

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

Martina Rašková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

**Vytvoření a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových
technik pro vytrvalostní běžce**

Bakalářská práce

Autor: Martina Rašková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

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

České Budějovice, červen 2013

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

**Creation and evaluation of psycho-training programme on base
of yoga techniques for endurance runners**

Bachelor Thesis

Author: Martina Rašková

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, June 2013

Jméno a příjmení autora: Martina Rašková

Název bakalářské práce: Vytvoření a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik pro vytrvalostní běžce

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:

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala vytvořením a ověřením psychotréninkového programu na bázi jógových technik pro vytrvalostní běžce. Programu se účastnilo 8 běžců a 2 běžkyně, ve věkovém rozmezí 26 – 42 let. Jedná se o skupinu běžců, provozující běh na výkonnostní úrovni. Před zahájením programu vyplnili všichni běžci vstupní psychotesty. Intervenční psychotréninkový program byl aplikován po dobu 3 měsíců o 12 lekcích. Jednotlivé lekce trvaly 90 minut. Po skončení programu běžci vyplnili výstupní testy. Byly použity tyto metody: Sebepercepční škála POP (VÁLKOVÁ, 1995), Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 1995), POMS – Profile of Mood States (česká verze MAN, STUHLÍKOVÁ, HAGTVET, 2005), Volné výpovědi (SKALKOVÁ, 1983). Zjištěná data potvrdila, že psychotréninkový program měl pozitivní vliv na psychickou odolnost při dlouhodobé zátěži, na zlepšení koncentrace, uvolnění svalového napětí po výkonu, lepší sebehodnocení a vyšší vitalitu. Můžeme tedy dojít k závěru, že pravidelné cvičení jógy má všestranný pozitivní vliv.

Klíčová slova: psychotrénink, jóga, relaxace, koncentrace, emoce, vytrvalost

Name and Surname: Martina Rašková

Title of Bachelor Thesis: Creation and evaluation of psycho-training programme
on base of yoga techniques for endurance runners.

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:

I would like to write my Bachelor Thesis about the development and evaluation of the psycho-training program, based on yoga techniques for endurance runners. The participants of the program consist of 8 male runners and 2 female runners from 26 to 42 years old. The runners group is focused on long-distance runners. All of the runners passed the entrance psychological tests before start of the program. The psychological training program was running for 3 months and consists of 12 lessons. Every lesson takes 90 minutes. The runners filled the outcome tests after the program. I used following methods: Self-perception scale POP (VÁLKOVÁ, 1995), Method of unfinished sentences (VÁLKOVÁ, 1995), POMS – Profile of Mood States (Czech version MAN, STUHLÍKOVÁ, HAGTVET, 2005), Free notice (SKALKOVÁ, 1983). The acquired data confirmed that the psychological training brings positive impact on psychological resistance of the participants during the longtime stress. It is useful for improving of concentration, relaxation of muscle pressure after performance, better self-conscious and higher stamina. On summary we can state that regular yoga training brings all-purpose positive impact on human being.

Keywords: psycho-training, yoga, relaxation, concentration, emotion, endurance

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Vytvoření a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik pro vytrvalostní běžce“ vypracovala samostatně pod vedením doc. PaedDr. Milady Krejčí, CSc., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě 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 16. 6. 2013

Martina Rašková

Poděkování:

Děkuji doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc., za odborné vedení a cenné rady, které mi pomohly při zpracování bakalářské práce.

Dále děkuji účastníkům intervenčního psychotréninkového programu za ochotu a spolupráci.

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	ROZBOR LITERATURY.....	11
2.1	Psychotrénink, regulační prostředky a relaxační techniky v přípravě sportovce - vytrvalce.....	11
2.1.1	Emoce ve sportu	13
2.1.2	Regulační prostředky v psychologické přípravě sportovce	15
2.1.3	Relaxační techniky v psychologii sportu	16
2.2	Jógové techniky použitelné při psychologické přípravě sportovce.....	19
2.2.1	Význam pojmu, původ a historie jógy.....	19
2.3	Psychoprofesiogram vytrvalostního běhu	25
2.3.1	Didaktika hladkého běhu.....	25
2.3.2	Historie lehké atletiky	26
2.3.3	Vytrvalost a vytrvalostní schopnosti	27
2.3.4	Druhy vytrvalosti	28
2.3.5	Limitující faktory vytrvalostního výkonu	29
2.3.6	Charakteristika vytrvalostního běžce.....	31
2.3.7	Svalová vlákna a jejich typy	33
2.3.8	Struktura výkonu v běžeckých disciplínách.....	34
2.3.9	Psychologická příprava běžce vytrvalce.....	35
3	CÍLE A ÚKOLY.....	37
3.1	Cíl práce.....	37
3.2	Úkoly práce.....	37
3.3	Výzkumné předpoklady	37
4	METODIKA	38
4.1	Charakteristika souboru	38
4.2	Organizace výzkumu.....	38
4.3	Přehled použitých metod.....	39
4.3.1	Diagnostické metody	39
4.3.2	Intervenční metody	40
5	VÝSLEDKY.....	47
5.1	Výsledky k dotazníku POP	47

5.2	Výsledky k technice nedokončených vět.....	50
5.3	Výsledky k POMS (dotazník k měření afektivních stavů).....	53
6	DISKUSE	55
6.1	Diskuse k sebepercepční škále POP.....	55
6.2	Diskuse k technice nedokončených vět.....	55
6.3	Diskuse k dotazníku POMS	55
6.4	Diskuse k technice volných výpovědí.....	56
7	ZÁVĚR.....	57
8	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	
9	PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

„Život je během na dlouhou trať. Pokud začneme sprintovat hned na jeho začátku, nemáme nikdy šanci doběhnout zdárně až do cíle.“

Olor

Téma mé bakalářské práce je „Vytvoření a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik pro vytrvalostní běžce“. Toto téma jsem si zvolila, protože mě zajímalo, zda právě cvičení jógy a následná relaxace může pomoci běžci - vytrvalci v jeho koncentraci, podání lepšího výkonu, psychické odolnosti při dlouhodobé zátěži a uvolnění svalového napětí po výkonu. I já se běhání věnuji již nějakou dobu, a proto vím jak moc je důležitá pro běžce koncentrace, kdy s blížícím se závodem se dostávají předstartovní stavy v podobě úzkosti, napětí, stresu a obav o výsledek. Stres mě osobně velice omezuje a snižuje mou výkonnost a to nejen ve sportovní kariéře. Domnívám se, že právě psychoregulační techniky pomohou tyto stavy zmírnit či dokonce odstranit a to nejenom mně, ale i celé skupině, na které bude program aplikován.

Běhy na dlouhé tratě patří mezi sporty, při nichž hraje důležitou roli nejen fyzická stránka, ale i psychická odolnost, klade zvýšené nároky na morálně-volní úsilí a to jak v tréninku, tak i při závodě. Dlouhé tratě vyžadují od osobnosti sportovce klidnější, vyrovnanější typ s velkou houževnatostí a trpělivostí. Na sportovce jsou v dnešní době kladeny stále větší požadavky. Jsou vystaveni řadě negativních faktorů, přetížení pohybového aparátu a emoční oblast podléhá velkému tlaku.

Jóga zasahuje do oblasti duševní hygieny a aktivního odpočinku. Dokáže vést člověka k harmonické vyváženosti se sebou samým i s okolím, a to jak po stránce tělesné, tak i duševní. Protahování patří k nejpřirozenějším způsobům jak uvolnit svalové napětí a je-li spojeno se správným dýcháním, zbavuje nervovou soustavu stresu a zvyšuje energetické hladiny.

Tato práce se nezabývá až tak historií, původem ani různými cestami a druhy jógy, jako spíše jejím zdravotním hlediskem a působením na náš organismus. Vzhledem k poměrně velkému výskytu poranění pohybového aparátu u běžců, se tato práce zaměřuje na uvolňovací a protahovací cviky dolních končetin a kompenzaci jednostranného zatěžování organismu. Práce je vytvořena pro širokou veřejnost, nejen

pro vytrvalostní běžce, ale pro každého kdo by se chtěl zabývat během a přitom kompenzovat zatížení pohybového aparátu právě jógou.

2 ROZBOR LITERATURY

2.1 Psychotrénink, regulační prostředky a relaxační techniky v přípravě sportovce - vytrvalce

Psychika hraje ve výkonnostním a vrcholovém sportu velmi důležitou roli. Psychická odolnost je klíčovým faktorem, jež přispívá k dosažení maximálního výkonu a vytěžení osobního závodnického potenciálu. Trénink psychické odolnosti se označuje jako psychotrénink, je vedený kvalifikovaným sportovním psychologem a je zaměřen na rozvíjení psychických schopností. Navzdory tomu, že psycholog je realizátorem, garantem psychologické přípravy zůstává vždy trenér. Nezbytnou podmínkou efektivní psychologické přípravy je aktivní spolupráce samotného sportovce jak s trenérem, tak i s psychologem.

Obecně lze psychotrénink charakterizovat jako stálou snahu o zdokonalení psychologické stránky tréninku i hledání nových, efektivnějších principů, metod a prostředků k rozvíjení psychické odolnosti sportovce. Cílem psychologické přípravy je pomocí psychologických poznatků zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti (DOVALIL, 2002).

Psychologická příprava patří do složek sportovního tréninku. Je to proces, ve kterém se sportovec učí zvládat zátěž spojenou s jeho rolí sportovce, s tréninkem a soutěží. Psychologické dovednosti, které si sportovec osvojí, by měly směřovat k jeho osobnímu rozvoji a být přenositelné i do mimosportovního života. Příprava by měla být součástí sportovní přípravy po celou kariéru. Nácvik je vhodný zařazovat třikrát týdně patnáct minut na začátku nebo na konci tréninkové jednotky. Systematickým nácvikem se lze naučit efektivně relaxovat. Při dobré psychologické přípravě by sportovec měl v soutěži podat takový výkon, na který je trénován (JANSA, DOVALIL, 2009).

Psychologický trénink se přizpůsobuje specifickým požadavkům sportovní disciplíny nebo životní situaci. Začleňuje se časově i organizačně do tréninku, soutěží i životního dění. Měl by být úsporný a přinášet užitek s minimální námahou (SEILER, STOCK, 1996).

Psychotrénink je založen na systematickosti a proto by měl být:

- Účelový (zvládnutí specifických požadavků)
- Plánovitý (příprava tréninkového plánu)
- Opakovaný (jednorázové či příležitostné cvičení je neúčelné)
- Kontrolovaný (ověření průběhu tréninku a jeho účinků)

Schopnosti získané psychologickým tréninkem ve sportu lze uplatnit i při zvládání nároků běžného života. Sebedůvěra, schopnost vysokého soustředění nebo schopnost uvolnění se před důležitou soutěží mají zvláštní význam při různých životních situacích. Opakované používání relaxace přispívá k vyšší profesionalitě i výkonnosti, k lepším životním prožitkům i pocitům a dobré mysli (SEILER, STOCK, 1996).

Při aplikování psychotréninku je důležité dodržování pravidel:

- **Dobrovolnost** – je na každém z nás, zda se rozhodne pro trénink či nikoli. Psychologický trénink se nemůže nařizovat ani vnucovat.
- **Pochopení** - psychologický trénink by měl dotyčný nejprve celý pochopit a porozumět mu, poté trénink aplikovat. Je důležité přesně postupovat podle návodu, sledovat účinek, místo pro cvičení a čas potřebný k provedení opakování. Po porozumění smyslu a účelu jednotlivých cvičení, dokáže člověk vnitřně převést trénink do praxe.
- **Důvěra** - Je důležité získat důvěru v praktický význam cvičení. Pochybnosti, nedůvěra a nejistota vedou k nezdaru tréninku.
- **Individuálnost** - Psychologický trénink se sestavuje na míru každému sportovci.
- **Ukázňenost** - Má-li být psychologický trénink ku prospěchu, musí být dlouhodobý a stát se zvyklostí. Ukázňenost se váže k pravidelnosti, kontinuitě i důslednosti.
- **Cvičení** - Spočívá v systematickém nacvičování, které vedou až k úplnému zvládnutí všech cvičení.
- **Úspornost** – Úspornost je tím větší, čím lépe se cvičení zvládne.
- **Integrace** - Psychický a fyzický trénink musí být v rovnováze. Nadměra psychologie vede k tréninku nasucho a přemíra tělesné přípravy bez duševního podkladu je nesmyslná.

- **Vedení** - Cílem tréninku je jeho samostatné užívání, ale odborný dohled by měl být vždy k dispozici. Předpokladem kvalitní spolupráci je oboustranná důvěra sportovce a poradce.
- **Úspěch** – Úspěšnost tréninku se projeví ve stabilitě duševní rovnováhy a optimální výkonnosti. Předpokladem je dobrá tělesná zdatnost, sám psychotrénink výkonnost nezvyšuje.
- **Přenos** - Většina psychologických tréninků se dá použít i v jiných oblastech života. Pomáhá při náročných životních situacích, při zkouškách nebo třeba při pohovorech (SEILER, STOCK, 1996).

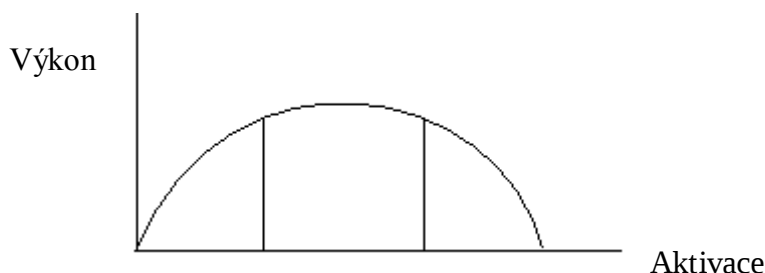
Výkony jsou často doprovázeny ve sportovním boji o vítězství emocemi, motivací a volným úsilím (JANSA, DOVALIL, 2009).

2.1.1 Emoce ve sportu

Podle Hoška (2011) je sport emociogenní, tj. je zdrojem emocí. Patří mezi nejemociogennější zájmové činnosti člověka. Podstatou je soutěživost vyvolávající bouřlivou emoční dynamiku a nejistotu sportovního výsledku. Z psychologického hlediska vyvolává prožitek silnou emoční vzpomínku, která má tendenci se často vybavovat. Emoce ve sportu mají výhodu aktivního spojení se svalovou činností a to dává daleko lepší možnosti emočního odreagování a zbavení se nepříjemného napětí a navíc možnost energetizace zdraví prospěšných pohybových aktivit. Sport je pro člověka přínosný nejen svým biologickým efektem, ale i jako emoční prožitková příležitost, zvyšující kvalitu života (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2011).

Aktivační teorie emocí

Dynamiku emocí nejlépe vystihuje aktivační teorie emocí, která vychází metodologicky z elektrocefalografie a teoreticky je založena na neurofyzilogických poznatcích o součinnosti mozkové kůry a podkorových center. Aktivační úroveň sportovce je značně proměnlivá. V situacích emočně vypjatých, např. před soutěží může být vysoká, před spánkem zase nízká. Nejlepších sportovních výkonů se dosahuje ve stavu optimální aktivační úrovně.



Obr. 1: Hypotéza převrácené U – křivky

Z obrázku vyplývá, že s rostoucí aktivační úrovní roste i sportovní výkon, ale jen do určité míry. Po překročení vrcholu křivky, tzv. optimální aktivační úrovně, další výkon klesá. Při vysoké aktivaci organismu převládají spíše emoce negativního typu – strach, úzkost, agresivita. Aktivaci organismu lze do jisté míry záměrně ovlivňovat a regulovat (TOD, THATCHER, RAHMAN, 2012).

