

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Vytvoření a ověření psychotréninkového programu na
bázi jógových cvičení u hráčů kulečnicku
(bakalářská práce)**

Autor práce: Filip Manda, Tělesná výchova a sport
Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

České Budějovice, 2011

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Creation and Evaluation of Psycho-training Programme
On Base of Yoga Techniques for Biliard Players
(graduation theses)**

Author: Filip Manda

Supervisor: Doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

České Budějovice, 2011

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik u hráčů kulečnicku

Jméno a příjmení autora: Filip Manda

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt:

Ve své bakalářské práci jsem se zabýval vytvořením a následném ověření psychotréninkového programu na bázi jógových cvičení pro zlepšení výkonu v kulečnicku. Programu se zúčastnili čtyři hráči na vyšší kulečnickové úrovni. Psychotrénink byl aplikován pomocí intenzivního týdenního soustředění. Cílem výzkumného šetření bylo zlepšit koncentraci, zvýšit pozornost a odstranit fyzické a psychické napětí. Byla použita moderní metoda biofeedback. Výsledky byly zpracovány pomocí grafů a tabulek. Zjištěná data prokázala, že intenzivní psychotréninkový program měl pozitivní vliv jak na zlepšení koncentrace a zvýšení pozornosti, tak na psychickou stabilitu a celkové uvolnění během vykonávání kulečnickové činnosti.

Klíčová slova: Kulečnick, psychotrénink, jóga, relaxace, koncentrace, pozornost

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Creation and Evaluation of Psycho-training Programme on Base of Yoga Techniques for Billiard Players

Author's first name and surname: Filip Manda

Field of study: Physical education and sport

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

The year of presentation: 2011

Abstract:

In my thesis I have concerned myself with the creation and subsequent evaluation of psycho-training programme on base of yoga techniques to improve performance in billiard. Psycho-training programme was attended by four players at a higher level of cue. The training was administered through an intensive week-long training camp. The aim of the research was to improve concentration, increase attention and eliminate physical and mental stress. It was used a modern method of biofeedback. The results were processed using graphs and tables. The observed data have proved that intensive psycho-training programme has had a positive impact on both the concentration improvement and increase attention to the psychological stability and overall performance during the release of pool activity.

Keywords: Billiard, psychotraining, yoga, relaxation, concentration, attention

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně 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.

Datum.....

Poděkování

Děkuji doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce. Dále děkuji studentovi magisterského studia ČVUT Bc. Janu Krejčímu za ochotu pomoci při evaluaci dat a účastníkům psychotréninkového programu za spolupráci.

Filip Manda

Obsah

1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Psychotrénink a další psychoregulační techniky jako nástroj ke zlepšení sportovní výkonnosti	10
2.2 Filosofie a cesty integrální jógy vedoucí k nácviku koncentrace a zlepšení pozornosti	12
2.3 Kulečnick jako sportovní disciplína.....	18
2.3.1 Stručná historie kulečnicku	19
2.3.2 Hrací náčiní a náradí	20
2.3.3 Psychoprofesiogram kulečnicku	24
2.3.3.1 Technické faktory	25
2.3.3.2 Taktické faktory	27
2.3.3.3 Psychologické faktory	29
3 Cíle práce a hypotézy	34
3.1 Cíl práce	34
3.2 Úkoly práce	34
3.3 Hypotézy práce.....	34
4 Metodologie	36
4.1 Charakteristika souboru.....	36
4.2 Organizace výzkumného šetření	38
4.3 Použité metody.....	39
4.4 Plné znění intervenčního psychotréninkového programu (MANDA, KREJČÍ, 2011).....	42
5 Výsledky.....	60
5.1 Výsledky k měření Biofeedbackem 2000 x-pert.....	60
Vyhodnocení cvičení č. 1	61
Vyhodnocení cvičení č. 2	62

5.2 Výsledky k Testu pozornosti d2.....	64
5.2.1 Celkový počet zpracovaných položek (CP)	65
5.2.2 Hrubý skór (Ch)	66
5.2.3 Celkový výkon (CV)	67
5.3 Výsledky k osobnostnímu dotazníku B – J. E. P. I.	68
5.4 Výsledky analýzy „nedokončených vět“	73
6 Diskuze	75
6.1 Diskuze k měření pomocí přístroje Biofeedback 2000 x-pert.....	75
6.3 Diskuze k osobnostnímu dotazníku B – J. E. P. I.....	77
6.4 Diskuze k nedokončeným větám.....	78
6.5 Diskuze a výsledky k metodě volné výpovědi	79
7 Závěr.....	81
Referenční seznam	82
Seznam příloh.....	85

1 Úvod

Bakalářskou práci na téma „Vytvoření a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových cvičení u hráčů kulečnicku“ jsem si vybral, protože mě zaujalo spojení a využití metod jógy ke zlepšení výkonu při hraní kulečnicku. Já sám jsem vášnivý příznivce a hráč tohoto krásného sportu, který se ještě stále drží v podvědomí mnoha lidí jako hospodská zábava povalečů. Bohužel tomu přispívá i to, že rozvoj kulečnicku v České republice je oproti jiným zemím stále v plenkách.

Kulečnick je sportovní disciplína, kde více než jinde, hraje psychické rozpoložení hráče svoji důležitou roli. V každé herně se setkávám s technicky vyspělými hráči, kterým se nedaří vyhrávat, ukázat co doopravdy umí, zaleknou se vidiny úspěchu nebo naopak neumí přijmout a zvládnout prohru, své zklamání. Já sám jsem ve svých herních začátcích měl s těmito aspekty výkonu velké problémy a učím se je zvládat do teď.

Zlomovým bodem pro vytvoření této bakalářské práce byl můj týdenní pobyt na kurzu integrální jógy pod vedením doc. PaedDr. Milady Krejčí, CSc., kde jsem poznal plnou sílu meditačních a relaxačních technik, které jóga využívá. Následné mé výrazné zlepšení při hře kulečnicku přičítám právě této drahocenné zkušenosti. Jóga učí nejen rozvíjet sebekázeň, ale také uvolnit se a přijímat nevyhnutelné. Jestliže se nám díky józe podaří ve stresu a zátěži, ať už při hraní kulečnicku nebo kdykoliv v životě, zachovat alespoň částečně klid a nadhled, sebeovládání a z něj pramenící úspěch se zlepší automaticky. V náročných situacích během hry i v běžném životě se často snažíme plně uvolnit svůj výkonnostní potenciál. Každý jedinec může dosáhnout svého maxima a to tak, že zvládne sám sebe. Doufám, že tato bakalářská práce pomůže odpovědět těm, kteří hledají vysvětlení svého neúspěchu, selhání nebo i překvapujících vítězství.

