členy, kteří si program velmi oblíbili. Při cvičení byla u participantů vyzorována další pozitivní změna. Zpočátku intervenčního programu po dobu čtyř týdnů, se často stávalo, že participanti ke konci relaxace usnuli. Jednalo se převážně o participanty, kteří se jak bylo již zmíněno, neošívali a neudrželi pozornost. Celková spolupráce s participanty byla výborná. Nebyla zaznamenána žádná známka nespolečnosti ani negativních projevů ze strany participantů.

Všechny tyto pozitivní jevy mě jen utvrdili v tom, že intervenční psychotréninkový program má u taekwondistů smysl. Jak bylo již dříve zmíněno, do budoucna chystám psychotréninkové techniky pravidelně zařazovat do tréninkových jednotek. Chci tak pomoci členům oddílu dosahovat lepších výsledků na závodech, ale také zlepšení kvality svého osobního života.

7 ZÁVĚR

Jak bylo v úvodu zmíněno, tuto bakalářskou práci jsem si zvolil proto, že mě velmi zajímá účinek Taekwonda na psychickou stránku člověka. Intervenční program ukázal, že Taekwondo neovlivňuje lidskou psychiku v takové míře, jako jógové cvičení. Není to tak, že by Taekwondo nemělo vliv na psychiku člověka, žák se učí převážně sebeovládání, ale třeba i koncentraci. Právě sebeovládání je jedna ze zásad Taekwonda. K tomu, aby se student Taekwonda dokázal plně sebeovládat nebo se plně koncentrovat je zapotřebí dosti času mnohdy několik let. Intervenční psychotréninkový program ukázal, že jógové techniky jsou účinné ve velmi krátkém časovém úseku, dokázaly signifikantně zlepšit výkony participantů již za dvanáct týdnů. Tím se tedy potvrdily všechny tři výzkumné předpoklady. Participantů měli signifikantně lepší výsledky v testu pozornosti d2, signifikantně se zlepšila sebepercepční škála POP a také došlo k signifikantnímu zlepšení v technice nedokončených vět. Nelze pochybovat o tom, že pravidelným cvičením psychotréninkových technik lze dosáhnout ještě signifikantnějšího zlepšení. Psychotréninkové techniky, jak bylo již zmíněno, hodlám zařadit pravidelně do tréninkových jednotek školy Won-Hyo Třeboň. Pro tento krok jsem se tak rozhodl na popud trenéra, který si přál zařadit psychotrénink do tréninkových jednotek pro všechny členy oddílu. Věřím, že až bude poskytnuta trenérovi zpětná vazba v podobě výsledků testů, které vykazují signifikantnímu zlepšení, zařadí psychotrénink do každé cvičební jednotky. Rád bych do budoucna chtěl psychotrénink rozšířit i do ostatních škol Taekwonda. Potvrdilo se, že také psychotrénink je vedle fyzické přípravy velmi důležitou složkou v přípravě závodníka. Není příliš pravděpodobné, že by se psychotrénink u ostatních trenérů neosvědčil.

Tato bakalářská práce mi poskytla mnoho nových zkušeností, které se týkají psychické přípravy závodníka. Vytvořením intervenčního psychotréninkového programu, jsem zažil jiné vedení hodiny. Participanty jsem poznal v jiných situacích než v jakých je znám obvykle. Zdokonalil jsem si psychotréninkové techniky, které jsem nyní schopen aplikovat nejen na participanty, ale také na sebe. Pravidelným cvičením psychotréninkových technik, lze dosáhnout větších úspěchů.

Použitá literatura:

BRICKENHOF, Rolf a Eric ZILLMER. *Test pozornosti d2*. 1.vyd. Překlad Karel Balcar. Praha: Test centrum s. r. o., 2000. ISBN 80-86471-00-4.

DUNOVSKÝ, Tomáš. *Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik u vybraného sportovního odvětví (juniorský motokros 13-16 let)*. České Budějovice, 2012. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

CHOI HONG HI. *Encyclopedia of Taekwon-do*. 1. vyd. Ontario, Kanada 1983.

KOVÁŘÍK, Stanislav a David BOHUMÍNSKÝ. *Taekwon-do*. Vyd. 1. Praha: Naše vojsko, 1992, 79 s. Mozaika (Naše vojsko). ISBN 80-206-0259-3.

KREJČÍ, Milada. *Jóga v praxi pedagoga*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1995, 111 s. ISBN 80-704-0129-X.

KREJČÍ, Milada. *Strategie výuky duševní hygieny*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 256 s. ISBN 978-80-7394-262-5.

KREJČÍ, Milada. *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998, 205 s. ISBN 80-704-0311-X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-717-8774-4.

LEWIS, Peter. *Bojová umění*. Čes. vyd. 1. Praha: Cesty, 1996. ISBN 80-718-1095-9.

MAHESHWARANANDA,. *Systém "Jóga v denním životě"*. 1. vyd. v Mladé frontě. Překlad Romana Barfussová. Praha: Mladá fronta, 2006, 446 s. ISBN 80-204-1277-8.

MACHAČ Miloš, Helena MACHAČOVÁ, Jiří HOSKOVEC. *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN, 1985. 283 s. ISBN 14-498-88.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Vyd. 1. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2006, 250 s. ISBN 80-704-4768-0.

SEILER, Roland. *Psychotrénink ve sportu i v životě*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1996, 95 s. ISBN 80-703-3414-2.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2006, 230 s. ISBN 80-246-1290-9.

Soutěžní pravidla Taekwondo ITF (EITF) Český svaz Taekwondo ITF 2005. Verze 1.07

STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 133 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.

TEPPERWEIN, Kurt. *Mentální trénink: praktická kniha jak se uvolňovat, čerpat nové síly a utvářet svůj život*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2009, 212 s. ISBN 978-80-7336-515-8.

VÁLKOVÁ, Hana. *Skutečnost nebo fikce?: socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2000, 64 s. ISBN 80-244-0117-7.

ZEBROFF, Kareen. *Jóga pro každého: cvičení, techniky dýchání a speciální programy*. Vyd. 1. Plzeň: Ševčík, 2003, 142 s. ISBN 80-729-1076-0.

Seznam příloh:

Příloha č. 1: Dotazník technika nedokončených vět

Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) – projektivní metoda

Pohlaví (*prosím zaškrtněte*): muž – žena

Věk:

Místo bydliště (*prosím zaškrtněte*)

1. velkoměsto (např.: Praha, Č. Budějovice)
2. město (např.: Trhové Sviny, Týn nad Vltavou)
3. vesnice

1. Rád(a) bych _____

2. Přeji si, abych _____

3. Kdybych tak _____

4. Doufám _____

5. Jsem _____

6. Nejradši bych _____

7. Nejlepší je, když _____

8. Lidé si myslí, že já _____

9. Někdy přemýšlím o _____

10. Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, Přál(a) bych si:

1. _____

2. _____

3. _____

Příloha č. 2: Test pozornosti d2

Příloha č. 3: Sebepercepční škála POP

Jak vnímám sám sebe, jaký jsem

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

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

neobratný	----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	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	----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	podřivý
	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	
bevýznamný	----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	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	

Jaký bych chtěl být

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

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