Časový sled emocí ve sportu

Předstartovní stavy - se dostávají zpravidla ve chvíli, kdy si sportovec uvědomí svou účast v soutěži. Hlavním příznakem jsou obavy o výsledek, předstartovní úzkost, napětí z očekávání. Sportovec má tendenci všechny informace o nadcházejícím závodě, o soupeřích, počasí apod. objasňovat jako pro sebe negativní a spojovat s nimi problematičnost svého vystoupení. PS představuje pohotovostní uvedení sil a prostředků organismu, která je potřebná pro zdolání nastávající zátěže. PS jsou ovlivňovány především emocemi, ale velkou roli představuje také motivace. Sportovec hledá zdůvodnění pro eventuelní neúspěch předem. Množství úzkostných myšlenek s blížícím se závodem stoupá. Postupně se objevují psychofyzilogické příznaky (zadýchávání a pocení, sucho v ústech, nechutenství, časté močení, stolice, svalová ztuhlost, tachykardie), (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ, 2011). V době bezprostředního odjezdu na závodě jsou předstartovní stavy vystřídány **stavy startovními**, které trvají od zahájení soutěže do konce. K obdobným emočním stavům dochází i v průběhu tréninku.

Mezi hlavní typy předstartovních stavů patří:

a) **Stav nadměrné aktivace** (startovní horečka) - stav emočně negativní, vysoká úroveň aspirace, zvýšená dráždivost, diskoordinace pohybových funkcí, svalový třes, křečovitě pohyby.

b) **Nepřiměřeně nízká aktivace** (startovní apatie) - snížená aspirace. Celková ochablost, malátnost, diskoordinace, pokles agresivita až do pasivity.

c) **Stav optimálně zvýšené aktivace** (bojová pohotovost) - reálná aspirace, vysoká pohotovostní reakce, pozitivní vnitřní napětí, ovladatelná zvýšená agresivita.

Pozávodní stav - trvá několik hodin, někdy i déle a je vyvolán subjektivním hodnocením průběhu a výsledku soutěže. Je zásadně ovlivněn výsledkem činnosti, souladem s předchozí aspirační úrovní, která určuje emoce úspěchu a neúspěchu, tj. radosti a smutku (PERIČ, DOVALIL, 2010).

2.1.2 Regulační prostředky v psychologické přípravě sportovce

Regulační prostředky jsou záměrné a pozitivní zásahy do dynamiky psychofyzilogického dění, jejichž smyslem je ovlivňování aktuálního psychického stavu při stresu. Jedná se o vyladění psychického stavu stresovaného jedince před výkonem, popř. uvolnění emočního rezidua stresu po frustraci, nervovém přepětí apod. (STACKEOVÁ, 2011).

Regulační prostředky ve sportu:

- **Biologické** – působící na aktuální psychický stav (např. spánek, výživa, doplňky výživy, psychofarmaka)
- **Fyziologické** – rozcvičení, sprcha, masáže
- **Psychologické** – regulující aktivační úroveň psychologickou cestou

Dále se regulační prostředky dělí na autoregulační, které si sportovec aplikuje sám a na heteroregulační, které aplikuje jiná osoba.

Mezi psychologické regulační prostředky patří:

- Slovní působení – přátelský rozhovor, pokřik, hesla, zpěv, humor
- Magické prostředky – mohou být osoby, objekty na které se přenáší zodpovědnost
- Náhradní činnosti – odpoutávání pozornosti od soutěže, závodu - četba, hry
- Regulace snížených požadavků – snížení aspirační úrovně a tím regulace úrovně aktivační
- Specifické regulační a autoregulační postupy – relaxační techniky

Cílem všech postupů je vyladění aktivační úrovně. Psychologické regulační prostředky využívají nejčastěji sugesce – způsob ovlivňování chování a prožívání jedinců či skupin,

prostředkem ovlivňování je řeč. Sugestivní ovlivňování probíhá buď vědomě, nebo nevědomě, na bázi emoční interakce mezi lidmi. Sugestivně působí např. slovo blízké osoby. Sugestivita roste při pocitu únavy, v novém neznámém prostředí, po požití některých léků.

Regulační metody se snaží určitými prostředky a procesy navodit optimální stav organismu sportovce vzhledem k očekávané, probíhající nebo skončené sportovní činnosti. Regulační a autoregulační prostředky se kombinují s pohybovými prostředky, jako jsou např. uvolňovací a protahovací cvičení, jóga, psychologické prostředky a prostředky farmakologické a fyziatrickými (STACKEOVÁ, 2011).

Mezi regulační a autoregulační prostředky patří:

- Mentální trénink – záměrná tvorba pohybových představ určité techniky pohybu bez praktického provádění
- Ideomotorický trénink – velmi intenzivní představy, které mohou vést až k provedení skutečného pohybu
- Autogenní trénink – princip spočívá v psychologicko-racionálních cvičení
- RAM (relaxačně aktivační metoda) – metoda, která se skládá z relaxačních a aktivačních fází
- Biologická zpětná vazba (biofeedback) – její využití slouží k nácviku lokální a celkové relaxace
- Dechová cvičení – dechovým cvičením se dají ovlivnit motorické i psychické funkce
- Koncentrační a meditační techniky – slouží k vyladění psychického stavu, meditace je nejvyšší stupeň tréninku mysli
- Technika „vnitřní řeči“ - verbální forma myšlení
- Hypnóza – stav změněného vědomí vyvolaný jinou osobou (STACKEOVÁ, 2011).

2.1.3 Relaxační techniky v psychologii sportu

Relaxační techniky jsou jedny z nejpoužívanějších psychologických postupů uplatňovaných ve sportovní praxi. Každý člověk relaxuje jinak, někdo sleduje televizi, jiný si čte nebo poslouchá hudbu, ale pouze při hluboké relaxaci můžeme prožít úplný fyzický, duševní a emocionální klid. Pomocí relaxačních technik můžeme pozitivně

ovlivňovat stresové mechanismy, aktivaci sympatiko-adrenalinového systému, psychický stav a vnímání bolesti.

Úkolem relaxačního cvičení je vědomé snižování svalového a duševního napětí, napomáhání harmonizování vnitřního prostředí organismu. Doporučuje se k prevenci před fyzickým a psychickým přetížením. Člověk, který umí správně relaxovat, mívá pevnější duševní i tělesné zdraví, lépe se soustředí, je méně unavený a v životě bývá spokojenější (BURSOVÁ, 2005).

Mezi relaxační techniky patří:

1. **Jacobsonova progresivní svalová relaxace** – v technice jde o aktivní navození svalové relaxace s využitím následné indukce. Provádí se izometrická kontrakce určité skupiny svalů, po níž následuje relaxace, kterou si člověk musí uvědomit.

Zásady pro provádění progresivní svalové relaxace:

- Nácvik vnímání rozdílu mezi uvolněním a napětím
 - Systematický nácvik kontrakce jednotlivých svalových skupin a jejich uvolnění
 - Uvědomění si, že napětí a uvolnění se vzájemně vylučují
 - Procítění vlivu tělesné relaxace na psychické uvolnění
2. **Schultzův autogenní trénink** – metoda staví na nácviku vnitřního pohroužení, má složku relaxace i koncentrace, člověk působí sám na sebe – autosuggestivně. Princip metody spočívá v nacvičeném sledu představ a slovních formulí, které odpovídají stavům známým u hypnózy. Metodou je možné ovlivnit některé tělesné funkce nebo odstranit nevhodné návyky. Má tři stupně. V prvním jde o nácvik ovládání pocitů v pořadí: pocit tíže, tepla, pravidelného a klidného tepu, klidného a volného dechu, vnitřního tepla a chladu na čele. Ve druhém stupni jde o použití individuálně vytvořených formulí směřujících k harmonizaci osobnosti a ke zdokonalení schopnosti sebeprožívání a sebeovládání. Ve stupni třetím se provádí nácvik schopnosti vizualizace a imaginace a dochází k dalšímu rozvoji schopnosti sebeprožívání.

Cíle autogenního tréninku jsou:

- Nácvik dokonalého uvolnění, tělesný a psychický odpočinek, navození rychlého usnutí a dosažení vydatného spánku

- Zklidnění a uvolnění ve stresových situacích, snížení rušivých emocí (strach, tréma, zlost apod.), výkyvů nálad, tlumení nežádoucího chování, podpora pozitivních emocí a rozvoj citového života
- Zklidnění a harmonizace vegetativních funkcí v každodenním životě
- Schopnost lepšího soustředění, lepší mobilizace psychických a tělesných sil, zvýšení odolnosti, zlepšení paměti a schopnosti rozhodování
- Při pravidelném cvičení dochází k duševnímu klidu, vyrovnanosti a dobré pohody, zvyšuje se schopnost soustředění, celková výkonnost, vytrvalost, sebejistota
- Zlepšení sebekontroly a sebekritiky, prohloubení vlastní motivace
- Dosažení harmonie, vnitřní jistoty, opory a vyrovnanosti

3. **Feldekraiova metoda** – jedná se o originální cvičení, při kterém je kladen důraz na soustředění a vnímání celého těla. Předností metody je její jednoduchost. Člověk si uvědomuje sebe sama prostřednictvím jemných nedirektivních a nenásilných dotyků a pohybů.

4. **Relaxační účinky fyzikální terapie** – cílem je docílit relaxačního účinku na svaly v hypetronu, ovlivnění emocí, úzkosti, odstranění nespavosti.

Procedury fyzikální terapie vhodné ve sportu k navození relaxace:

Hydroterapie – koupele celkové, perličkové, koupele s rostlinnými přísadami

Celkové prostředky termoterapie – sauna, zábaly

Lokální aplikace termoterapie – lokální aplikace parafinu, soluxu

5. **Relaxace na signál a diferencovaná relaxace** – princip relaxace spočívá v tom, že si člověk spojí relaxaci s určitým signálem, kterým může být gesto, prostředí, kde se relaxace odehrává, podložka na cvičení, poloha či doba, ve které člověk relaxaci pravidelně cvičí. Při diferencované relaxaci člověk uvolní určité části těla, zatímco jiné svalové skupiny pracují.

6. **Jógová relaxace** – hathajóga je soustava cvičení, která používá posturální a respirační pohybovou aktivitu spojenou s koncentrací k vyrovnávání pochodů ve vnitřním prostředí. Obsahuje cviky s výdržemi (ásany), dechová cvičení

(pránájáma) a očistné techniky (krijá). Hlavními zásadami jógy jsou nenásilné cvičení do příjemného protažení či do jemné únavy a zaměření pozornosti dovnitř. Cvičí se pro prožitek, nikoli pro vnější efekt (STACKEOVÁ, 2011).

2.2 Jógové techniky použitelné při psychologické přípravě sportovce

2.2.1 Význam pojmu, původ a historie jógy

Jóga je učení o životě, jenž nás vede k uvědomování si sebe sama. Slovo jóga „jho“ pochází ze sanskrtu a znamená sjednocení, spojení, harmonii, rovnováhu. Jóga také znamená propojení a harmonii uvnitř nás, tzn. harmonii těla, mysli, srdce a duše. Je to každá vědomá činnost, kterou podnikáme na cestě k sebepoznání. Spojení vytváří v nitru harmonii, která přináší nejen dobré fyzické zdraví, mentální zdraví a blaženost v duši, ale odhaluje pravdu (HODŽIČ, 2011). Jóga pomáhá zvládat každodenní nároky, problémy i starosti. Obsahuje neocenitelné praktické rady týkající se těla, dechu, koncentrace, uvolnění i meditace. Zasahuje do všech oblastí, nezabývá se pouze fyzickou složkou, ale zahrnuje i duševní a duchovní aspekt. Cviky jsou používány tisíce let a pomáhají miliónům lidí. Jóga se vyučuje po celém světě a je vhodná pro všechny věkové kategorie, nevyžaduje žádné akrobatické schopnosti, cviky jsou jednoduché a přitom účelné (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Cílem jógy je tělesné, duchovní, sociální a duševní zdraví, seberealizace a uskutečnění Božského v nás. Pomocí sestav a pozic lze získat sílu, pohyblivost a energii, dochází přitom k uvolnění tělesného a duševního napětí, otvírá se cesta ke klidu, sebevědomí a vyrovnanosti. Cílů lze dosáhnout láskou a pomáháním všem tvorům, mírumilovným rozpoložením mysli, úctou k životu, ochranou přírody a životního prostředí, plnohodnotnou vegetariánskou stravou, čistými myšlenkami, pozitivním způsobem života, tělesným, duševním a duchovním cvičením, tolerancí vůči všem národům, kulturám a náboženstvím (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Jóga se zrodila ve starověké Indii před více než 5 000 lety a je zřejmě nejstarším učením o životě. Vyvinula se jako životní styl a zůstává živá dodnes, neboť předstírá kodex chování a způsob myšlení, které přináší odpovědi na základní otázky týkající se zdraví, blaha duše, mysli a těla. Jóga a její techniky tvoří propracovaný a v praxi vyzkoušený systém, který vytvořili mudrci, osvícení ršijové. Dodnes uznávaná za

základní pramen a pilíř teorie klasické jógy je sbírka krátkých průpovědek nazvaná Jógasútra, kterou sepsal a její střípky utřídil indický mudrc Pataňdžali. Jeho původ zůstává opředen legendou. Žil pravděpodobně ve 2. století př. n. l. v Indii, byl učitel sanskrtu, gramatik, lékař a jogín. Pataňdžali představil jógu jako folozoficko – náboženský systém a vytvořil obsáhlý návod k meditaci. Jógasútra je složena z jednotlivých knih nazývaných sútry a obsahuje osmidílnou cestu k ovládnutí sebe sama. (HODŽIČ, 2011).

Osm stupňů Patandžaliho jógy

1. Jama (sebeovládání) se dotýká společenského chování, učí sebeovládání, nabádá k pravdomluvnosti, neubližování živému, sexuální zdrženlivosti, nekradení a neprahnutí po majetku. Obsahuje pět bodů:
 - Ahimsá – neubližování, nezraňování
 - Satja – pravdivost, pravda
 - Astéja – nekradení
 - Brahmačárja – čistý způsob života, zdrženlivost
 - Aparigraha – nehromadění majetku
2. Nijama (kázeň) se zaměřuje na osobnost jednotlivce, zahrnuje praktiky na očistu těla a mysli, spokojenost, sebekázeň, studium a sebepoznání a oddanost bohu. Sestává se z pěti bodů:
 - Sauča – čistota
 - Santóša – spojenost
 - Tapas – sebekázeň, sebeovládání
 - Svadhjája – studium svatých spisů, sebepoznávání
 - Išvarapranidhána – oddanost Bohu
3. Ásana (tělesné cvičení) označuje soubor poloh zaměřených na stabilizování těla a zklidnění mysli, aby vytvořily vyrovnaný a harmonický celek.
4. Pránájáma (dechové cvičení) zahrnuje dechová cvičení. Pomáhají udržet životadárnou sílu v pohybu.
5. Prátjáhára (relaxace) vědomě odpoutává smysly od vnějších předmětů, aby nerozptylovaly mysl.
6. Dhárana (koncentrace) kultivuje koncentraci. Upnutí pozornosti na jeden bod.
7. Dhjáma (meditace) v níž dosáhnete nejhlubšího soustředění.

8. Samádhi (úplné, dokonalé uskutečnění) označuje nirvánu – tj. stav, v němž pocítíte blažené splnutí s absolutnem

Těchto osm stupňů vede k systematickému získávání vnitřního klidu, poznání, čistoty a sebekontroly (GRIMEOVÁ, 2008).