2 Přehled poznatků

2.1 Psychotrénink a další psychoregulační techniky jako nástroj ke zlepšení sportovní výkonnosti

Psychologický trénink a jeho metody můžeme uplatnit při zvládání nároků běžného života. Stabilní sebedůvěra, schopnost vysokého soustředění nebo schopnost uvolnit se před důležitou soutěží mají zvláštní význam při všemožných životních situacích.

Nervozita a podrážděnost se vyskytují ve všech významných situacích sportu i života, nejvíce však doléhají v situacích rozhodování. Pomocí psychologických tréninkových metod se sportovci mohou naučit lépe ovládat své vnitřní napětí a využít je ke zlepšení a stabilizaci výkonnosti. Mnozí sportovci mívají po závodech pocit, že byt' byla jejich příprava optimální a soutěžní podmínky dobré, chyběl jim k maximální výkonnosti ještě „krůček“. Pociť perfektního výkonu mívají jen zřídka. Psychologický trénink je jednou z možných cest jak využít výkonnostních rezerv a výkon správně načasovat (SEILER, STOCK, 1996).

Postupy psychologického tréninku se při použití mohou podle svého zaměření dělit do dvou skupin: první tvoří vnější realizace probíhající při střetu s prostředím a druhou vnitřní realizace probíhající nezávisle na okolí. Vnější realizace je spojena s motorikou. Patří sem určité způsoby chování, např. poslouchání uklidňující hudby, nebo rituály. Různé úkony spojené s pohybem mají rovněž psychologický efekt, kdy se soustředíme například na hluboké vdechování, které aktivuje, výdech uvolňuje. U vnitřní realizace dosahujeme žádoucích účinků většinou ve spojení s výše zmíněnými poznávacími procesy. Využíváme-li například vizualizaci představ o nás samých, může tím snižovat nebo zvyšovat úroveň aktivačního napětí. Velký význam má také samomluva. Tou se vytváří pocit sebejistoty nebo sebedůvěry (SEILER, STOCK, 1996).

Pojmy zátěž a stres jsou v podstatě synonyma. Je to vnitřní stav organismu, který ukazuje, jak se člověk adaptuje na zvládané prostředí. V nejširším smyslu jde o energetický nárok na organismus, jakákoli energetická změna může být považována za zátěž. Obvykle se stresory dělí na tělesné a duševní. Člověk je integrovaná bytost a tudíž v praxi nedělitelný na somatickou a mentální část. Fyzický stresor má okamžitě i své psychické konsekvence, evokující i psychickou zátěžovou odezvu a naopak psychický stresor může mít somatické důsledky (HOŠEK, 1997).

Stupeň zátěže závisí na možnostech člověka. Pro zlepšení zvládání zátěžových a stresových situací nám mohou pomoci psychoregulační techniky. Jednou z nich je Jacobsenova technika „progresivní relaxace“, kde se využívá pocitů napětí, které se snaží zrušit a pocitů uvolnění, které se snaží prohloubit. Slouží k nácviku postupného ovládnutí tonu jednotlivých skupin svalů vůlí pomocí představ, až k hluboké svalové relaxaci celého těla. Pokusná osoba se učí využívat této relaxace v době psychické zátěže k celkovému odstranění nežádoucího tenzního prožívání (MÍČEK, 1980).

Dalším zdrojem psychotréninku je autogenní trénink prof. I. H. Schultze. Tento trénink je jedním z nejčastěji používaných a také nejúspěšnějších relaxačních cvičení. Toto cvičení je nesporně ovlivněno jógou a vychází z vlastní osobnosti, ze sebe, z vlastního já. Zdrojem je vlastní aktivita, činnost osobnosti každého jedince. Posláním autogenního tréninku je z nitra, z vlastní aktivity vycházející přestavba („přeladění“) organismu i celé osobnosti. Z tohoto pohledu jsou starověká jóga i současný autogenní trénink v podstatě totožné prostředky „vědomého a záměrného ovlivňování“ emocionální autoregulace. Toto (sebesugestivní až sebehypnotické) „přeladění“ začíná zvláštním pocitem tíže a tepla, zejména v končetinách. J. H. Schultz ho nazývá „organicko -duševně -tělesné propojení“. Proto také autogenní trénink začíná nácvikem tíže (GEIST, 1992).

Cvičení autogenního tréninku využívá objektivního uklidňujícího účinku svalové relaxace účinku autosugestivní cestou navozených představ klidu, koncentrace na citově indiferentní podněty, pravidelného dýchání atd. Z výhod, které pravidelné cvičení autogenního tréninku vytváří, se uvádí zejména schopnost krátkodobého osvěžení. Dvě minuty správně prováděného autogenního tréninku nahradí podle jeho autora účinky asi 2 hodin. Zlepšuje koncentraci, výkonnost např. při zkouškách a podobných zátěžových situacích, odpadá napětí a tréma, zvýší se tendence na všechno reagovat klidem, sníží se síla afektů, možnost utlumení bolesti, zvýší se sebekognice a sebekontrola. Schultzův autogenní trénink se skládá ze dvou stupňů, tzv. nižšího a vyššího. Praktické uplatnění má především nižší stupeň, který se zabývá navozením pocitu tíhy, tepla, chladu a sledováním dechu, rytmu srdce a břišních orgánů (MÍČEK, 1980).

Autogenním tréninkem lze najít a objevit sebe sama, naučit se seberegulaci a tím sebenápravě, získat a zvýšit koncentraci, zbavit se afektivního chování, dojít k uvolnění a k hledané vyrovnanosti, klidu a pohodě. To ovšem za předpokladu soustavného, pravidelného, důsledného a vytrvalého cvičení (GEIST, 1992).

Koncentrace pozornosti bývá považována spolu s relaxací, úpravou dýchání, příp. i úpravou pohybové aktivity za jeden ze stěžejních prvků či principů autoregulačních cvičení.

Bývá zdůrazňováno, že koncentrace nemá být prováděna křečovitě, s intenzivním volným úsilím, nýbrž že soustředění má být spontánní a nenásilné. Jde totiž o to, že jakékoliv volní úsilí vytváří psychickou a svalovou tenzi, tedy protiklad relaxace. Intenzivní koncentrace takto křečovitě pojímaná by tedy rušila výsledky relaxací přímo v zárodku (MÍČEK, 1980).

Existuje dále ještě několik dalších relaxačních technik, ale zmíněné dvě metody jsou nejzásadnější pro tuto práci.