Význam a účinek ásan a pránájámy

Ásana je sanskrtský výraz pro tělesnou pozici. Znamená zaujmout na delší čas, určitou tělesnou polohu a cítit se v ní uvolněně a příjemně. Za ásany se považují i dynamické jógové cviky. Většina ásan je odvozena od přirozených pohybů a pozic zvířat, některé názvy jsou proto zvířecí, např. tygr, kobra, zajíc, srnka, kočka. Každá z ásan má svůj vlastní význam. Ásany působí na klouby, svaly, dech, nervový, oběhový a lymfatický systém, na všechny žlázy i orgány. Ovlivňují také mysl, psychiku a energetická centra (čakry). Jsou to psychomotorická cvičení, která posilují a vyvažují celou nervovou soustavu, a tak harmonizují a stabilizují psychický stav cvičence. Při jejich cvičeních je důležité nejen jejich provedení, správný dech, uvolnění a koncentrace, ale je třeba si být vědom také hlubšího, duchovního aspektu dané ásany a tím se docílí blahodárného účinku na protažení těla, rozpuštění agrese a emocí. Za nejvyšší a „královskou“ ásanu je považována padma ásana (lotos) a širší ásana (stoj na hlavě). (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Ásany působí na prokrvení orgánů. Při tlaku nebo tahu na orgán se krev vypuzuje, při následném uvolnění přitéká v zesílené míře. Po každé výdrži v ásaně má následovat uvolnění vleže. Následným prokrvením se stimuluje jak samotný orgán, tak jeho funkce. Hlubokým dýcháním se zesiluje účinek ásan na orgány, čímž se vytváří rytmiická masáž a zvyšuje se vnitřní tlak zádrží dechu po nádechu (DOLEŽALOVÁ, 1993). V každé pozici by se mělo setrvat a uvolnit se v ní, mysl by měla být koncentrovaná, dech klidný a svaly, které nepoužíváme, uvolněné. Mysl se cvičením ásan zklidňuje a harmonizuje, dech se prohlubuje a dochází k povzbuzení krevního oběhu a látkové výměny (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006). Výběr jednotlivých ásan by měl být přizpůsoben fyzické schopnosti a věku cvičících. Cvičit by se mělo pomalu, plynule bez švihů a provádět tak kontrolované pohyby. Během cvičení je dobré mít zavřené oči, neboť se tím rozvíjí nervosvalová koordinace, orientace v prostoru, rozvíjí se pohybová paměť a rovnováha. Zavírání očí se nenařizuje, ale doporučuje. Mezi jednotlivá cvičení se vkládají relaxační pozice, provádí se krátká uvolnění, ve kterých lze procítit účinky

předcházejícího cvičení (KREJČÍ, 2011). Při cvičení ásan je důležité dýchání. Sladí-li se dech s pohybem, je průběh pohybu harmonický, prohlubuje se dýchání a dochází k povzbuzení krevního oběhu a látkové výměny. Většina lidí dýchá mělce a povrchně, proto se v józe nacvičuje plný jógový dech, který při pravidelném cvičení se stane přirozeným a běžným. Pomalejší, prohloubené dýchání zlepšuje prokrvení těla i tělesnou kondici, přispívá k duševní a psychické rovnováze. Smyslem a cílem ásan je sladit tělo a mysl vědomým procítěním tělesných i duševních dějů, soustředěným pohybem a uvolněním. Ásany tělo neunavují ani nevyčerpávají, ba naopak, naplňují ho energií a svěžestí (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Pravidelné cvičení ásan:

- zvyšuje pružnost páteře,
- zlepšuje pohyblivost kloubů,
- napomáhá uvolnění, posílení a prokrvení svalů,
- povzbuzuje a harmonizuje činnost orgánů a žláz,
- posiluje imunitní systém,
- podporuje látkovou výměnu a funkci lymfatického systému,
- zklidňuje a posiluje nervy,
- pročišťuje a osvěžuje pokožku,
- normalizuje a stabilizuje krevní oběh a krevní tlak.

Zásady pro cvičení jógy:

- ideální je cvičit v dobře větraných a čistých prostorách, pokud to jde, tak venku na čerstvém vzduchu, po sprše, ráno na lačno, v průběhu dne nejdříve 2 až 3 hodiny po jídle
- necvičit dehydrovaní
- cvičení provádět v lehkém, volném a světlém oblečení, nejlépe z přírodních materiálů, které neomezují pohyb
- cvičit na podložce, bez hodinek, řetízků, náramků
- cvičí se pomalu, aby bylo zároveň možné cvičit i v duchu a každý pohyb a pozici vědomě procítit
- při skupinovém cvičení se neporovnávat s ostatními, v józe se nesoutěží

- nepřepínat se a nesnažit se docílit rychlých pokroků za každou cenu, cvičit trpělivě
- žádný cvik by neměl bolet
- je důležité procvičovat obě strany stejně a nevěnovat se víc té pružnější jen proto, že je to snazší (JÓGA, 2008).

Pránájáma – slovo pránájáma (prána – energie, jama – kontrola) znamená vědomou kontrolu (životní) energie, prány. Prána má v sanskrtu tři významy: dech, energii a život. Cíleným usměrňováním prány v těle se zlepšuje vitalita, tělo se zbavuje jedů, dochází ke zvýšení odolnosti organismu, získání vnitřního klidu, dosažení uvolnění i duševní čistoty. Jogíni a mudrcové považují dech za stejně hodnotný jako je život sám. Dech je zdrojem energie, který silně stimuluje a ovlivňuje tok životní energie v těle. Je živoucí silou, která ovlivňuje naprosto vše. V běžném životě ale většina z nás tuto energii nevnímá, vůbec si jí neuvědomujeme. To se snaží změnit jóga. Učí energii nejen vnímat, ale také s ní pracovat. Práce s pránou se nazývá pránájáma. Schopnost zadržovat pránu a pracovat s ní, je podstata jógové praxe. Pokud s pránou dobře pracujeme, přináší zdravé tělo a klidnou mysl (HODŽIČ, 2011).

Pránájáma používá zpomalování dechu a dechové zádrže. Tím dosahuje postupně zpomalování základního rytmu dýchacího centra a změny jeho reakcí ku prospěchu odolnosti organismu. Zpomalení dechu znamená úsporu energie. Pránájáma zklidňuje psychiku, působí na regulační systémy a tělesnou periferii (DOLEŽALOVÁ, 1993).

Účinky pránájámy:

1. Tělesné účinky
 - pročištění krve,
 - zachování a zlepšování tělesného zdraví,
 - posílení plic a srdce,
 - zvýšení odolnosti proti nákazám,
 - podpora léčebných procesů a léčebné terapie,
 - normalizace krevního tlaku,
 - harmonizace a stabilizace nervového systému,
 - zvýšení příjmu kyslíku.

2. Psychické účinky

- vnitřní vyrovnanost,
- zklidnění myšlenek a emocí,
- odstranění stresu, nervozity, depresí,
- rozpuštění energetických bloků.

3. Duchovní účinky

- probuzení a pročištění čakr (energetických center)
- rozšíření vědomí,
- prohloubení meditace (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Život dechem začíná i končí. Při dýchání se rozlišují tři fáze a to nádech (púraka), výdech (réčaka) a dechová pauza (kumbhaka). Jedna fáze přechází plynule v druhou, výdech by měl být přibližně dvakrát delší než nádech. Nádech představuje aktivní část dýchání a dochází při něm k napětí dýchacích svalů. Výdech je pasivní součástí, je to fáze uvolnění. Klidné, rovnoměrné a hluboké dýchání je důležité pro zdraví, neboť harmonizuje a zklidňuje tělo i mysl. Příliš rychlý a povrchní dech působí negativně, může zvyšovat stres, napětí i bolesti. Častou chybou při dýchání bývá, že se s nádechem roztáhne hrudník, ale břicho zůstane stažené, místo toho aby se vyklenulo dopředu. Tím je omezen břišní dech. V józe se provádí cviky i dechová cvičení pomalu a bez napětí. Dech nemá být slyšet, dýchá se nosem. Při správném dýchání se účinky jógových cviků projeví naplno. Je důležité provádět cviky ve stavu tělesného a duševního uvolnění. Podmínkou k obnovení zdravého způsobu dýchání je nácvik plného jógového dechu, který se skládá z břišního (bráničního) dechu, hrudního dechu a dechu podklíčkového. Břišní dýchání je základem a umožňuje plné využití kapacity plic (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Plný jógový dech je dech, při kterém se do dýchání zapojují ty svaly, které jsou k tomu určené, a plně se využívá kapacita plic. Plným jógovým dechem bychom měli dýchat všichni a stále, měl by se stát naším běžným dechem. Plný jógový dech se dělí na tři části: - dech břišní (brániční) – nasává 60% vzduchu, dech hrudní - 30% a dech podklíčkový - 10%.

Břišní (brániční) dýchání

Brániční dech je takový dech, při kterém se při dýchání nejvíce zapojují bránice a břišní svaly. Při nádechu se bránice pohybuje dolů a břišní dutina se vyklene směrem vpřed. S výdechem se vrací bránice nahoru, břicho se zplošťuje. Nádech je aktivní děj, výdech děj pasivní. Břišní dýchání uklidňuje tělo i mysl, masíruje orgány v dutině břišní, podporuje peristaltiku střev a řídí tok prány pod pupkem. Příznivě působí také na křížovou oblast. Břišní dech je spíše uvolňující a zklidňující.

Hrudní dýchání

Hrudní dech zabezpečují mezižeberní svaly, je aktivující. Toto dýchání využívají spíše ženy. S nádechem se žebra zdvihají, hrudník se roztahuje. S výdechem se žebra vrací zpět. Dech je rychlejší a povrchnější. Na tento způsob dýchání přecházíme automaticky ve stresových situacích, při napětí a nervozitě. Má vliv na srdce a jeho činnost, podporuje krevní oběh a příznivě působí také na další orgány, jako je například slezina nebo žlučník.

Podklíčkové dýchání

Vzduch proudí do hrotů plic, s nádechem se zvedá horní část hrudníku s klíčními kostmi, s výdechem klesá. Dech je povrchní a rychlý. Takto dýcháme při stresových situacích, strachu a nedostatku vzduchu. Při spojení všech tří typů dýchání dochází k využití plné kapacity plic a provádíme tak plný jógový dech (JOGA-ONLINE, online).

2.3 Psychoprofesiogram vytrvalostního běhu

Z hlediska psychologické typologie patří dlouhé běhy do skupiny sportů funkčně mobilizačních s vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce.

2.3.1 Didaktika hladkého běhu

Běh je přirozený lokomoční pohyb, při kterém se střídá fáze jednooporová a fáze letová. Těžiště se v oporové fázi vychyluje horizontálně na stranu oporové nohy a zároveň vykonává vertikální výkyvy v důsledku jednotlivých odrazů. Nejvyšší poloha těžiště je v kulminačním bodě letové fáze, nejnižší pak v okamžiku, kdy těžiště prochází místem opory. Z hlediska hospodárnosti pohybu by běžec měl přiblížit dráhu těžiště co nejvíce

přímočarému pohybu, nekolébat se do stran a neskákat. Ve fázi odrazové, která je vlastní hnací fází běžeckého kroku, usilovat o nejúčinnější využití odrazové síly – nápon oporové nohy v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. Účinnost odrazu se zvyšuje využitím švihů paží a neoporové nohy. Rychlost běhu je dána frekvencí a délkou kroku, je tedy individuální a každý běžec se musí dopracovat k optimálnímu poměru mezi oběma proměnnými. Lepší možnosti jsou ve využití frekvence než délky kroku. Skákání při běhu je neekonomické. Důležité při běhu je svalové uvolnění s využitím setrvačných sil. Došlap chodidla je měkký a je prováděn na celé chodidlo nebo mírně přes patu. Ruce jsou lehce pokrčené, paže v lokti ohnuty - představují krátké kyvadlo, čelist je uvolněná, zuby nejsou zatnuté (DOSTÁL, 1991).

Všechny běhy vyžadují rychlost a vytrvalost v určitém optimálním vzájemném poměru. Při dlouhých bězích je rozhodující právě vytrvalost. Aby běžec dokázal uběhnout v určitém čase určitou vzdálenost, musí dosáhnout jisté úrovně rozvoje speciální vytrvalosti. Na dlouhých tratích je pohybová energie kryta aerobními procesy a běžec běží v setrvalém rovnovážném stavu. Při výkonu na dlouhé trati se uplatňuje zejména obecná (aerobní) vytrvalost. Pro závodní výkon je však i u dlouhého běhu důležitá zásoba rychlosti, např. pro běžce na 10 km, výkonnost na 1 km, pro maratónce výkonnost na 10 km (DOSTÁL, 1991).

Trénink vytrvalosti by byl nemyslitelný bez psychických předpokladů. Psychická vytrvalost (houževnatost) a fyzická vytrvalost jsou na sebe velmi úzce vázány. Vynikajících výkonů ve vytrvalostních bězích je možné dosáhnout jen při vysoké úrovni speciálních morálních a volních vlastností (DOSTÁL, 1991).

2.3.2 Historie lehké atletiky

Atletika je nazývána „královnou sportů“, její disciplíny vycházejí z přirozených pohybů člověka a ovlivňují jeho celkovou zdatnost a všeobecný rozvoj. Všechny ostatní sporty stojí na jejích základech. Atletickou přípravu lze provádět kdekoli (tělocvična, sportovní hala, stadion, park, les). Přírodní podmínky navíc zvyšují její emocionálnost a zdravotní význam. Atletika je sport, kde lze výkon snadno a objektivně měřit.

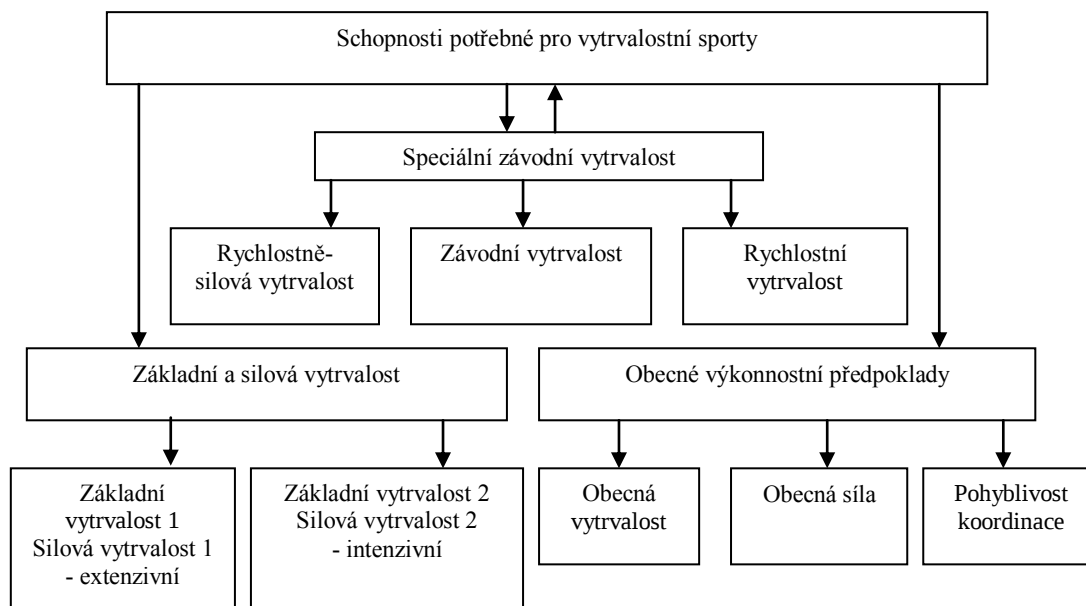
Vytrvalostní běh spadá do odvětví lehké atletiky. Historie atletiky je spojována s antickými olympijskými hrami ve starém Řecku, které se poprvé konaly v roce 776 př. n. l. V novověku se atletika objevuje nejdříve v Anglii, odkud je rozšířena do celého světa. Již v 17. století se zde konají běžecké závody, především na dlouhé vzdálenosti.

Ze začátku se závodů zúčastňují pouze profesionálové. Teprve v polovině 19. století vznikají na školách kroužky amatérů, poté sportovní kluby. První záznamy o závodech jsou z univerzitních kolejí, vzniká tak statut závodníka amatéra. Oficiálních závodů se smí zúčastňovat pouze univerzitní studenti, příslušníci šlechty, duševní pracovníci, to však vydrží pouze do roku 1880, kdy je závodění zpřístupněno širší veřejnosti. Ve 2. polovině 19. století se atletika šíří na evropskou pevninu a do zámoří, v jednotlivých zemích vznikají atletické federace. V roce 1896 se konají I. OH, vzniká Mezinárodní olympijský výbor, který stanovuje program her, ten je však určen pouze pro muže. V roce 1912 je založena Mezinárodní asociace atletických federací (IAAF). Při pořádání V. OH se federace ustanovuje na tom, že světové atletické rekordy budou považovány za právoplatné a pravidla atletiky za oficiální. Ženy se smí účastnit olympijských her až po 1. Světové válce. V roce 1921 je založen Mezinárodní ženský sportovní svaz (FSFI), roku 1922 jsou uspořádány I. Ženské světové hry v Paříži. Olympijských her se ženy poprvé účastní v roce 1928 na IX. OH v Amsterdamu. Na našem území se atletika rozvíjí spolu se založením Sokola (1862). Dne 8. 5. 1897 vzniká Česká atletická amatérská unie (ČAAU), roku 1919 se ČAAU mění na ČSAAU, o rok později (1920) vstupuje do IAAF. Během let se název několikrát ještě mění, poslední změna proběhla 12. 12. 1992, kdy vzniká Český atletický svaz (ČAS), jehož název je platný dodnes. Roku 1993 je svaz pod novým názvem přijat mezi členy IAAF (ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ, online).

2.3.3 Vyrvalost a vytrvalostní schopnosti

„Za vyrvalost je všeobecně považována pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti: soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu nejvyšší možnou intenzitou“ (PERIČ, DOVALIL, 2010, s. 106).

Vyrvalost je schopnost organismu podat dlouhodobý výkon bez přerušení až do jeho omezení nebo úplného znemožnění nástupem únavy (NEUMANN, PFÜTZNER, HOTTENROTT, 2005).



Obr. 2 Schopnosti potřebné pro vytrvalostní sporty

Vytrvalostní schopnosti lze obecně chápat jako schopnost odolávat únavě. Schopnosti jsou závislé na úrovni rozvoje fyziologických funkcí, jako jsou okysličovací a transportní procesy ve svaích (dýchací schopnost svalů), rozvoj oběhově-dýchacího systému. Dále jsou schopnosti ovlivňovány psychickými procesy, především pak morálně-volními. Vytrvalost tvoří základ kondičního výkonu ve většině sportovních disciplín. Díky vytrvalosti jsou rozvinuté zotavovací schopnosti, které se projevují v průběhu závodu. Úroveň vytrvalosti úzce souvisí se schopností zvyšovat rychlost zotavené fáze a obnovu energetických zdrojů. Je rozhodující pohybovou schopností tělesné zdatnosti a zdraví (PERIČ, DOVALIL, 2010).

2.3.4 Druhy vytrvalosti

PERIČ, DOVALIL (2010) dělí vytrvalostní schopnosti dle několika hledisek:

1. Podle účasti svalových skupin:
 - celková – pracují více jak 2/3 svalstva – velké nároky na dýchání a krevní oběh, např. běh, plavání, bruslení
 - lokální – účastní se méně než 1/3 svalů – menší nároky na dýchání a krevní oběh opakovaná střelba z místa v basketbalu

2. Podle typu svalové kontrakce:
 - dynamická – střídá se napětí a uvolnění svalů (běh na lyžích)
 - statická – svaly převážně napnuté (výdrž - udržení určité pozice těla, pozice jezdce na dostizích)

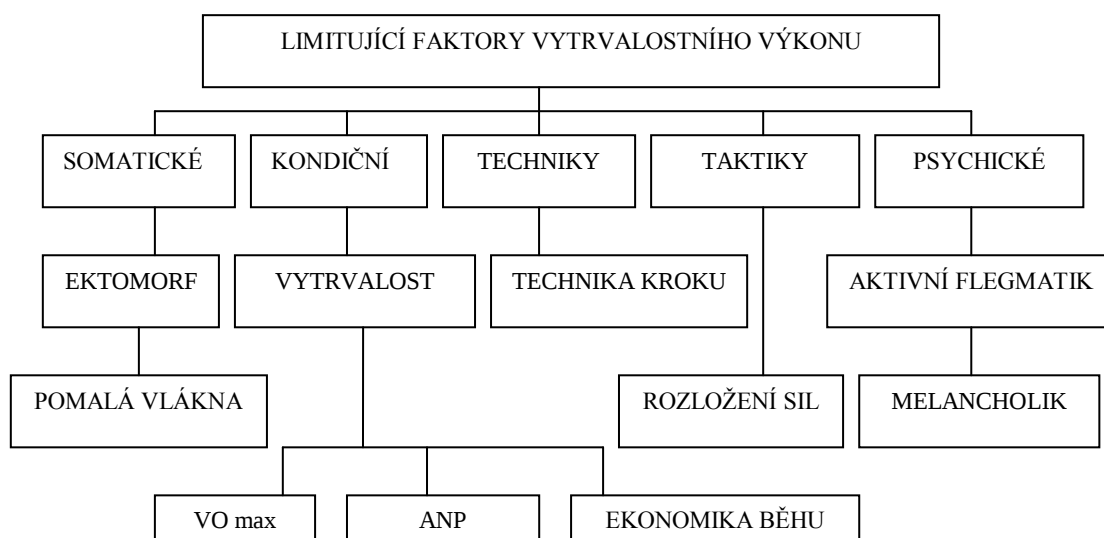
3. Podle délky trvání:
 - dlouhodobá – délka trvání 8 – 10 minut a více, energeticky zajišťována ze zóny O₂
 - střednědobá – délka trvání je v rozmezí 3 – 8 minut a energeticky je zabezpečována LA+O₂ zónou
 - krátkodobá – doba trvání 20 sec. – 2 minuty, energetické zabezpečení je prostřednictvím LA zóny
 - rychlostní – v délce trvání do 20 sekund a energeticky zajišťována zónou ATP+CP systém

4. S ohledem na podíl energie uvolněné aerobně nebo anaerobně:
 - aerobní (za přístupu kyslíku)
 - anaerobní (bez přístupu kyslíku)

5. Je-li vytrvalost spojena s rozvojem jiné pohybové schopnosti, jde o silovou vytrvalost, rychlostní vytrvalost atd. (PERIČ, DOVALIL, 2010).

2.3.5 Limitující faktory vytrvalostního výkonu

Úroveň sportovní výkonnosti je limitována řadou činitelů, z nichž nejdůležitější jsou somatické, funkční a motorické předpoklady, trénovatelnost sportovce, tempo růstu technické a taktické vyspělosti, motivace a psychická stabilita. Kvalita těchto vlastností je podmíněna nejen genetickými dispozicemi, ale i vnějšími vlivy a přesné rozlišení těchto dvou vlivů a stanovení stupně jejich působení na jednotlivé činitele je velice obtížné (NOVOTNÁ, NOVOTNÝ, 2007).



Obr. 3 Limitující faktory vytrvalostního výkonu

Důležitou součástí každého běžeckého výkonu v atletice, kromě dalších faktorů ovlivňující samotný výkon, je vzájemný poměr svalových vláken u běžce.

Hlavními předpoklady podmiňující úroveň vytrvalosti jsou:

- genetické a somatické předpoklady
- převaha zastoupení SO a FOG vláken v atomistech
- výkonnost a účinnost systémů zabezpečujících transport a výměnu kyslíku a oxidu uhličitého
- efektivní souhra agonistů a antagonistů s důrazem na význam relaxace antagonistů
- automatizace pohybových dovedností na základě vysoké úrovně osvojení realizované pohybové činnosti

Vytrvalostní výkony jsou vždy závislé na těchto činitelích:

- na optimální tělesné hmotnosti
- na schopnosti příjmu O₂
- na ekonomice techniky prováděné pohybové aktivity
- na úrovni volní koncentrace zaměřené na překonání vznikající únavy
- na způsobu krytí energetických potřeb

- na rozvoji druhu vytrvalosti, který je rozhodující pro typ prováděné pohybové činnosti (LEHNERT, NOVOSAD, NEULS, 2010).

2.3.6 Charakteristika vytrvalostního běžce

Každý jedinec má vrozené určité předpoklady, které v průběhu života nějakým způsobem rozvine nebo je nechá zakrtnět. Při výběru talentů pro běžecké disciplíny se vychází z nejdůležitějších charakteristik budoucího běžce:

- tělesná výška a hmotnost,
- celkový zdravotní stav,
- aerobní a anaerobní předpoklady,
- hodnoty podkožního tuku,
- morfologické charakteristiky – somatotyp,
- psychické a morálně – volní vlastnosti,
- celková odolnost, schopnost adaptace na velké zatížení,
- poměr svalových vláken (KUČERA, TRUSKA, 2000).

Tělesná hmotnost a tělesná výška:

Platí zákonitost, že čím kratší je běžecká disciplína, tím je vyšší tělesná výška větší výhodou. Důležitý je také poměr dolních končetin k tělu a poměr hmotnosti a výšky.

Poměr délky dolních končetin k trupu se vyjadřuje pomocí tzv. IDT (index délky trupu) vzorce: **IDT = délka trupu x 100/délka dolních končetin**

Optimální hmotnost se odvozuje ze vzorce:

$$(\text{tělesná výška} - 100) - \text{tělesná hmotnost} = I$$

Hodnota indexu u běžců je 7 – 13

Morfologické charakteristiky – somatotyp:

Jde o výběr běžců podle Sheldonovy stupnice somatotypů, která je vyjádřena třemi čísly. První číslo vyjadřuje endomorfní komponentu – podíl podkožního tuku, druhé číslo mezomorfní komponentu, ta vyjadřuje podíl svalstva a kostry a třetí číslo představuje ektomorfní komponentu – relativní štíhlost a délku jednotlivých tělních segmentů.

disciplína	číselné vyjádření	slovní vyjádření
800 – 1500 m	2 – 5 – 3	ektomorfní mezomorf
dlouhé běhy	2,5 – 4,5 – 4	ektomorf – mezomorf
	nebo 2 – 4 – 4	ektomorfní mezomorf

Hodnoty podkožního tuku:

Celková hmotnost těla je tvořena aktivní tělesnou hmotou (ATH) a pasivní tělesnou hmotou (PTH), kterou tvoří kosti a tuková tkáň. U běžců se hodnoty poměru tukové tkáně k ATH pohybují u mužů pod 10% a u žen pod 12%. Z toho plyne že, čím nižší je procento tělesného tuku, tím je pro běžce větší výhoda, protože není nucen „nosit přebytkovou zátěž“ (KUČERA, TRUSKA, 2000).

Psychické a morálně volní vlastnosti:

Běhy na dlouhé tratě vyžadují zvýšené nároky na morálně-volní úsilí, a to jak v tréninku, tak v závodech. Trénink zabírá mnoho času, a proto plnění ostatních povinností (rodina, škola) vyžaduje odpovědnost a schopnost zorganizovat si čas. Mobilizace volního úsilí v poslední fázi závodu je jedním z klíčových faktorů úspěchu v bězích a samotný běžecký dlouhodobý trénink je nejlepším způsobem rozvoje morálně volních vlastností. Dlouhé tratě vyžadují klidnější, vyrovnanější typ s velkou houževnatostí a trpělivostí s velkou odolností k monotónní zátěži (KUČERA, TRUSKA, 2000).

Celková odolnost, schopnost adaptace na velké zatížení:

Tyto schopnosti jsou geneticky podmíněny. Stupeň adaptace a schopnost organismu k rychlému vyrovnávání změn vnitřního prostředí, rychlá regenerace po zátěži a rychlý návrat k výchozímu stavu organismu po zatížení, patří k hlavním předpokladům pro špičkovou výkonnost v bězích (KUČERA, TRUSKA, 2000).

Svalová morfologie – poměr typů svalových vláken:

Genetická podmíněnost zastoupení svalových vláken v kosterních svalech předurčuje do jisté míry i výkonnostní parametry každé osoby, která se rozhoduje pro specifickou sportovní disciplínu. Silové a rychlostní osobnostní znaky jsou podmíněny převážně genotypově, vytrvalostní znaky lze významně ovlivnit pohybovými aktivitami. Lze to vyjádřit tak, že sprinter se rodí, vytrvalec se vychovává.

Druhy svalových vláken:

- rychlá glykolytická (FG)
- rychlá oxidativně glykolytická (FOG)
- pomalá oxidativní (SO)

Tabulka 1. Optimální procentuální zastoupení jednotlivých typů svalových vláken pro běžecké disciplíny:

Běžecká disciplína	Zastoupení skupin svalových vláken v %		
	Rychlá glykolytická (FG)	Rychlá oxidativně-glykolytická (FOG)	Pomalá oxidativní (SO)
800m	15-20	45-40	40
1500m	8	33	58
Dlouhé běhy	5	25	70

(KUČERA TRUSKA, 2000)

2.3.7 Svalová vlákna a jejich typy

- pomalá červená vlákna (typ I, SO, slow oxidative)
- rychlá červená vlákna (typ IIa, FOG, fast oxidative and glycolytic)
- rychlá bílá vlákna (typ IIb, FG, fast glycolytic)
- přechodná vlákna (typ III, intermediární, nediferencovaná vlákna)

Pomalá červená vlákna (typ I), jsou tenká vlákna, mají méně myofibril, hodně mitochondrií, přítomnost větší množství myoglobinu jim dodává červenou barvu. Obsahují velké množství krevních kapilár. Enzymaticky jsou červená vlákna předurčena k pomalejší kontrakci, jsou vhodná pro protrahovanou, vytrvalostní činnost, jsou ekonomičtější a vhodnější pro stavbu svalů zajišťujících statické, polohové funkce a pomalý pohyb. Málo se unaví, nazývají se také „tonická vlákna“.

Rychlá červená vlákna (typ IIa) - jsou objemnější, mají více myofibril a méně mitochondrií. Jsou vybavena k rychlým kontrakcím, prováděným velkou silou, ale po krátkou dobu. Mají jen střední množství kapilár a jsou méně ekonomická. Zajišťují rychlý pohyb prováděný velkou silou, jsou velmi odolná proti únavě. Nazývají se též „vlákna fyzická“.

Rychlá bílá vlákna (typ IIb) - mají velký objem, málo kapilár, nízký obsah myoglobinu a nízký obsah oxidativních enzymů. Dochází u nich k rychlému stahu prováděnému maximální silou, vlákna jsou však málo odolná vůči únavě.

Přechodná vlákna - jsou nediferencovaná vlákna, mají potenciál v předchozích třech typech.

Zastoupení jednotlivých typů svalových vláken ve svalu má zásadní význam z hlediska rychlosti prováděného pohybu, ekonomie svalové práce, svalové výkonnosti atd. (NOVOTNÁ, NOVOTNÝ, 2007).

Určení typu svalových vláken - provádí se trojím způsobem (dle DYLEVSKÉHO 2000 in NOVOTNÁ, NOVOTNÝ, 2007):

- odběrem vzorku svalové tkáně punkční jehlou v místním znecitlivění; tzv. svalová biopsie
- odběrem řady vzorků svalové tkáně post mortem nebo při některých typech chirurgických výkonů
- speciální technikou nukleární magnetické rezonance se současnou analýzou biochemických parametrů snímaných svalů.

2.3.8 Struktura výkonu v běžeckých disciplínách

Sportovní výkon v běžeckých disciplínách se skládá z následujících složek:

1. Psychologické a somatické složky výkonu:

- výběr typů běžců
- výchova běžce
- organizace sociálního zázemí
- psychologická příprava

2. Motorické složky výkonu:

- rozvoj základních pohybových schopností
- rozvoj speciálních pohybových schopností

- maximální rychlost, tempová rychlost, speciální tempo, tempová

vytrvalost, anaerobní práh, aerobní - obecná vytrvalost, obecná kondiční

síla, speciální síla, vytrvalostní síla, odolnost organismu, pohyblivost a

flexibilita

- technická příprava

3. Fyziologické a metabolické složky výkonu:

- ATP - CP zóna
- anaerobně glykolitická zóna
- anaerobně - aerobní zóna

- anaerobní práh
- aerobně - anaerobní zóna
- aerobní práh
- aerobní zóna

Každá z těchto složek je důležitá. Přecenění, nebo podcenění některé z uvedených složek sportovního výkonu vede k nezdaru a neúspěchu. Pouze harmonický a vyvážený rozvoj všech složek sportovního výkonu vede k vysoké výkonnosti. Velký výkon v bězích dělá spousta maličkostí. Pochopení místa, smyslu a důležitosti jednotlivých složek je cesta k pochopení tajemství přípravy, nejen v bězích (KUČERA, TRUSKA 2000).