2.2 Filosofie a cesty integrální jógy vedoucí k nácviku koncentrace a zlepšení pozornosti

Slovo „jóga“ pochází ze sanskrtu a znamená „spojit, sjednotit“. Jógové cviky působí celistvě a uvádějí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy. Pomocí jógy v sobě rozvíjíme vyšší porozumění sobě samému a smyslu svého života. Na duchovní cestě nás jóga přivádí k nejvyššímu poznání a trvalé blaženosti ve sjednocení individuálního a univerzálního Já. Jóga je nejvyšší vesmírný princip. Je to světlo života, univerzální, tvůrčí vědomí, které je stále bdělé, vědomí, jež bylo, je a bude věčné (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Dnešní člověk přijímá obrovské množství informací, ale jenom málo z nich mu umožní vědomě vytvářet svůj vlastní život. Jóga představuje celistvou nauku, která je zaměřena především k této problematice. Lidé dnes dokáží sestavit a řídit samočinné počítače, průmyslové roboty či kosmické sondy, jen málo však ovládají umění řídit sami sebe. I když někdo může chápat jógu jako prostředek k odstranění bolesti páteře, migrény nebo jiných potíží, ve své podstatě představuje jóga především cestu poznání sebe sama (MIHULOVÁ, SVOBODA, 2007).

Počátky jógy tkví hluboko ve starověku. Historikové se domnívají, že počátky, z nichž se vyvinula, se mohly vynořit v jihozápadní Asii před více než 3000 lety a prostřednictvím migrace kmenů byly přeneseny na jih, na indický subkontinent. Památky objevené při archeologických výzkumech civilizace u údolí Indu, kvetoucí kolem roku 1500 př. n. l., ukazují medituující postavy. V Upanišadách, které vznikaly mezi lety 900 a 400 př. n. l., jsou nejstarší záznamy o józe. Jóga má mnoho odvětví, za nimiž jdou tisíce adeptů praktikujících styly moderní jógy založené na tělesných cvičeních, ale mnoho následovníků má také velké, ve starověku vyrostlé klasické školy. Většina z nich se vyvinula v průběhu prvního tisíciletí př. n. l., kdy se volnomyšlenkáři odvrátili od náboženských zvyklostí indického subkontinentu a rozvíjely nové filozofie a asketický způsob života (BITTLESTONOVÁ, 2003).

Člověk rád hledá příčiny svých neúspěchů a problémů mimo sebe. Chce-li však praktikovat jógu, měl by být připraven na to, aby odhaloval nedostatky ve vlastním nitru. Je to práce namáhavá, někdy až bolestná, ale představuje jedinou cestu k vytváření harmonické osobnosti. Jóga je tu především pro to, aby celkově zkvalitnila náš život. Jinými slovy pro to, abychom se stali kvalitnějšími lidmi (MIHULOVÁ, SVOBODA, 2007).

K příznivému ovlivňování svého zdraví, svého života je třeba přistupovat aktivně. Neexistuje ovšem univerzální, pro všechny platný recept, jak zlepšit kvalitu svého života. Je více různých možností. Jóga je jednou z takových cest. Jóga je především určitý způsob života, hledisko, životní názor. Není to soubor jakýchsi podivných cviků a poloh. Je to způsob jak se udržovat v kondici a harmonickém ladění na bázi fyzické, psychické a emoční (DVOŘÁK, ŠŤASTNÁ, 1990).

Jóga je cílevědomá snaha o dosažení duševní vyrovnanosti. Použití jógy je vědecky zdůvodněno. Na jejím účinku není nic nepřírozeného nebo dokonce nadpřírozeného. Je pravda, že v józe lze dosáhnout i velmi zvláštních, tzv. extatických stavů, a to v jejím vyšším stadiu. Ani na nich však není nic fyziologicky či psychologicky nepochopitelného (DVOŘÁK, ŠŤASTNÁ, 1990).

Jak sami víme z vlastní zkušenosti, lidé se liší svými city, myšlenkami, cíli a zálibami. Proto také existují čtyři jógové cesty: karmajóga, bhaktijóga, džňánajóga a rádžajóga, která se jeví jako nejvýznamnější cestou z hlediska psychotréninku. Rádža znamená král. Král jedná samostatně, sebejistě, a sebevědomě. I rádžajogín je samostatný, nezávislý a neohrožený. Rádžajóga je cestou sebekázně a cvičení. Říká se jí taky aštangajóga (osmistupňová cesta), protože se dělí na osm částí:

- I. Jama –sebeovládání,
- II. Nijama – kázeň,
- III. Ásana – tělesné cvičení,
- IV. Pránájáma – dechové cvičení
- V. Pratjahára – stažení smyslů,
- VI. Dhárana – koncentrace
- VII. Dhjána – meditace
- VIII. Samádhí – úplné, dokonalé uskutečnění.

Těchto osm stupňů rádžajógy vede k systematickému získávání vnitřního klidu, čistoty, sebekontroly a poznání (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

Jama upozorňuje na pět negativních aspektů projevujících se v životě člověka, které výraznou měrou přispívají k jeho vnitřní nerovnováze a k disharmonii ve vztahu k okolí. Uvedené body nelze chápat jako striktní zákazy týkající se určitého způsobu chování, jedná se však o upozornění na základní směry, ve kterých by měl člověk svoje jednání kontrolovat a eliminovat postupně zjištěné nedostatky (MIHULOVÁ, SVOBODA, 2007).

Jama uvádí tedy pět zdrženlivostí, zákazů:

Ahimsá - neubližování, nenásilí

Satja - pravdivost, pravdomluvnost

Astéja - nekradení

Brahmačarja - zdrženlivost, nevášnivost

Aparigraha - nehrabivost, neulpívání

Nijama je souborem pěti zásad, které vedou člověka k zušlechťování vlastního charakteru:

Sauča - čistota těla a mysli

Santóša - spokojenost

Tapas - sebekázeň

Svádhyája - sebepoznání, studium svatých písem

Išvara pranidhána - nalezení vyššího životního smyslu, poslušnost a uctívání Išvary - osobního Boha (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