2.3.9 Psychologická příprava běžce vytrvalce

Obsahová stránka psychologické přípravy je různorodá a vztahuje se ke všem podmínkám a vlivům z vnitřního a vnějšího prostředí, které na sportovce, krátkodobě či trvale a s různou mírou intenzity, působí. Z časového hlediska i obsahového zaměření se psychologická příprava sportovce dělí na přípravu dlouhodobou a krátkodobou.

Dlouhodobá příprava má všeobecnější zaměření a tvoří nedílnou součást každé tréninkové hodiny. Jejím cílem je utváření osobnosti obecně, zvyšování úrovně celkové odolnosti a posilování soutěživosti. **Krátkodobá příprava** je specifická a přispívá k dosažení nejvyšší sportovní formy k určitému datu a podmínkám soutěže. Časově je omezena na několik dnů. Její podstata spočívá v modelovaném tréninku a v cílevědomé regulaci aktuálních psychických stavů. Obě přípravy se navzájem ovlivňují a jsou na sobě závislé. Účinná krátkodobá příprava vychází z přípravy dlouhodobé a je postavena na jejích základech a výsledcích. Dlouhodobá příprava by zase ztrácela svůj uskutečnitelný smysl bez krátkodobého zaměření na završení formy sportovce (PERIČ, DOVALIL, 2010).

Psychologická příprava má v důsledku své řízené úlohy psychických funkcí vztah ke všem ostatním složkám tréninku. Perič a Dovali tvrdí, že systematická pozornost psychologické přípravy přináší výsledky v rozvoji pozitivních psychických činitelů a omezení působnosti negativních psychogenních vlivů, a že ani sebelépe organizovaná psychologická příprava není nic platná, zaostává-li úroveň kondiční, technická či

taktická. Psychologická příprava nemůže ostatní složky tréninku nahradit. (PERIČ, DOVALIL, 2010).

Psychologové jsou prospěšní při prevenci výkonnostního selhání. Jejich úkolem je napomáhat optimalizaci výkonnostních předpokladů. Psychologický trénink jako součást tréninku se prolíná i do kondiční a technické složky (PERIČ, DOVALIL, 2010).

3 CÍLE A ÚKOLY

3.1 Cíl práce

Cílem práce je navrhnout 12 – ti týdenní psychotréninkový program pro vytrvalostní běžce a pomocí kvalitativního výzkumu zjistit, zda cvičební plán povede ke zlepšení psychické odolnosti běžců a zdali bude program přínosem pro praxi.

3.2 Úkoly práce

Z výše uvedených cílů vyplývají následující úkoly:

1. Obsahová analýza dostupné odborné literatury a internetových zdrojů.
2. Na základě prostudované odborné literatury sestavit psychotréninkový program na bázi jógových technik.
3. Realizace 12 - ti týdenního intervenčního programu.
4. Vyhodnocení získaných dat před i po realizaci intervenčního programu.
5. Analýza výsledků a diskuze.
6. Shrnutí, závěry a doporučení pro praxi.

3.3 Výzkumné předpoklady

Na základě prostudovaných materiálů a konzultace s vedoucí bakalářské práce vyslovuji následující výzkumný předpoklad:

Předpokládáme, že vytvořený psychotréninkový program realizovaný po dobu 12 – ti týdnů, přinese pozitivní změny v hodnotové orientaci participantů v dotazníku nedokončených vět, zvýší vitalitu v dotazníku POMS a zlepší autopercepci v dotazníku POP.

4 METODIKA

4.1 Charakteristika souboru

Do intervenčního psychotréninkového programu bylo zapojeno osm vytrvalostních běžců a dvě běžkyně. Věkové rozmezí 26 – 42 let. Jedná se o skupinu amatérských běžců, provozující běh na výkonnostní úrovni. Nikdo ze skupiny není veden profesionálním trenérem. Všichni pravidelně trénují několikrát týdně a minimálně dvakrát do měsíce absolvují nějaký závod. Participantů absolvovali před a po skončení programu psychologické testy.

4.2 Organizace výzkumu

Intervenční program probíhal po dobu tří měsíců a obsahoval 12 lekcí. Úvodní hodina proběhla 7. 1. 2013, kde skupina byla seznámena s celým programem. Po úvodní rozpravě, probandi vyplnili vstupní testy, poté následovalo cvičení. Cvičení probíhalo pravidelně v tělocvičně v Jincích, a to vždy jednou týdně. Každá edukační jednotka trvala 90 minut. Po skončení poslední lekce, která se uskutečnila 28. 3. 2013, byli probandi požádáni o vyplnění výstupních testů a bylo jim umožněno formou volných výpovědí se vyjádřit k celému programu. Všichni probandi se programu účastnili dobrovolně a byla jim zaručena anonymita při sběru dat, které byly použity v této bakalářské práci. Intervenční program byl aplikován podle systému Jóga v denním životě a obsahoval především ásany na uvolnění, povzbuzení, ásany působící na oblast zad, páteře, nohou, chodidel a ásany zlepšující celkový stav, relaxační techniky a pránájámu.

4.3 Přehled použitých metod

Použila jsem následující baterii metod:

4.3.1 Diagnostické metody

Sebepercepční škála POP (VÁLKOVÁ, 1995)

Jde o test autopercepce, který je českou verzí Kenyon/McPherson techniky. Uvedený dotazník je složen z 24 dvojic opozitních adjektiv. Participant se vyjadřuje k dané dvojici v sedmibodové škále: od silného souhlasu s položkou vlevo, přes středovou nulu, až po silný souhlas s položkou vpravo. Dotazník je nejprve aplikován ve formě reálné - Jak vnímám sám sebe a pak ve formě ideální – Jak bych chtěl vypadat. Cílem dotazníku je zjistit, zda psychotréninkový program měl vliv na sebe-účinnost Self Efficacy, a to v rovině reálné (současné) a ideální (budoucí).

Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) – projektivní metoda

Technika nedokončených vět patří mezi projektivní techniky. Testovaným osobám jsou předloženy neurčité začátky vět, které následně dle svých pocitů a uvážení dopoví. Použitá technika obsahuje 9 nedokončených vět a 3 „přání“ a je podána před i po intervenčním programu. Cílem dotazníku bylo zaznamenat, jaké účinky má intervenční program na psychický stav a hodnotovou orientaci participantů.

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

POMS je metoda, která je používána k profilování emočních stavů a nálad, zejména v souvislosti s potřebou monitorovat efekty krátkodobých terapií, psychotropní medikace, spánkové deprivace, indukce emocí a podobných experimentálních zásahů do prožívání zkoumaných osob. Zvláště populární je POMS v oblasti sportovní psychologie.

Volné výpovědi (SKALKOVÁ, 1983)

V metodě volné výpovědi jde o analýzu a hodnocení obsahu písemných textů. Probandi byli požádáni o vyjádření vlastního názoru na intervenční program ihned po skončení psychotréninkového programu. Probandi měli vyjádřit svůj názor, pocity a účinky tréninků.

4.3.2 Intervenční metody

Intervenční psychotréninkový program pro vytrvalostní běžce (Martina RAŠKOVÁ, 2013)

Intervenční program probíhal se skupinou 10 - ti lidí, po dobu tří měsíců, o 12 – ti lekcích, vždy jedenkrát týdně v prostorách tělocvičny VÚ 7935 Jince. Jednotlivé lekce trvaly 90 minut a program byl volen dle aktuálních potřeb běžců.

V úvodní hodině byli probandi seznámeni s náplní programu, jeho formou, cíli a předpokládanými benefity. Dále jim byly vysvětleny pojmy psychotrénink, jóga, její účinky a zásady při cvičení. Každá cvičební jednotka začínala úvodní částí v trvání 15 minut, během které se hovořilo o momentální náladě, psychickém stavu a o tom, co se událo za poslední týden. Cílem rozhovoru bylo zjistit, co konkrétně běžce trápí, jejich aktuální zdravotní stav, fyzickou, psychickou kondici a podle toho trénink dále směřovat. Atmosféru dotvářela příjemná relaxační hudba a vonné tyčinky. Hlavní část hodin byla zaměřena na nácvik plného jógového dechu, cvičení ásan zaměřených především na dolní končetiny, záda, jógové sestavy a závěrečnou relaxaci.

Struktura a průběh cvičební jednotky

Úvodní část

Před samotným cvičením jógy je důležité tělo nejprve připravit, zklidnit ho a k tomu slouží úvodní relaxace, popřípadě zpěv manter. Tímto způsobem zklidníme mysl, dech a naladíme se na cvičení. Poté následují průpravné cviky, např. v podobě dynamických cviků, které jsou důležité pro protažení celého těla, uvolnění kloubů a povzbuzení krevního oběhu.

Hlavní část

Po úvodní části následuje samotné cvičení ásan. Všechny ásany mají svou výchozí pozici, ze které vycházíme a do které se opět navracíme. Pozice zaujímáme pomalu, klidně, plynule a kontrolovatelně, stejně tak se z nich i navracíme. Ásany cvičíme vždy v souladu s dechem. Nejprve ásanu provedeme jednou či dvakrát s krátkou výdrží pro sladění těla s dechem, teprve potom v ásaně setrváme déle a dýcháme v ní normálně (neplatí pro dynamické ásany). Soustředěnost se přitom obrací k části těla, na kterou ásana působí. Poté se provede protipozice nebo vyrovnávací cvik. Při cvičení jsme

uvolnění, soustředění a uvědomujeme si význam dané pozice. Cvičení provádíme jen do té míry, abychom necítili bolest nebo jiný nepříjemný pocit.

Závěrečná část

Závěr každé hodiny tvoří relaxace, která může mít různou podobu, ale cíl má vždy stejný.

Relaxace slouží k tělesnému a mentálnímu uvolnění, zklidnění a navození duševní pohody. K navození atmosféry slouží relaxační hudba a vonné tyčinky, je dobré také požit přikrývkou. Nejčastější polohou pro relaxaci je šavásana, tedy leh na zádech, ale může být použita jakákoli poloha, v níž se cítíme dobře a uvolněně, oči jsou po celou dobu relaxace zavřené, tělo, mysl a končetiny uvolněné. Relaxace se ukončuje koncentrací na dech, jeho prohlubováním, následují pomalé pohyby prstů u rukou, nohou a postupným procitáním celého těla, jako poslední se otevírají oči.

Seznam ásán a technik použitých v intervenčním programu pro vytrvalostní běžce

Pozice vstoje

Přenášení váhy těla (Sarva hita ásana)

Palma (Tada ásana)

Čáp (Éka pada utthána ásana)

Labuť (Hansa ásana)

Chůze ve výponu a po patách (Sarva hita ásana)

Protáčení v bocích (Katičakra ásana)

Žába (Mandúki ásana)

Pozice jezdce B (Ašva sančala ásana B)

Strom (Vrkša ásana)

Pozice půlměsíce (Ardha chandrasana)

Trojúhelník (Trikon ásana)

Pozice váhy (Tola trikon ásana)

Pyramida (Parsvotan ásana)

Bojovník I, II (Vira ásana)

Čáp v rozkročení (Prasarita padotan ásana)

Pes (Adho mukha shvan ásana)

Kraulování (Sarva hita ásana)

Křížení paží nad hlavou (Hasta utthána ásana)

Pozice ve vzporu klečmo

Tygr (Vjághra ásana)

Kočka (Márdžarí)

Pozice v kleku

Velbloud (Uštra ásana)

Závora (Parighásana)

Pozice v kleku sedmo

Zajíc (Šašanka ásana)

Pozice v sedu

Poloviční motýlek (Sarva hita ásana)

Motýlek (Sarva hita ásana)

Předklon v sedu (Upavišta kon ásana)

Procvičování chodidel a prstů u nohou (Sarva hita ásana)

Most (Sétu ásana)

Napínání stehenních svalů (Sarva hita ásana)

Protažení páteře (Méru ákárana ásana)

Kleště (Pashimotan ásana)

Pozice hlava – koleno (Janusirsh ásana)

Roznožka v sedu (Upavišta kon ásana)

Pozice v lehu

Pluh (Hala ásana)

Pozice rišiho Kašjapy (Kašjapa ásana)

Přitahování kolena k trupu (Pávana mukta ásana)

Torze s nataženýma nohama (Sarva hita ásana)

Torze s pokrčenýma nohama (Sarva hita ásana)

Kolébání se do stran se skrčenýma nohama (Sarva hita ásana)

Přetáčení v poloze na zádech (Sarva hita ásana)

Torze s pokrčenýma nohama – varianta B (Sarva hita ásana)

Prkno stranou (Vasišth ásana)

Jízda na kole (Sarva hita ásana)

Ležící diamant (Suptavadžr ásana)

Jógové sestavy

Pozdrav slunci (Súrja namaskár)

Pozdrav Khatu (Khatu pranám)

Relaxační techniky

Základní (bodová) relaxace

Tíhová relaxace

Dotyková relaxace

Relaxace s představou slunce

Ukázka cvičební jednotky v délce trvání 90 minut

Úvodní část (15 minut)

Každá hodina začíná rozpravou o momentální náladě a o tom co se událo za poslední týden. Cílem bylo zjistit, co běžce trápí, jejich zdravotní stav, fyzickou a psychickou kondici a poté tomu trénink přizpůsobit. Po rozpravě následuje úvodní relaxace.

Zaujmeme polohu ánandy ásany (pozice blaženosti). Tato pozice navozuje tělesné i duševní uvolnění, které je důležité pro správné provádění jógových cvičení a jejich účinnost. V pozici setrváme a soustředíme se na břišní dech. Přiložíme jednu ruku na břicho a pozorujeme, jak se ruka na břicho s nádechem zvedá a s výdechem klesá. Soustředíme se na dýchání, dech se postupně zpomaluje, výdech prodlužuje.

Hlavní část (55 minut)

Před samotným cvičením ásan se nejprve protáhneme dynamickou sestavou Súrja namaskár – pozdrav slunci. Tato sestava o 12- ti cvicích, aktivuje tělo, zapojuje do cvičení všechny svaly v těle, podporuje krevní oběh a přispívá k psychické rovnováze. Sestavu je dobré cvičit každý den, ráno pomáhá tělu se probudit, večer pak uvolňuje napětí z celého dne. Pozdrav slunci opakujeme 2 – 12 krát a slouží k příjemnému zahřátí organismu.

Jednotlivé ásany sestavy Súrja namaskár:

1. Stoj spojný, ruce pokrčeny před hrudníkem, dlaně spojené.
2. S nádechem vzpažit, dlaně otočeny vpřed, lopatky tlačit k sobě, zpevnit hýžděové svalstvo, neprohýbat v bedrech, pohled směřuje vzhůru.
3. S výdechem hluboký předklon, pokud možno dotknout se dlaněmi země, kolena jsou napnutá.
4. S nádechem zanožit levou, přejít do dřepu zánožného levou, koleno se opírá o podložku, prsty jsou zapřeny o zem, pravé chodidlo mezi dlaněmi celou plochou na podložce, pohled vzhůru.
5. S výdechem přisun pravé nohy k levé, přejít do vzporu stojmo vysazeně, obě nohy jsou propnuty, chodidla se opírají celou plochou o zem, Pohled směřuje ke kolenům.
6. Zadrž dechu, tělo zpustit zvolna dolů, klik ležmo – brada, hrudník, kolena a špičky nohou se opírají o podložku, pánev nad zemí – pozice píďalky
7. S nádechem přejít do vzporu ležmo prohnutě, nártý opřeny o zem – pozice kobry.
8. S výdechem zvednout pánev, přejít do vzporu stojmo vysazeně, obě nohy propnout, chodidla na podložce, pohled směřuje ke kolenům.
9. S nádechem vykročit levou vpřed do dřepu zánožného pravou, pravé koleno na podložce, prsty pravé nohy jsou zapřeny o zem, levé chodidlo mezi dlaněmi, pohled směřuje vzhůru.
10. S výdechem přisun pravé k levé do stoje spojného, propnout kolena, hluboký předklon, trup vyvěšen, dlaně se dotýkají podložky, kolena propnutá.
11. S nádechem vzpažit, protáhnout se, pohled směřuje vzhůru.
12. S výdechem spojit dlaně před hrudníkem, návrat do výchozí polohy.