Ásana je sanskrtský výraz pro tělesnou pozici. Obecně ásana znamená zaujmout na delší čas určitou tělesnou polohu a cítit se v ní příjemně a uvolněně. Pataňdžali, který ve 2. století př. n. l. sepsal zásady a poznatky jógy do jógasúter (pouček), nazývá ásanou pouze meditační sed. Běžně se však za ásany považují i dynamické jógové cviky. Mnohé ásany byly odvozeny od přirozených pohybů a pozic zvířat a někdy také odrážejí schopnost zvířat pomoci si v případě onemocnění; mají také názvy po zvířatech, např. kočka, srnka, tygr, zajíc, atd. Ásany hluboce ovlivňují tělo i mysl. Jejich cvičením docílíme blahodárného účinku, který získávají zvířata, když tyto pozice zaujímají zcela instinktivně. např. u bhudžanga ásany (kobry) zase rozpuštění agrese a emocí, u šašanka ásany (zajíce) uvolnění. Za nejvyšší a „královskou“ ásanu je považována šírša ásana (stoj na hlavě) a padma ásana (lotos). Ásany působí na svaly, klouby, dech, oběhový, nervový a lymfatický systém, na všechny orgány i žlázy. Ovlivňují rovněž mysl, psychiku a čakry (energetická centra). Jsou to psychosomatická cvičení, která posilují a vyvažují celou nervovou soustavu, a tak harmonizují a stabilizují psychický stav cvičícího. Těmito cviky lze dosáhnout celkového uklidnění, duševního klidu, uvolnění i pocitu vnitřní svobody a míru (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Při provádění ásan hraje významnou roli i dýchání. Je to jediná vegetativní funkce, kterou můžeme přímo ovlivňovat. Význam dechu spočívá v tom, že umožňuje zásah vůle do jinak mimovolní činnosti vnitřních orgánů, a tím otvírá cestu k jejich možné regulaci. Jógová dechová cvičení nepůsobí pouze na dechové funkce, ale ovlivňují i psychiku, svalové napětí i funkci dalších vnitřních orgánů v oblasti hrudníku a břicha. Dechová centra řídící dýchání mají významný účinek na celý nervový systém. Je také důležité správné provedení polohy s pocitem svalového a psychického uvolnění. V důsledku nesprávné svalové aktivace mohou vznikat odlišné efekty, které mají charakter spíše gymnastického cvičení. Tento efekt upozorňuje na mimořádnou důležitost techniky provedení, zejména na vědomý soulad pohybu s dýcháním (KREJČÍ, 1998).

Na rozdíl od gymnastických cvičení se ásany provádějí pomalu, abychom je mohli vědomě procítit. Není důležité množství cviků, ale samotná kvalita provedení. Smyslem a cílem ásan není uvést do pohybu nahromaděnou energii nebo napětí, nýbrž sladit tělo a mysl vědomým procítěním tělesných i duševních dějů, soustředěným pohybem a uvolněním (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

Pránájáma je vědomé a volní usměrňování dechu (prána=dech, energie, ájama = kontrolovat regulovat). Každým dechem přijímáme nejen kyslík, ale i pránu. Prána je mnohem více než je dech, prána je kosmická energie, síla vesmíru, která tvoří, uchovává i mění. Je základním prvkem života a vědomí (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Jogíni doporučují dýchat tak, jako by nám při narození byl vyměřen určitý počet dechů na celý život. Kdyby tomu tak bylo, jak bychom dbali na velmi pomalé a hluboké dýchání, abychom si život prodloužili. A skutečnost jako by tomu dávala za pravdu. Uspěchané a povrchní dýchání podkopává naši vitalitu a zkracuje život a naopak dýchání pomalé a hluboké nás naplňuje dynamismem a vitalitou. Jógové dýchání zahrnuje čtyři fáze: výdech (ročáka, zadržení při prázdných plicích (súnjaka), úplný nádech (púraka) a zadržení dechu při plných plicích (kumbhaka) (LYSEBETH, 1973).

Emoční napětí má negativní vliv na rytmus a hloubku dechu. Znamená to však, že lze také zpětně ovlivnit prostřednictvím záměrné regulace dechu psychický stav. Regulovaným dýcháním lze „rozpuštit“ důsledky nezpracovaných stresů, aktivovat pozornost, mírnit bolesti, překonávat únavu, usnadňovat klidné usínání a tišit agresivitu. Dýchání je proces řízený útrobním nervstvem, je tedy převážně aktem nevědomí. Protože však lze dech řídit vůlí, je možno původně nevědomý pohyb převést ve vědomou činnost. Proto pouhá mechanická dechová cvičení, bez vnitřního soustředění, nejsou dostatečně účinná.

Rozhodující je, s jakou pozorností a prožitkem jsou dechová cvičení prováděna (KREJČÍ, 1998).

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

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

Trátak znamená česky „pevně hledět“. Podle tradičních Indických pramenů zlepšuje nejen soustředění, ale přináší i zklidnění (doporučuje se mimo jiné i před spaním) a rozvíjí tvořivost. Lidé s vážnými duševními chorobami by neměli tuto techniku cvičit. Trátak dělíme na zevní trátak, kdy předmět soustředění je zevně a na vnitřní trátak, kdy je předmět soustředění uvnitř. Trátak nám pomáhá zvládat stavy roztěkané mysli a usnadňuje jejich kontrolu. Posiluje vůli a pohledu dodává vnitřní sílu a stálost, zklidňuje mysl a působí blahodárně na nervovou soustavu. Vnější trátak posiluje také zrak (NEŠPOR, 1998).

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

V mentální józe stejně jako v józe těla je zásadní a téměř jedinou podmínkou pravidelnost. Je třeba, abychom si pro meditaci vyhradili ve svém rozvrhu určitou dobu a meditovali každý den pokud možno ve stejnou hodinu. Ideální je vyhradit si k meditaci místnost, ale dá se samozřejmě medítovat kdekoli nejlépe však na klidném místě. Před zahájením meditace si pomysleme, že v tuto chvíli nic kromě meditace není důležité. Zapomeňme na své problémy, své starosti. Do „vnitřního“ světa se vstupuje prostřednictvím

relaxace. V duchu projdeme každou část našeho těla. Hledejme stabilní polohu, která nám dovolí zůstat nehybní a uvolnění v průběhu celé meditace (LYSEBETH, 1978).

Samádhi – Dosažení samádhi lze přirovnat k řece, která se po nekonečně dlouhé a obtížné cestě vlévá do moře. Všechny překážky jsou překonány, řeka navždy splyne s oceánem, s nímž byla jedno. Je to konečný cíl a smysl všech cest jógy a všeho duchovního snažení. Člověk zažívá pravou skutečnost, pravdu o sobě samém (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Samádhi je nejvyšším stupněm meditace a cílem jógy. Je to stav nejvyšší slasti, provázený pocitem splynutím, rozpuštění v absolutnu. Skuteční jogíni se do něj dostávají, aniž ztratí identitu. V tomto transcendentním, osvíceném stavu je rozum dokonale ovládnut a všechny nečisté myšlenky jsou utišeny (BROWNOVÁ, 2007).