Po zahřátí následuje cvičení jednotlivých ásan

- Kraulování – zlepšuje pohyblivost ramenních kloubů, posiluje svaly paží, ramenního pletence, prohlubuje dýchání a napomáhá správnému držení těla.
- Pávana mukta ásana – přitahování kolena k trupu – cvičení pomáhá při bolestech zad, protahuje svaly bederní páteře a kyčelních kloubů, rozvíjí rovnováhu a zlepšuje schopnost koncentrace.

- Hansa ásana - labuť – posiluje stabilitu a rovnováhu celého těla, harmonizuje nervovou soustavu, zlepšuje koncentraci a koordinaci těla, protahuje ohybače kyčlí, svaly hrudníku, posiluje vzpřimovače páteře, příznivě působí na kyčelní klouby a zpevňuje stabilitu nohou a chodidel.
- Úklony trupu – působí proti skolióze a kulatým záďům, posiluje a protahuje svaly po stranách břicha a zad.
- Chůze ve výponu po patách – protahuje a uvolňuje celé tělo, posiluje lýtkové svaly.
- Procvičování chodidel a prstů u nohou – zvyšuje pohyblivost prstů u nohou, povzbuzuje prokrvení chodidel, protahuje svalstvo chodidel, působí proti plochým nohám, kroužení chodidla posiluje svalstvo chodidel, zlepšuje pohyblivost kotníků, působí proti křečovým žilám a otokům nohou.
- Napínání stehenních svalů – posiluje svaly na přední straně stehů, protahuje svaly lýtkové a podkolenní šlachy.
- Motýlek – uvolňuje kyčelní klouby.
- Předklony v sedu – protahuje svaly v oblasti zad a na zadní straně nohou, zvyšuje pohyblivost kyčelních kloubů.
- Márdžári – kočka – uvolňuje svaly kolem páteře, podporuje zažívání.
- Mandúkí ásana – žába – protahuje svaly na vnitřní straně stehů, páteř, posiluje záďové svaly, zlepšuje pohyblivost páteře a kyčelních kloubů.
- Jízda na kole – posiluje svaly břicha a nohou, zvyšuje pohyblivost kyčlí, kolen a kotníků, povzbuzuje krevní oběh v dolních končetinách, působí proti křečovým žilám, uvolňuje a prokrvuje kyčelní a kolenní klouby a kotníky.
- Méru ákárana ásana – protažení páteře – protahuje postranní svaly trupu, zvyšuje pohyblivost kyčelních kloubů, posiluje paže, zklidňuje a harmonizuje tělo a mysl.
- Utthána prsthá ásana – zvedání trupu – posiluje bránici, příznivě ovlivňuje dýchání, posiluje břišní, bederní, záďové a ramenní klouby, zvyšuje pružnost páteře.
- Uvolnění v tygří poloze – uvolňuje tělo i mysl, prohlubuje dech v oblasti zad a uvolňuje celou páteř, zejména bederní část.

Závěrečná část (20 minut)

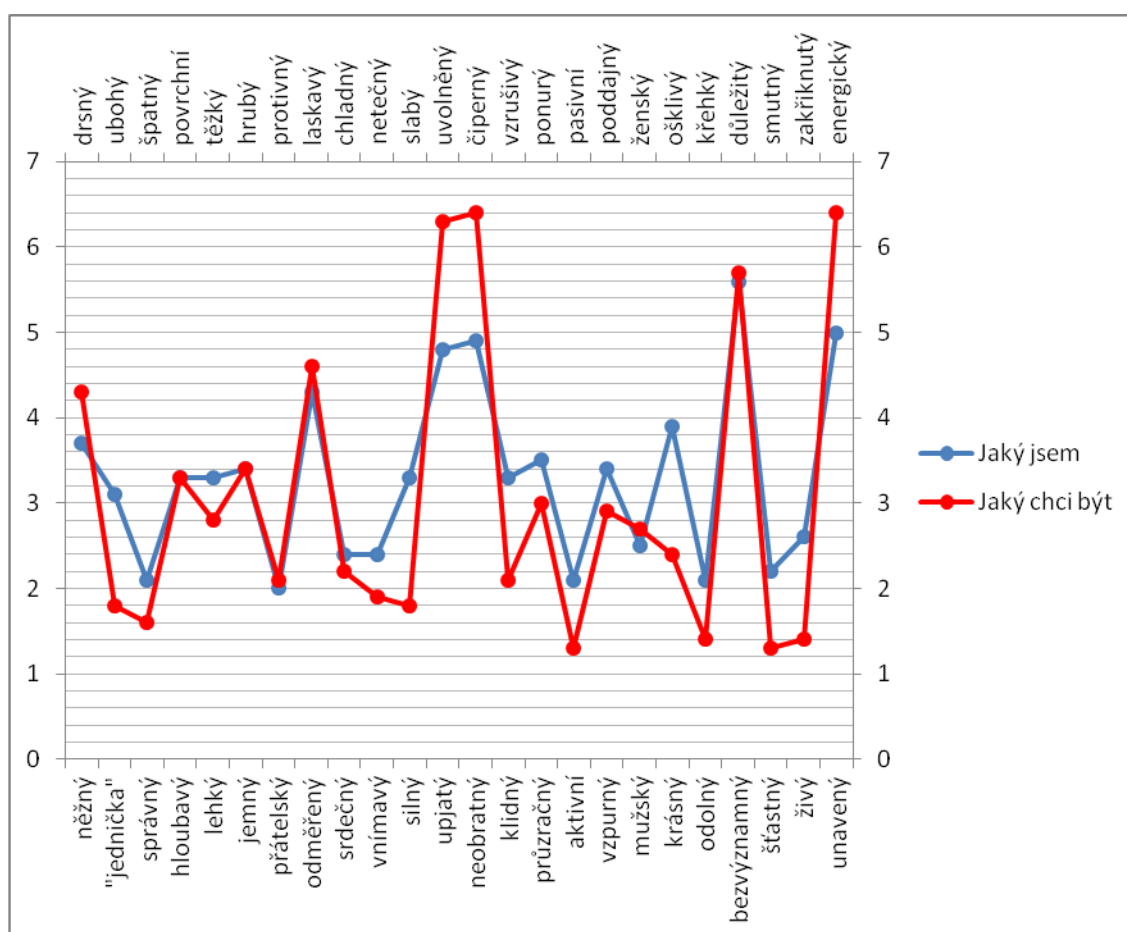
Bodová relaxace - jde o techniku, která spočívá v uvědomování si jednotlivých částí těla a jejich postupné uvolňování.

Provedení: Zaujmeme pozici ánandy ásany – leh na zádech, nohy jsou mírně od sebe, paže leží volně vedle těla dlaněmi vzhůru, zavřeme oči a klidně dýcháme. Pozornost soustředíme na prsty pravé nohy, uvědomíme si každý prst a s výdechem je postupně uvolňujeme. Pozornost přesuneme na chodidlo a s výdechem ho uvolníme. Postupně si uvědomujeme a uvolňujeme celou pravou nohu. Poté přeneseme pozornost k levé noze a stejným způsobem ji uvolníme. Pozornost přesuneme k pravé ruce a uvolníme s výdechem prsty, dlaň, zápěstí, předloktí, paži a nakonec celou horní končetinu, to samé provedeme i s levou částí. Dále si uvědomíme části trupu: podbřišek, břicho, hrudník a uvolníme je. Pak následují hýždě, zádové svaly, svaly krku. Uvědomíme si a uvolníme jednotlivé části hlavy: temeno, týl, uši, čelo a celý obličej. Potom ještě jednou projdeme celé tělo, a pokud někde ucítíme napětí, místo prodýcháme a s výdechem uvolníme. Pro ukončení relaxace provedeme několik hlubokých nádechů a výdechů. S dalším nádechem začneme postupně rozhýbávat prsty u nohou a rukou, zakroužíme pažemi, kotníky, protáhneme se a nakonec otevřeme oči. Hodinu ukončíme zpěvem třikrát ÓM.

5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky k dotazníku POP

Tímto dotazníkem byl zjišťován vliv intervenčního programu na účastníky ve významu změny sebepojetí. Dotazník byl nejprve podán ve formě reálné – „Jak vnímám sám sebe“ a poté ve formě ideální – „Jaký bych chtěl být“. Testy byly provedeny před zahájením intervenčního programu a následně po jeho skončení. Výsledky byly vyhodnoceny individuálně a pak sumárně pro celou skupinu na základě aritmetického průměru. Pro přehlednost byly posuzované parametry dány do grafu.

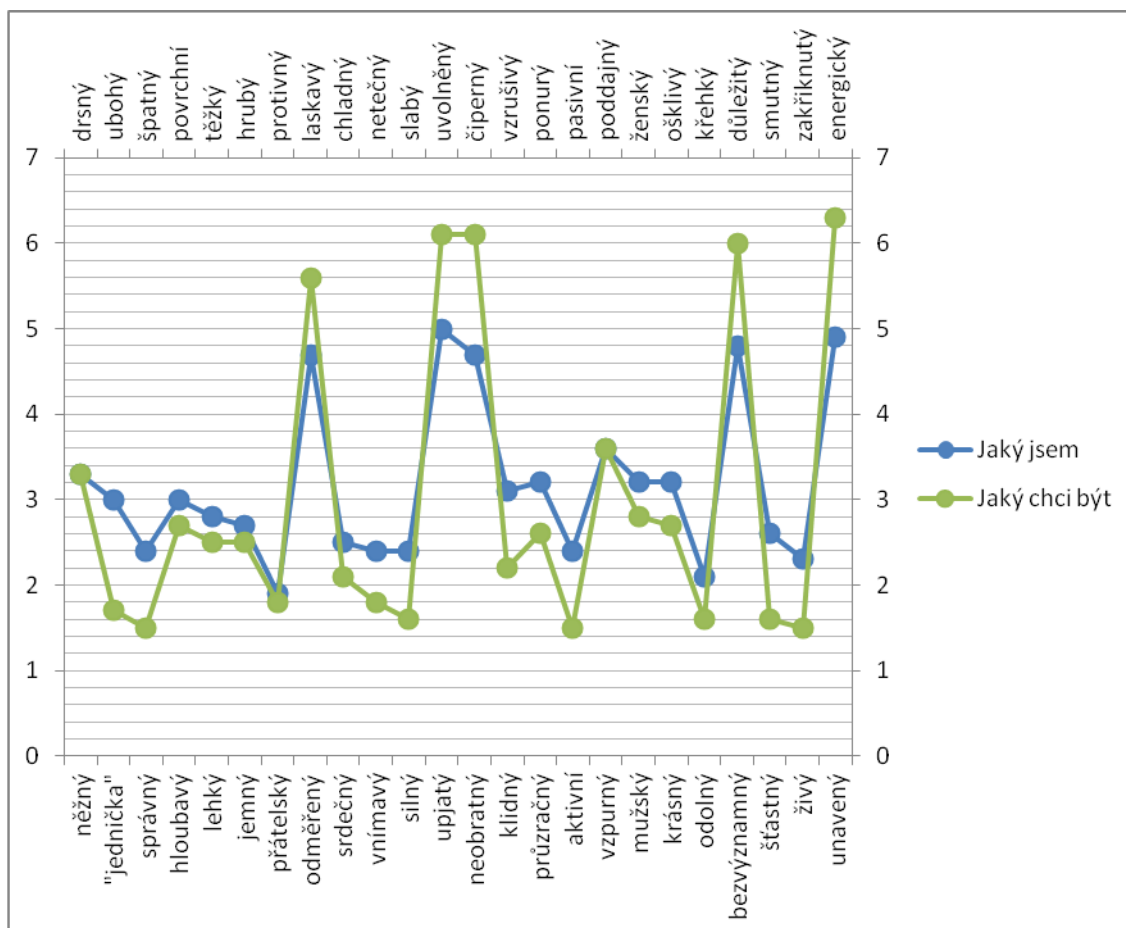


Graf 1: Porovnání vstupních testů participantů (8 mužů, 2 ženy) v sebepercepční škále POP „Jaký jsem“ a „Jaký chci být“

Ze zpracování výsledků a porovnání odpovědí „Jaký jsem“ a „Jak vypadám“ vyplývá, že se participanté vnímají v některých bodech dosti odlišně, než jak by chtěli. Je to patrné obzvláště v bodech „jednička“, „silný“, „upjatý“, „neobratný“ a „unavený“.

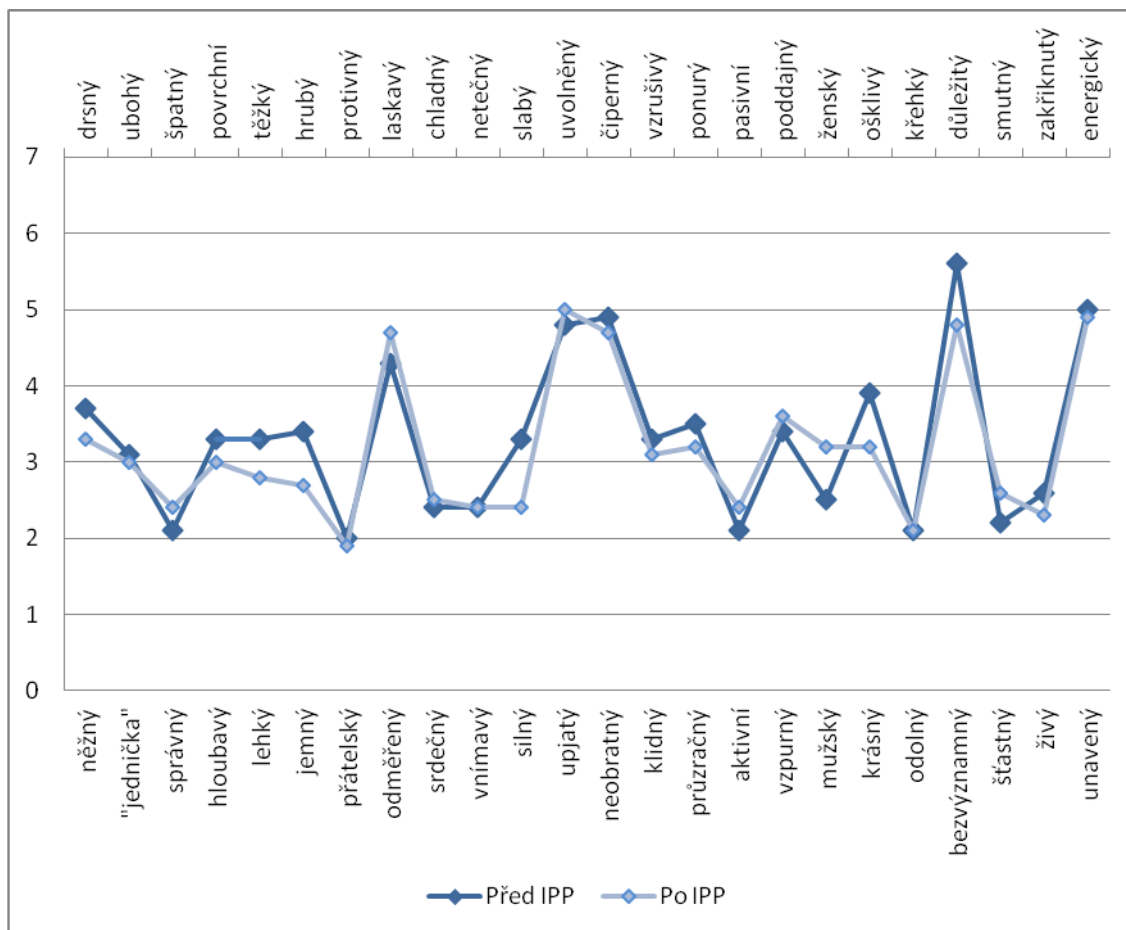
Naopak jsou zde i body, ve kterých se křivky překrývají nebo liší jen velmi málo. Jsou to např. body „hloubavý“, „srdečný“, „laskavý“ a „důležitý“.

Z výsledků grafu je tedy zřejmé, že by si participantů přáli být více uvolnění, čiperní, šťastnější a mít více energie.



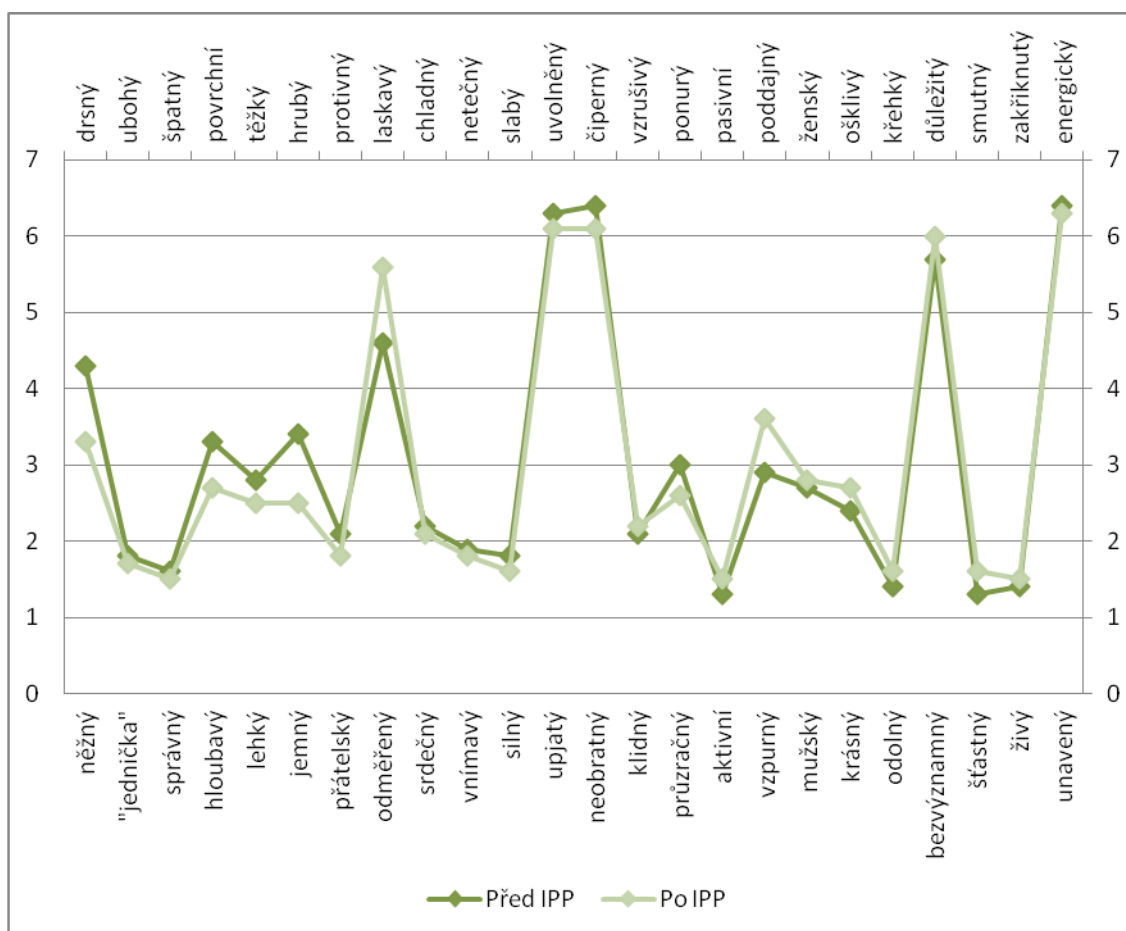
Graf 2: Porovnání výstupních testů participantů (8 mužů, 2 ženy) v sebepercepční škále POP „Jaký jsem“ a „Jaký chci být“

Z výstupního měření a porovnání odpovědí „Jaký jsem“ a „Jaký chci být“ je patrné, že se body k sobě blíží. Křivky se v určitých bodech téměř kopírují. Ale i přesto, jsou zde body, které zůstávají odlišné, jedná se o položky „upjatý“, „neobratný“, „důležitý“ a „energický“. Z grafu lze vyčíst, že participantů jsou celkově se sebou oproti vstupním testům spokojenější a vyrovnanější.



Graf 3: Porovnání vstupních a výstupních testů participantů (8 mužů, 2 ženy) v sebepercepční škále POP „Jak vnímám sám sebe, jaký jsem“

Na grafu je srovnání vstupních a výstupních hodnot participantů před a po tříměsíčním cvičení. Z grafu je patrné, že došlo k mírnému posunu ve vnímání sebe sama. Participant se více přibližují ke kladným položkám jako je „silný“, „lehký“, „živý“, „krásný“ a „jemný“. Na skupinu měl tedy intervenční program pozitivní vliv a došlo k jejich psychickému posílení.



Graf 4: Porovnání vstupních a výstupních testů participantů (8 mužů, 2 ženy) v sebepercepční škále POP „Jaký chci být“

Z výsledků testů je patrný vliv intervenčního programu na psychický stav skupiny. Participant by si přáli oproti vstupním testům být více „něžný“, „správný“, „jemný“, „laskavý“ a „poddajný“.

5.2 Výsledky k technice nedokončených vět

Touto technikou nedokončených vět se zaznamenává reakce a hodnotový žebříček participantů před a po absolvování intervenčního programu. Technika obsahuje devět nedokončených vět a tři přání. Pro vyhodnocování jsou témata rozdělena do 14 tematických kategorií. Cílem dotazníku bylo zjistit, zda a v jakých položkách se posune hodnotový žebříček u participantů.

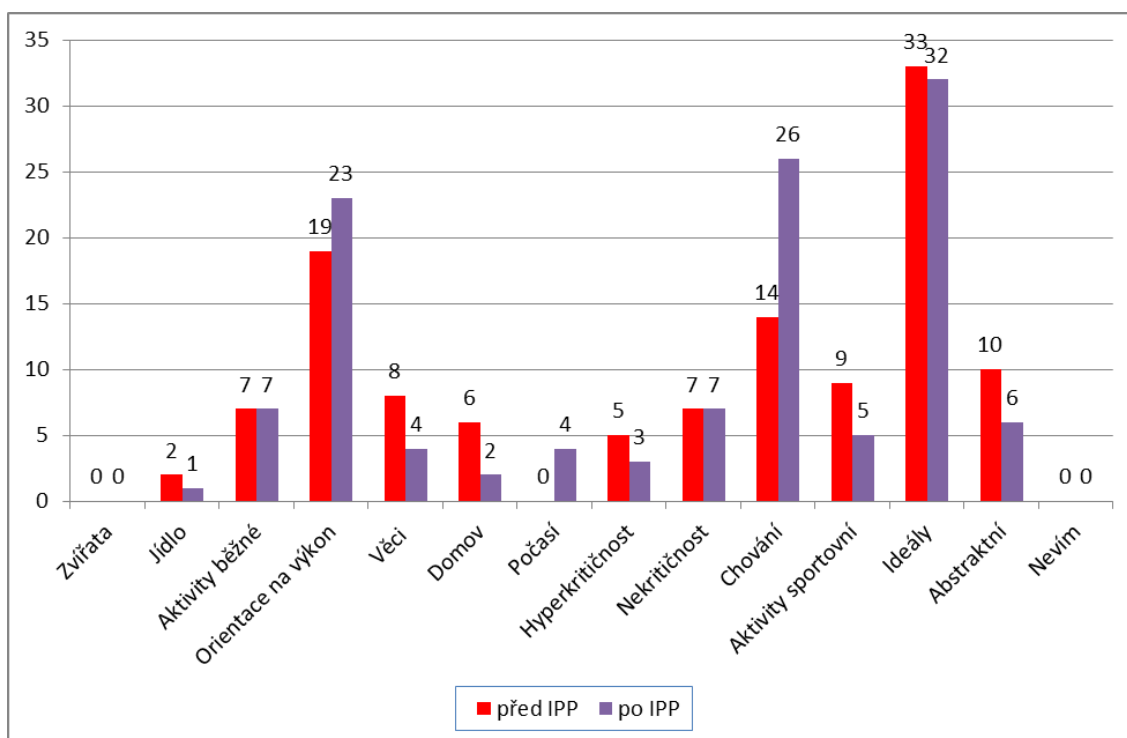
Výklad odpovědí:

1. ZVÍŘATA: vlastnit je, pečovat o ně, hrát si s nimi.
2. JÍDLO: těšit se na ně, mít je v oblíbě, konzumovat je, kupovat si je, chtít je.
3. AKTIVITY BĚŽNÉ: práce (obecně i v konkrétní poloze), koníčky, záliby jako je: zpívání, malování, zahradničení, čtení, počítač, poslech hudby, činnost spojená s denním režimem a sebeobsluhou, zábavou, odpočívat, spát.
4. ORIENTACE NA VÝKON: mít tendenci něco dokázat, dokončit, naučit se něco, zvládnout něco, být úspěšný, nezklamat.
5. VĚCI (vlastnit je, přát si je): věci denní potřeby, pohádkové, kouzelné (kouzelný prsten, závoj, zlatá rybička), věci nákladnější (auto, motorka, bazén, dům).
6. DOMOV: být doma, provádět činnosti spojené s domovem a s rodinou, činnosti typické pro úzký rodinný život (mít svoji zahradu, vařit si, mít miminko, mít partnera, být s partnerem, založit rodinu, jít pryč odsud, být doma, být s rodinnými příslušníky), mít blízkého kamaráda.
7. POČASÍ: roční, denní doba: je pěkně, svítí sluníčko, atd.
8. HYPERKRITICHNOST: negativní (hostilní) hodnocení vlastní osoby okolím i sebou samým: hloupý, postižený, tlustý, škaredý, lžu, nemají mě rádi, kdybych raději nebyl, jsem sám.
9. NEKRITICHNOST: pozitivní až nadnesené hodnocení vlastní osoby sebou samým: chytrý, šikovný, hezký, pracovitý.
10. CHOVÁNÍ: jsem hodný, poslušný, zlobivý, umím se slušně chovat, přemýšlet o sobě.
11. AKTIVITY SPORTOVNÍ: provádět sportovní činnost včetně tance, cestování, výletů a vycházek, připravovat se na soutěž, mít sportovní potřeby.
12. IDEÁLY: pomáhat jiným, aby byl mír, mít se dobře, spokojenost, ale i ideály nerealistické (létat v kosmu, být významnou osobností, něco vykouzlit), dále uvědomění si hodnoty vlastního zdraví i zdraví jiných.
13. ABSTRAKTNÍ: nezařaditelného obsahu: uvádění vlastního jména, inkoherentní a opakované obsahy, věty, většinou bez kontextu s uvádějí myšlenkou.
14. NEVÍM

Tabulka 2: Znázornění procentuálního počtu odpovědí participantů (8 mužů, 2 ženy) k technice nedokončených vět – srovnání před a po IPP

Kategorie	Před IPP		Po IPP	
Zvířata	0	0,00%	0	0,00%
Jídlo	2	1,67%	1	0,83%
Aktivity běžné	7	5,83%	7	5,83%
Orientace na výkon	19	15,83%	23	19,17%
Věci	8	6,67%	4	3,33%
Domov	6	5,00%	2	1,67%
Počasí	0	0,00%	4	3,33%
Hyperkritičnost	5	4,17%	3	2,50%
Nekritičnost	7	5,83%	7	5,83%
Chování	14	11,67%	26	21,67%
Aktivity sportovní	9	7,50%	5	4,17%
Ideály	33	27,50%	32	26,67%
Abstraktní	10	8,33%	6	5,00%
Nevím	0	0,00%	0	0,00%
Celkem	120	100,00%	120	100,00%

Rozdíl mezi úvodním a závěrečným měřením u participantů je nejvíce patrný v kategorii „chování“, kde se počet odpovědí zvedl o 10 %.

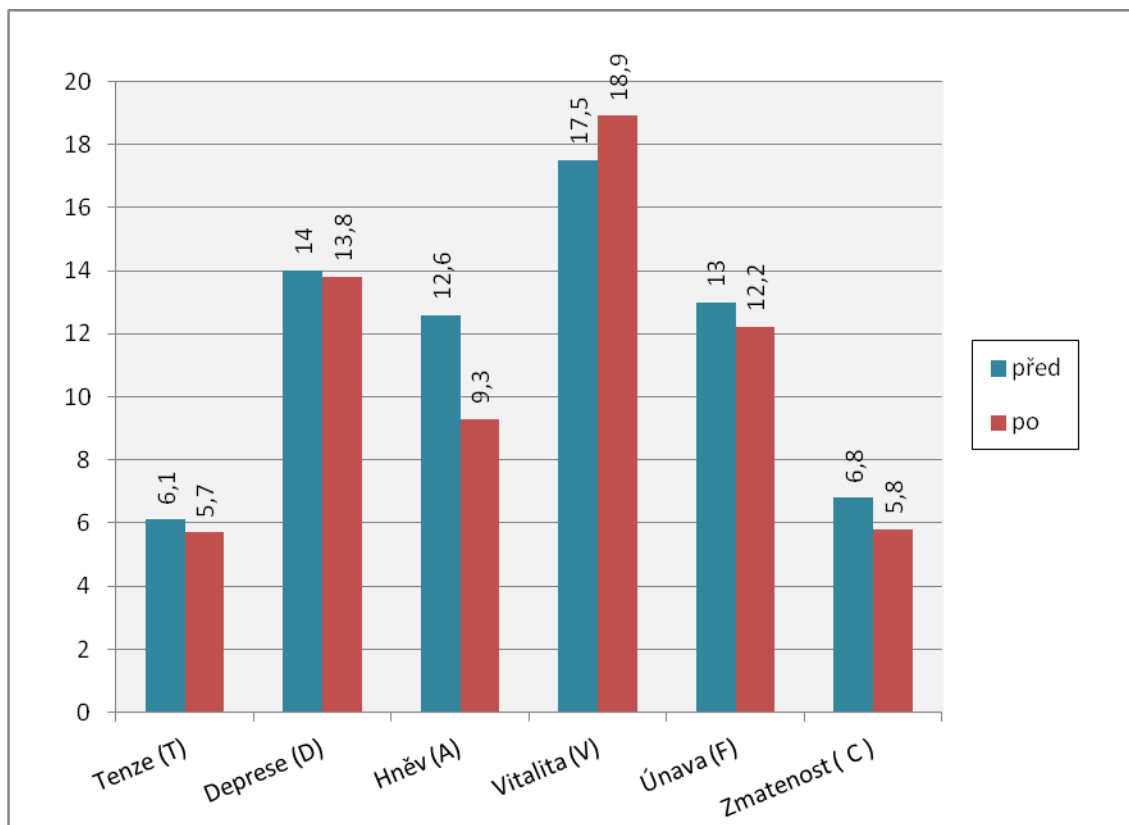


Graf 5: Znázornění počtu odpovědí participantů (8 mužů, 2 ženy) k technice nedokončených vět před a po IPP dle jednotlivých kategorií

Na grafu je znázorněn počet jednotlivých odpovědí participantů před a po intervenčním programu. Výsledky byly vyhodnoceny jednotlivě a poté sumárně pro celou skupinu. Z grafu je patrný největší rozdíl v kategorii „chování“, kde nastal posun ze 14 odpovědí na 26.