Relaxace je vědomé uvolnění v oblasti těla i mysli. Představuje nenákladný způsob, jak posílit imunitní systém. Relaxace je přirozeným protipólem reakce na stres. Jógové relaxační a meditační techniky využívají svalového uvolnění, pracují s uvědomováním si dechu (což vede k jeho mimovolnému zvolnění), s imaginací (vybavováním představ) i autosugescí. Tyto techniky úspěšně zmírňují úzkosti a deprese, využívají se k mírnění bolesti, u stavů vyčerpání i při mnoha dalších potížích souvisejících se stresem (KREJČÍ, 1998).

Relaxace není stav nečinnosti, letargie, únik z aktivního života nebo ztráta iniciativy. Právě naopak, Praxí by se měla stát součástí běžného života, Relaxace usnadní naši práci za použití minimální energie. Pravidelným cvičením lze získat schopnost rozeznat jemné úrovně napětí v mysli a psychice a schopnost měnit napětí svalů (NEŠPOR, 1998).

Tab. 1: Pozitivní fyziologické změny v důsledku relaxace (podle Nešpora 2007)

Některé fyziologické změny, k nimž dochází během relaxace a během stresu		
Stres	Změny	Relaxace
↑	Svalové napětí Rychlost dýchání Rychlost tepu Tlak krve Výměna látková Některé hormony Hypofýza, nadledvinky, štítná žláza Elektrická kožní vodivost Frekvence vln EEG	↓

Relaxace příznivě ovlivňuje celou řadu negativních faktorů, které vlivem denního, životního i pracovního programu na jedince působí. Pomocí relaxace můžeme nejrychleji načerpat nové fyzické a hlavně psychické síly (DVOŘÁK, ŠŤASTNÁ, 1990).

2.3 Kulečník jako sportovní disciplína

Kulečník je velmi populární sport. Ne nadarmo se pool v Americe drží na prvních místech oblíbenosti. Nejen kvůli viditelně rychlému úspěchu se anglický bratr poolu – snooker – na britských ostrovech stává číslem jedna na žebříčku oblíbenosti – daleko před fotbalem. A právě na základě velice snadné přístupnosti tohoto sportu, viditelnosti úspěchu, ale také kvůli jeho soutěžnímu charakteru (soutěžíme nejen s protivníkem, ale také především vždy se sebou samým) se pool stává celosvětově hraným a oblíbeným sportem jak výkonnostním, tak i amatérským.

Pool už dávno odložil nálepku hospodské zábavy. Ve Spojených státech a Kanadě, ale také v Anglii, Japonsku, Indonésii a na Filipínách se jím profesionálové vydělávají peníze, a miliony lidí každého věku i pohlaví holdují zábavě na zelených stolech (VIZINGR, 2004).

V České republice řídí a organizuje všechny druhy kulečnickového sportu občanské sdružení Českomoravský billiardový svaz. Tyto soutěže jsou organizovány ve všech krajích ČR, zapojuje se do nich kolem 130 klubů, oddílů nebo TJ. Zájemcům může nabídnout soutěže ve všech disciplínách poolbilliaru, karambolu a snookeru. Českomoravský billiardový svaz je členem ČSTV, OV a několika mezinárodních billiardových organizací, což umožňuje našim nejlepším hráčům účast na ME, MS a snad v blízké době i na OH, což by byl obrovský přínos pro rozvoj tohoto sportu u nás i ve světě.

Existují tři hlavní druhy kulečníku:

- *Karambol* je hra hraná na plátnem potaženém stole bez děr a s ostrými pogumovanými hranami.
- *Pool* je hra hraná na stole s šesti kapsami. Zahrnuje i nejrozšířenější kulečnickovou hru na světě eight-ball, dále i nine-ball a ten-ball.
- *Snooker* je hra, která se liší velikostí stolu, počtem koulí a také jinou kulturou a historickými rozdíly.

2.3.1 Stručná historie kulečníku

Která z obou her – poolu a karambolu – je starší a která se vyvinula ze které, již zůstane asi navždy zahaleno tajemstvím dějin. Hodnověrné prameny uvádějí, že již ve 12. století se v Anglii zahnutými holemi posunovaly po trávniku koule, a to skrz branku, za níž byla koule, do které se hráči museli trefit, a tato druhá koule pak měla porazit kuželku. Tomuto nasvědčuje překlad anglických slov billy (koule) a yard (dvůr, hřiště). Hra v této podobě se přenesla do Francie, kde ji ale začali modernizovat. Nejdříve ji z trávniku přenesli na dřevěnou desku stolu. Pak, aby koule nepadaly na zem, opatřili desku obrubou - a byly tady mantinely, i když ještě jen dřevěné. Později odstranili ze stolu branku, místo dvou koulí dali na stůl tři, zahnuté hole se změnilly na rovné a hrál se karambol. Mantinely opatřili gumou, desku potáhli sukem, a aby hole po koulích neklouzaly, osadili jejich špičky kůží. Dřevěná deska na stole se vyměnila za břídlíci a dřevěné koule byly nahrazeny slonovinovými.

V době na počátku renesance byla hra na stole vyhrazena pouze šlechtě, ale v roce 1610 byla ve Francii poprvé vydána listina, která povolovala vlastnictví veřejného kulečnického salónu. Ale i v ostatních evropských zemích se „kulečnický ďábel“ rychle rozšiřoval. Že se už tehdy hrál tzv. dírový kulečník, předchůdce dnešního poolu a snookeru, to nám dokazuje výpisek z lipského Zedlerova univerzitního lexikonu z roku 1713. Zajímavost té doby je že ženy mohli hrát kulečník pouze obráceným, tedy silnějším koncem tága, z obavy mužů o protrhnutí plátna.

Opravdový úspěch kulečník zaznamenal až s příchodem průmyslové revoluce v polovině 19. století s nástupem nových technologií a materiálů. První mistrovství světa se hrálo v New Yorku v roce 1873 a prvním světovým šampiónem byl Francouz Garnier. Kulečnická hra se velmi rychle šířila po celém světě a její obliba vzrůstala, takže na začátku 20. století bylo v Paříži 20 000 kulečnických stolů. Tento rozmach byl zpočátku živelný, ale bylo jasné, že je potřeba jeho určité řízení. A tak se začaly tvořit svazy. První byl založen v roce 1895 Svaz americký. Dnes můžeme říci, že Americký Pool vládne světu jako jedna z nezábavnějších stolních her. V Anglii se tato hra vyvinula do dnešní podoby jako Snooker a English 51, tak zvaně malý Snooker. V Rusku zase převládla hra Pyramida jakožto ekvivalent Anglického Snookeru.

V Evropě, s výjimkou Anglie, se prosazoval spíše karambol. Pool sem byl znovu přivezen teprve po druhé světové válce americkými vojáky. Čechy a Slovensko byly až do roku 1918 součástí Rakouska-Uherska, takže i kulečnické kluby byly v té době německé. Že

se zde ale kulečník hrál, existují důkazy. Vždyť výborný olomoucký hráč J. Pohl byl i mistrem Rakouska. Dalším důkazem je i skutečnost, že v Praze již od roku 1887 vyráběla firma Žabokrtský kvalitní tága a malé i velké kulečníky, které vyvážela i za hranice Rakouska-Uherska, hlavně do Německa, Ruska i Anglie.

Teprve po osamostatnění Československa po roce 1918 se u nás začaly tvořit kulečnickové kluby a začaly hrát přátelské meziklubovní zápasy. Snahy o založení kulečnickového svazu u nás vyvrcholily až v roce 1935. Tak byl založen Svaz československých amatérských kulečnickových klubů SČAKK. Se schválením jednotných pravidel kulečnickové hry pro celou republiku se začalo s organizováním tohoto sportu u nás. Dnes se o organizaci a řízení všech kulečnickových her v České republice stará Českomoravský billiardový svaz (VIZINGR, 2004).

2.3.2 Hrací náčiní a nářadí

V málokterém jiném sportu jako v kulečnicku závisí úspěch v takové míře nejen na tom, jak umíte hrát, ale i na Vašem vybavení. Je jedno jestli se jedná o karambol, snooker nebo pool. Stůl, který nestojí vodorovně, má příliš měkké nebo tvrdé mantinely, koule, které mají nepřesné těžiště anebo křivé tágo, to vše Vám může naprosto zkazit strk.

Kulečnickový stůl

Kulečnickový stůl se, zjednodušeně řečeno, skládá z podstavce, stolní desky a mantinelů. Dříve se deska vyráběla z masivního mramoru, což bylo nákladnou záležitostí. Se zvyšujícím se rozšířením kulečnicku se později začaly používat desky z břidlice. Z prken potažených kůží, které původně sloužily k tomu, aby koule nepadaly z hrací plochy, se vyvinuly mantinely. Dnes se skládají ze směsi tvrdých gum a měly by být stejnoměrně elastické. Tato elasticita se různí podle výrobce, takže mantinely jsou občas tvrdší a občas měkčí. To hraje důležitou roli hlavně při úhlu dopadu a odrazu koule. Mantinely a stůl jsou potaženy jemným sukrem z česané příze nebo plátna, které musí být pevně napnuto. Sukno v bezvadném stavu umožňuje i ty nejjemnější odstíny hry. V Evropě se nejvíce používají sukna hladká, na kterém je koule rychlejší, má menší odpor a tím při strku i větší rychlost. V USA jsou na stolech nejčastěji napnuta sukna vlněná tzv. plstěná, které mají opačné vlastnosti.

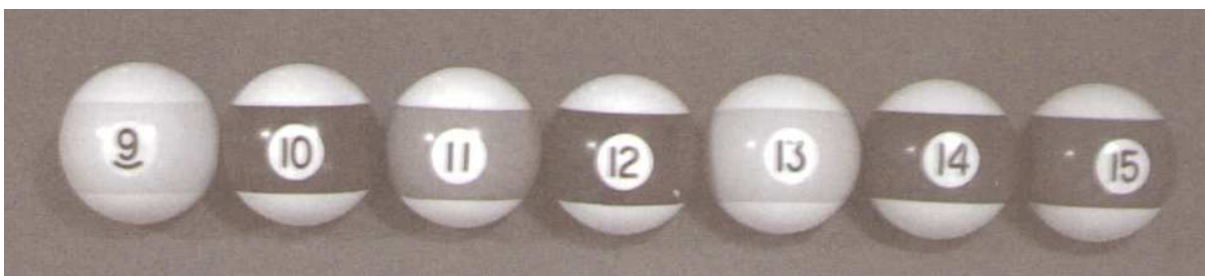
Velikost hrací plochy stolu je určená normou, přičemž poměr stran je vždy 1:2. Rozměr hrací plochy je u osmistopých stolů 112 x 224 cm a u devítistopých stolů 127 x 254 cm. Výška stolů se pohybuje mezi 70 – 85 cm (VIZINGR, 2004).

Kulečnickové koule

V minulosti patřily kulečnickové koule k tomu nejlepšímu a nejdražšímu. Jestliže pořízení stolu bylo již kvůli mramorové desce nákladnou záležitostí, koupě koulí zvýšila celkové náklady ještě o další nezanedbatelnou částku. Právě kulečnickové koule se vyráběly z nejčistší slonoviny. Kromě nich existovaly sice i koule železné a dřevěné, ale u nich byl směr a rychlost po strku spíše otázkou štěstí než hráčského umu. Až do vynalezení vysoce hodnotných umělých hmot, ze kterých se dnes většina koulí vyrábí, pouze slonovina zaručovala, že koule bude co nejkulatější a její povrch bude opravdu hladký a že její těžiště bude v geometrickém středu. Tato obě kritéria jsou hlavním předpokladem pro dobrou hru. Těžiště na špatném místě změní hru v loterii. V poolu mají koule průměr 2,25 palce (57,15mm) a jsou asi 5,5uncí (170g) těžké. Koule se liší na pool, karambol, snooker. Koule dělíme v poolu na celobarevné a koule s pruhem tzv. půlky (VIZINGR, 2004).



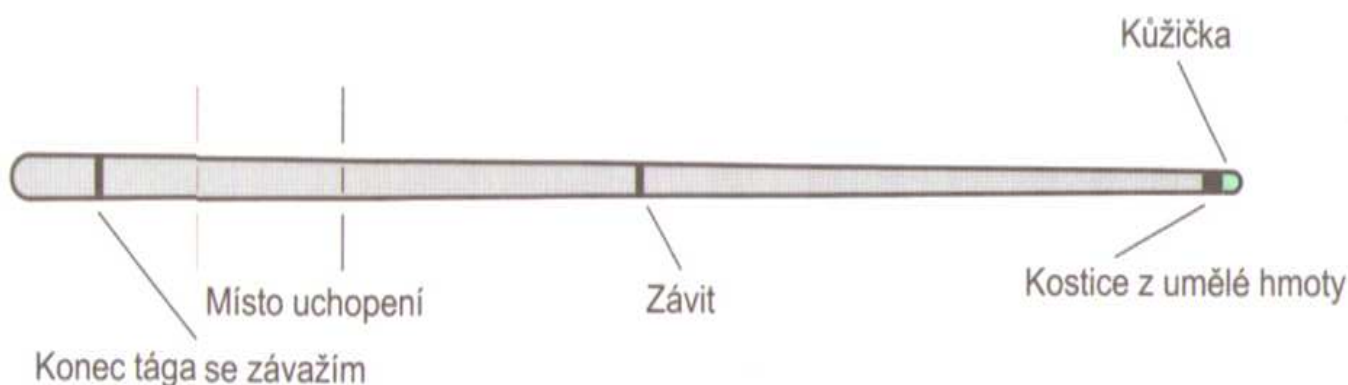
Obr. 1: Celobarevné 1 – 7 a černou koulí 8 (Vizingr, 2004)