5.3 Výsledky k POMS (dotazník k měření afektivních stavů)

Tato technika slouží ke zjištění aktuálního psychického stavu a nálady jedince. Cílem testování bylo zjistit, zda a jaký bude mít intervenční program vliv na psychiku jedince. Test se skládá z 37 otázek, každá otázka má pěti bodovou škálu intenzity od „vůbec ne“ až po „velmi značně“. K vyhodnocení pak slouží 6 faktorů. Jsou to faktory: tenze (T), deprese (D), hněv (A), vitalita (V), únava (F), zmatenost (C). Test byl participantům zadán před intervenčním programem a těsně po jeho skončení.



Graf 6: Srovnání výsledků participantů (8 mužů, 2 ženy) v dotazníku POMS, před a po intervenčním programu

Graf zobrazuje výsledky provedeného testu. Výsledky byly nejprve vyhodnoceny individuálně, poté sumárně na základě aritmetického průměru. Na grafu je patrný pozitivní vliv ve všech oblastech. Tzn., že došlo ke snížení afektivních stavů ve faktorech tenze, deprese, hněvu, únavy a zmatenosti. Naopak kladný vliv měl na oblast vitality, kde došlo k navýšení hodnoty.

6 DISKUSE

6.1 Diskuse k sebepercepční škále POP

Na základě zpracování a porovnání dat, byl ověřen výzkumný předpoklad, že dojde ke zlepšení sebepercepce. Výsledky potvrdily pozitivní změny ve vnímání sama sebe. Po intervenčním psychotréninkovém programu se participanté vnímali být více: silnější, živější, jemnější, uvolněnější a laskavější. V porovnání kategorií „Jaký bych chtěl být před a po,“ je nejvíce patrný rozdíl v bodech: „drsný“/ „něžný“, „hrubý“/ „jemný“, „laskavý“/ „odměřený“, „vzporný“/ „poddajný“. Na skupinu měl intervenční program pozitivní vliv, u participantů došlo k psychickému posílení, zvýšení sebevědomí a zlepšení koncentrace. Výzkumný předpoklad se tedy potvrdil.

6.2 Diskuse k technice nedokončených vět

Po zpracování a porovnání dat z dotazníku nedokončených vět vyplynulo, že se hodnotová orientace participantů změnila nejvíce v kategorii chování. Před absolvováním programu největší počet participantů odpovídal na položku „ideály“, která činila 27,5%. Po skončení programu položka poklesla o 0,8%, ale i tak převyšovala nad ostatními. Tato položka vyjadřuje postoj k tomu jak se mám, jsem spokojený, uvědomuji si hodnoty vlastního zdraví a zdraví ostatních a pomoc jiným lidem. Druhou nejvíce zastoupenou položkou byla „orientace na výkon“ – před programem 15,8%, po programu stoupla na 19,2%. Položky „zvířata“, „počasí“, „jídlo“ a „nevím“ se v odpovědích objevovaly jen zřídka nebo vůbec. Po skončení programu zaznamenala největší vzestup položka „chování“, která se zvedla z 11,7% na 21,7%, to přisuzuji tomu, že participanté se více začali soustředit na sebe a vnímat své nitro.

6.3 Diskuse k dotazníku POMS

Z výsledků dotazníků vyplynulo, že vytvořený psychotréninkový program zlepšil u participantů oblast vitality, kde došlo k nárůstu počtu kladných odpovědí a byl tím potvrzen výzkumný předpoklad. U ostatních položek došlo k mírnému posunu směrem dolů, což je v tomto případě pozitivní. Výsledky považuji za uspokojivé a vyrovnanost

výsledků před a po absolvování tréninku přisuzují tomu, že participanté mají vyrovnanou povahu, jsou zvyklí na dlouhodobou fyzickou i psychickou zátěž a nepodléhají natolik stresu, aby se jejich výsledky v dotazníku výrazněji posunuly.

6.4 Diskuse k technice volných výpovědí

Po skončení psychotréninkového programu byli participanté požádáni, aby zhodnotili celý program formou volné výpovědi. Participanté se tak mohli vlastním způsobem vyjádřit k celému programu, jednotlivým lekcím či k tomu zda se jim cvičení líbilo a bylo jim nějakým přínosem. Nikdo ze skupiny se před programem s jógou nesetkal, pro všechny to bylo něco nového. Zprvu byli participanté ke cvičení skeptičtí a cvičení jim přišlo příliš pomalé. Usuzují z toho, že skupina je zvyklá se rozcvičovat pouze dynamicky. Na každou další lekci se však těšili a poctivě cvičili, nejlepší pocity měli z relaxace, po ní se cítili uvolnění, svěží a odpočatí. Ve svých odpovědích uvádí všichni kladné pocity ze cvičení.

K nejčastějším odpovědím patřily názory, že se program líbil, příjemně se při něm protáhli, měli více energie, naučili se správně dýchat a relaxovat. Více k odpovědím v příloze č. 4.

7 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo sestavit a poté ověřit psychotréninkový program na bázi jógových technik pro vytrvalostní běžce. Program byl navržen tak, aby zajišťoval kompenzaci jednostranného zatěžování organismu běžců, pomohl jim ke zlepšení koncentrace, podání vyššího výkonu, odstranění fyzické únavy a psychického napětí.

Program byl realizován prostřednictvím tříměsíčního intervenčního tréninku, během kterého se participantů naučili používat různé uvolňovací, protahovací a posilovací cviky, naučili se pomocí relaxace zbavit napětí a stresu a díky správnému dýchání zklidnit mysl. Výsledky výzkumných metod potvrdily u skupiny participantů celkový pozitivní vliv. Došlo u nich k rozvinutí sebeúcty, ke zvýšení pozornosti a odstranění psychického napětí. K ověření jsem použila tyto metody: Sebepercepční škálu POP, kde došlo k psychickému posílení, zvýšení sebevědomí a zlepšení koncentrace. V technice nedokončených vět se participantů cítili se sebou spokojenější, uvědomovali si více vlastní zdraví i zdraví svých blízkých, z dotazníku POMS vyplynulo, že jsou vyrovnanější a ve volných písemných výpovědích uvádějí samé pozitivní dojmy ze cvičení a hlavně z relaxace. V odpovědích často uvádějí, že budou i po skončení programu praktikovat jógu jako doplňující a kompenzační cvičení k běhu, která jim pomáhá ke zklidnění organismu po náročném běžeckém tréninku nebo právě před ním, kdy ji použijí jako protahovací cvičení.

S vedením různých kurzů mám bohaté zkušenosti, ale vedení tohoto programu pro mě bylo něčím novým, na každou hodinu jsem se připravovala a snažila se vybírat takové ásany, aby běžcům byly ku prospěchu, pomohly jim a oni si z lekcí vždy něco odnesli. Byla to dobrá zkušenost a ráda bych ve cvičení a vedení jógových hodin pokračovala. Práce byla vytvořena pro širokou veřejnost, pro každého kdo by se chtěl zabývat během a přitom kompenzovat zatížení pohybového aparátu právě jógou.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Knižní zdroje:

BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 195 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.

DOLEŽALOVÁ, Věra. *Jóga pomáhá léčit: poznatky z indických středisek léčby jógou*. Praha: Stratos, 1993, 74 s. ISBN 80-901-4720-8.

DOSTÁL, Emil, Václav, VELEBIL. *Didaktika školní atletiky*. 2. přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991, 260 s. ISBN 80-706-6257-3.

DOVALIL, Josef, a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-703-3760-5.

GRIME, Louise. *15 minut jógy denně*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2010, 128 s. ISBN 978-802-4913-803.

HODŽIČ, Ifet. *Ananda jóga: jóga radosti*. 1. vyd. Praha: Ifet Hodžič, 2011, 351 s. ISBN 978-80-260-1058-6.

JANSA, Petr, Josef, DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu : stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, zvláštnosti sportovní přípravy dětí, sport a trénink zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. 2. rozš. vyd. Praha: Q-art, 2009, 295 s. ISBN 978-809-0328-099.

Jóga: pramen harmonie a životní energie. 1. české vyd. Praha: Svojtka, 2008, 96 s. ISBN 978-80-7352-820-1.

KREJČÍ, Milada. *Výchova ke zdraví: strategie výuky duševní hygieny ve škole*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2011, 256 s. ISBN 978-80-7394-262-5.

KUČERA, Vladimír, Zdeněk TRUKSA. *Běhy na střední a dlouhé tratě*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2000, 287 s. Atletika. ISBN 80-703-3324-3.

LEHNERT, Michal, Jiří, NOVOSAD a Filip, NEULS. *Trénink kondice ve sportu*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 143 s. ISBN 978-802-4426-143.

MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans svámí. *Systém "Jóga v denním životě"*. 1. vyd. v Mladé frontě. Praha: Mladá fronta, 2006, 448 s. ISBN 80-204-1277-8.

NEUMANN, Georg, Arndt, PFÜTZNER a Kuno, HOTTENROTT. *Trénink pod kontrolou: metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 184 s. ISBN 80-247-0947-3.

NOVOTNÁ, Martina, Jan, NOVOTNÝ. *Fyziologická podstata rychlostního a vytrvalostního běžeckého výkonu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2007, 57 s. ISBN 978-802-1045-064.

PERIČ, Tomáš, Josef, DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 160 s. ISBN 978-802-4721-187.

SEILER, Roland, Andreas, STOCK. *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*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.

STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu: autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 136 s. ISBN 978-80-247-3646-4.

TOD, David, Joanne, THATCHER a Rachel, RAHMAN. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 194 s. ISBN 978-802-4739-236.

Elektronické zdroje:

Jóga online. [online]. [cit. 2013-02-10]. Dostupné z: <http://www.joga-online.cz/>

Český atletický svaz: Czech athletic federation. [online]. [cit. 2013-06-25]. Dostupné z: <http://www.atletika.cz/o-nas/historie/>

Seznam zkratk

IPP – intervenční psychotréningový program

9 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Ukázka dotazníku k sebepercepční škále POP

Příloha č. 2: Ukázka dotazníku k nedokončeným větám

Příloha č. 3: Ukázka dotazníku POMS

Příloha č. 4: Ukázka volných výpovědí

Příloha č. 5: Obrázková dokumentace

Příloha č. 1: Dotazník k sebepercepční škále POP

P

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 jedné po sedm, vyznač křížkem bod, který nejvíce odpovídá tomu, co si myslíš. Jaký se cítíš být, za koho se považuješ?

	1	2	3	4	5	6	7	
něžný		X						drsný
jednička				X				ubohý
správný		X						špatná
hloubavý		X						povrchní
lehký	X							těžký
jemný	X							hrubý
přátelský	X							protivný
odměřený					X			laskavý
srdečný		X						chladný
vnímavý			X					netečný
silný			X					slabý
upjatý					X			uvolněný
neobratný						X		čiperný
klidný			X					vzrušivý
průzračný			X					ponurý
aktivní			X					pasivní
vzpurňý				X				poddajný
mužský				X				ženský
krásný				X				ošklivý
odolný		X						křehký
bezvýznamný			X					důležitý
šťastný			X					smutný
živý			X					zakřiknutý
unavený					X			energický

Příloha č. 2: Dotazník nedokončené věty

Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000)

Pokyny pro vyplnění:
Prosím odpovězte na otázky popořadě, otázky nepřeskakujte.
Prosím odpovídejte tak, jak to nejlépe cítíte.

Pohlaví (prosím zaškrtněte): muž - žena
Věk: 33.

1. Rád(a) bych BYL ÚPLNĚ V POHODĚ
2. Přeji si, abych BYL NECHLEŠÍ
3. Kdybych tak BYL A TROCHU PŘI TĚLE :)
4. Doufám ŽE SE ZLEPŠÍ EK. SITUACE V ZEMÍ
5. Jsem ALÉ V POHODĚ
6. Nejraději bych BYL POŘÁD DOBRÝ ČLOVĚK
7. Nejlepší je, když NEMÍ ŽENA
8. Lidé si myslí, že já JSEM MAGAR
9. Někdy přemýšlím o NÍČEM....
10. Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, Přál(a) bych si:
 1. NESTARATELSTVÍ
 2. VYMÍSTIT LIDSKOU BLBOST
 3. BÝTI NEVROCHLEJŠÍ DĚZEL

Příloha č. 3: Dotazník POMS

Pred

P O M S dotazník A

číslo dívka D – chlapec CH věk 28 datum

Instrukce:

Dotazník obsahuje řadu slov, která se používají k popisu, jaké mají lidé pocity. Prosím, vyplň u každé odpovědi příslušné kolečko, které nejlépe vyjadřuje, co jsi pocíťoval(a) v průběhu minulého týdne včetně dneška.

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

Příklad: cítím se: vůbec ne trochu středně značně velmi značně
smutný ☐ ☒ ☐ ☐ ☐

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

☐ ☒ ☐ ☐ ☒

Cítím se (cítíl jsem se tento týden):

	vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně		vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně
Napjatý	☐	☒	☐	☐	☐	Malomyslný	☒	☐	☐	☐	☐
Vzteklý/rozhněvaný	☒	☐	☐	☐	☐	Podrážděný	☐	☐	☒	☐	☐
Opatřebovaný	☐	☐	☒	☐	☐	Nervózní	☐	☒	☐	☐	☐
Nešťastný	☐	☐	☒	☐	☐	Mizerně	☐	☒	☐	☐	☐
Plný života	☒	☐	☐	☐	☐	Veselý	☒	☐	☐	☐	☐
Zmatený	☒	☐	☐	☐	☐	Rozhořčený	☐	☐	☒	☐	☐
Nevrlý/rozmrzlý	☐	☒	☐	☐	☐	Vyčerpaný	☐	☐	☒	☐	☐
Smutný	☒	☐	☐	☐	☐	Úzkostný	☒	☐	☐	☐	☐
Energický	☒	☐	☐	☐	☐	Zoufalý	☐	☒	☐	☐	☐
Rozrušený	☐	☒	☐	☐	☐	Utahaný	☒	☐	☐	☐	☐
Naštvaný/otrávený	☒	☐	☐	☐	☐	Popletený	☒	☐	☐	☐	☐
Sklíčený	☒	☐	☐	☐	☐	Rozzuřený	☐	☒	☐	☐	☐
Rázný	☐	☒	☐	☐	☐	Plný elánu	☒	☐	☐	☐	☐
Bez naděje	☒	☐	☐	☐	☐	Zbytečný	☒	☐	☐	☐	☐
Nepříjemně	☐	☒	☐	☐	☐	Roztržitý	☐	☒	☐	☐	☐
Neklidný	☐	☒	☐	☐	☐	Činorodý	☐	☐	☒	☐	☐
Neschopen soustředit se	☐	☐	☒	☐	☐	Nejistý	☐	☐	☒	☐	☐
Unavený	☐	☐	☒	☐	☐	Přetážený	☐	☐	☐	☒	☐
Rozzlobený	☐	☒	☐	☐	☐						

Příloha č. 4: Ukázka volných výpovědí

Jednoznačně zajímavé zpestření tréninkových dnů. Jóga u mě zanechala vnitřní vyrovnanost. Naučil jsem se lépe dýchat nosem a myslím, že se dokážu na různé úkoly lépe koncentrovat. Hlavně relaxace na konci cvičení, u mě zanechala jen pozitivní následky. Rád na tyto okamžiky vzpomínám a snažím se v cvičení jógy pokračovat.

Cvičení jógy mě bavilo. Příjemně jsem se protáhla. Relaxace na závěr každé hodiny byla úžasná! Při cvičení jsem zapomněla na všechny starosti; určitě bych ji doporučila všem.

Po každé hodině jsem se cítila odpočatá, uvolněná, zrelaxovaná a s větší energií. Cvičky byly dobře voleny, pomohly mi se pořádně protáhnout a pak se lépe soustředit na výkon.

Ve cvičení budu určitě i sama na dálku pokračovat.

Příloha č. 5: Obrázková dokumentace