Obr. 2: Koule s pruhem 9 – 15 (Vizingr, 2004)

Kulečnicková tága

Tága nevypadala vždy tak, jak je známe dnes. Ještě v 18. století se hrálo s velkými, těžkými tyčkami ze železa nebo dřeva. Rozlišujeme mezi tágy šroubovacími, které jsou spíše ve vlastnictví hráčů, a vcelku, které většinou najdeme v hospodách, klubech a barech. V hospodách často najdeme tága, která s použitelným hracím nástrojem mají společné pouze jméno. Délka tág kolísá mezi 145 až 150 cm., u váhy jsou rozdíly ještě větší. Dosahují váhy od 17 do 22 uncí (tj. od 400 do 650g). Začátečnickům se všeobecně doporučují tága těžší.. Lehká tága mohou vést k výkyvům v jejich vedení a tím i k nepřesnostem a sklouznutím po kouli, kterým se říká kiksy. Mnohá tága mají na spodním konci odšroubovatelnou čepičku z gumy, do které můžeme dát závaží. Většina tág se dnes vyrábějí z kanadského javorového dřeva. Tága z měkkého dřeva se používají k falšovaným koulím. Moderní tága jsou potažena fibrovým sklem, aby se dalo lépe čistit od potu. Tága v poolu jsou mnohem delší než karambolová a i jejich špičky se liší. Jejich průměr se pohybuje od 10 do 14 mm. Konec špičky tvoří kožená čepička – kůžička. Spojovací části mezi kůžičkou a vlastním tágem, která se vyrábí ze slonoviny nebo dnes většinou z umělé hmoty, se říká kostice. Kůžička se dělá z více nebo méně jemné kůže a na kostici se buď šroubuje nebo lepí (VIZINGR, 2004).



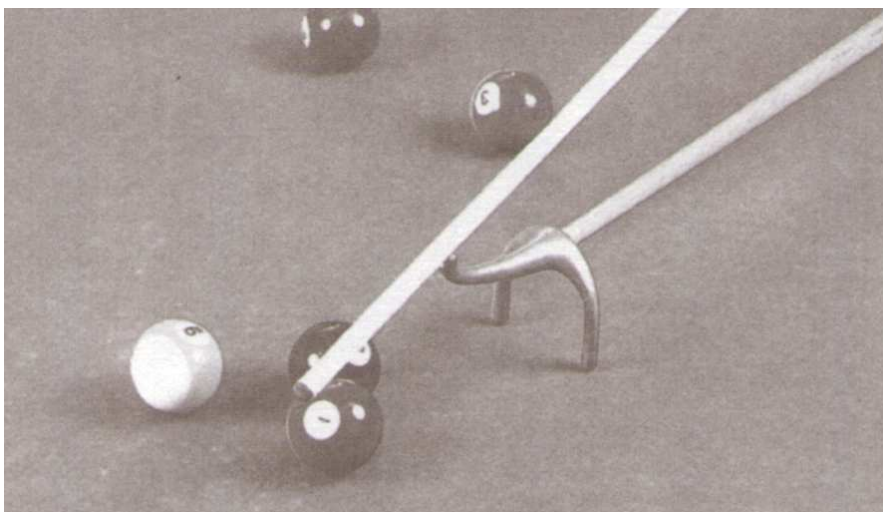
Obr. 3: Schématické znázornění tága (Vizingr, 2004)

Rozlišujeme tága:

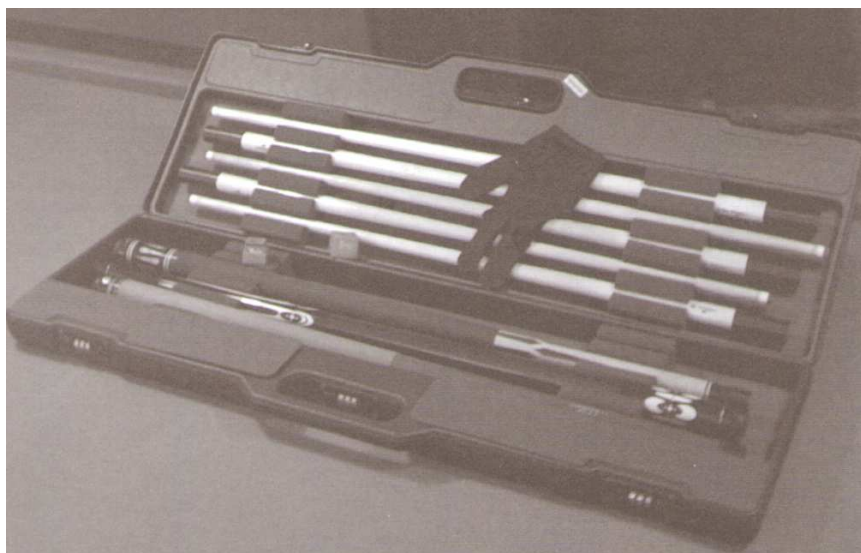
- Tága jednodílná
- Tága šroubovací (vícedílná, nejčastěji dvoudílná)
- Tága karambol
- Tága pool
- Tága snooker

Pomocné tágo

Jestliže se s pomocí žádné z podpor ruky nedostaneme dostatečně blízko ke kouli, protože ta je např. příliš daleko, můžeme si pomoci tzv. pomocným tágem. Tvarů pomocných tág je několik typů a v dobře vybavené herně by určitě nemělo chybět. Používá se v situacích, kdy není možná hrát běžným způsobem.



Obr. 4: Pomocné tágo – když jsou ruce krátké (Vizingr, 2004)



Obr. 5: Základní vybavení: tága s kufrem, křída a rukavice (Vizingr, 2004)

2.3.3 Psychoprofesiogram kulečníku

Kulečník patří k acyklickým pohybovým činnostem. Z hlediska psychologické typologie sportů se jedná o senzomotorický sport. Přesněji řečeno o sport koncentrační, kde je důležitá koordinace „oko ruka“. Je zde kladen důraz na maximální krátkodobou koncentraci pozornosti, překonávání psychické únavy. V motorickém učení převládá automatizace a perfektně zvládnutá koordinačně náročná dovednost. Hráč by měl být emočně stabilní, rozhodný, svědomitý, měl by umět dobře odhadovat vzdálenost, rychlost a směr koulí.

K provádění kulečnickové činnosti je využíváno tágo a dalších pomůcek (hrábě, nástavce, křídly atd.) Hráči mají za úkol pomocí tága hrát do svých vybraných koulí takovým způsobem, aby dostali všechny svoje koule do kapes (rohových a středových děr stolu) nebo dosáhli vítězství ve hře v rámci pravidel dané disciplíny.

Základní dovednosti, jejichž spojením dokáže hráč co nejefektivněji dojít k vítězství ve hře jsou: držení těla, míření, vedení tága, různé podpory tága levou rukou, strk do středu koule, strk s použitím faleš (pravá, levá faleš nebo jejich kombinace, náběh, tahák), stopball, kolmý strk, skákavý strk, strk přes mantinel a karamboláž.

Kulečník je vhodný pro všechny věkové kategorie. Začít hrát lze prakticky v libovolném věku a ani pozdní začátky nebrání v herních schopnostech tohoto sportu vyniknout a prosadit se. Tento sport není v porovnání s ostatními sporty příliš finančně náročný. Hraje se ve standardním prostředí se standardním náčiním. Herny bývají většinou bez denního světla, jsou jen slabě osvětleny. Hlavní, ostré světlo dopadá jen na hrací plochu kulečnickového stolu. Dochází tak k extrémnímu namáhání očí při míření. Na hráče je vyvíjen enormní tlak v udržení koncentrace a pozornosti. Na některých nižších turnajích je bohužel pořadatelem povoleno kouření u kulečnickových stolů, což škodí nejenom plátnu, ale především zdraví hráčů. Kouř pálí v očích a zhoršuje viditelnost.

Kulečnickové prostředí je založené na fair play. Má jasně daná pravidla co se i etikety společenského chování týče. Na některých turnajích je veden hendikepový systém, který umožňuje souboj hráčů podstatně rozdílných výkonností, aniž by pro jednoho z nich taková hra byla menší výzvou.

Kulečník je hra společenská, týmová i individuální. Lze ho hrát rekreačně i výkonnostně. Poskytuje pestrou škálu způsobů hry (souboj dvou hráčů, souboje dvojic a to i smíšených, skupinové soutěže). Žádná hra není stejná. Řešení situací vyžaduje rozvinuté schopnosti přizpůsobit se podmínkám hry, vyžaduje také zvládnutí taktiky a změny koordinace v CNS.

Možná se to na první pohled nemusí zdát, ale kulečnický je velice namáhavá činnost. Fyzická příprava hráčů by se neměla podcenit. Dochází k výrazně jednostranným svalovým zatížením. Nejvíce jsou namáhány svaly ruky, zápěstí, předloktí, paže, pletenec ramenní, zádové svalstvo, svalstvo krajiny bederní, na dolních končetinách pak svalstvo stehenní a lýtkové. Tyto oblasti by se měli posilovat a zároveň maximálně uvolňovat. V různých herních situacích musí hráč pečlivě kontrolovat svaly svého těla, aby potřebný pohyb byl plynulý a přesný. Hráč musí být schopen od první až do poslední hry udržet své technické dovednosti, aniž by měla vliv na jeho výkon únava.

Při jednodenním turnaji se udělá podle mé empirie zhruba 10 000 až 15 000 kroků a organismus spálí kolem 1300 kcal. To odpovídá asi nachození 8 km kolem kulečnickového stolu. Tepová frekvence se mění téměř po každém strku a rozdíly mezi těžkými hracími situacemi a klidovou srdeční činností bývá dle mé empirie i 100 tep/min. Tím se mění i celkové napětí ve svalech, proto je třeba umět relaxovat a vědomě se uvolňovat u každého strku.

2.3.3.1 Technické faktory

Při každém sportovním výkonu sportovec řeší konkrétní pohybový úkol. Může to být úkol jednoduchý, jehož řešení je standardní, nebo úkol složitější, který je řešen variabilním způsobem.

Technikou rozumíme účelný způsob řešení pohybového úkolu, který je prováděn v souladu s možnostmi jedince, s biomechanickými zákonitostmi pohybu a uskutečňuje se na základě neurofyzilogických mechanismů řízení pohybu. Využívají se přitom i další předpoklady sportovce, především kondiční, somatické i psychické. Novější poznatky dávají možnost prohloubit pojetí obsahu i forem sportovní techniky. Tento složitý komplex obsahuje v současnosti i pohybové a intelektuální schopnosti. Rozmanité způsoby řešení pohybových úkolů určují obsah a charakter specifické činnosti, na kterou se sportovci připravují cílevědomým a systematickým tréninkem.

Učením získaná pohotovost (předpoklad) řešit správně, rychle a úsporně určitý úkol čili efektivně vykonávat určitou činnost se označuje jako dovednost. Dovednosti jsou předem připraveným základem pro specifické jednání v soutěžích. Jejich technika čili způsob provedení, jejich zásoba, stabilita i proměnlivost (reagující na vnější podmínky tak, aby úkol byl co nejlépe splněn) jsou významnými specifickými faktory struktury sportovního výkonu.

Technika je především záležitostí řízení motoriky. Cílem je dosažení dokonalé efektivní organizace sportovní činnosti, tj. takového uspořádání pohybu v prostoru a čase, které vede k úspěšnému řešení požadovaného pohybového úkolu. Znamená to tedy dokonalá souhra zúčastněných svalových skupin, řízená nervovou soustavou. Abychom postihli nejen vizuálně pozorovatelné projevy sportovce, ale i jejich skryté příčiny, můžeme rozlišit techniku na:

- 1) „Vnější“ techniku
- 2) „Vnitřní“ techniku

„Vnější“ technika je organizovaný sled pohybů a operací sdružených v pohybovou činnost, zaměřenou k danému cíli. Obvykle se vyjadřuje kinematickými parametry pohybu těla a jeho částí v prostoru a čase (směr a dráha pohybu, jeho rychlost, zrychlení apod.). Tyto biomechanické charakteristiky jsou vizuálně pozorovatelné. Vyjadřují nejen kvantitativní hledisko techniky, ale podílejí se i na kvalitativních znacích pohybového projevu, jeho přesnosti, plynulosti, stálosti, rytmu. Analýzu „vnější“ techniky umožňují nejrozličnější metody kinematických analýz (prováděných z filmových či video záznamů), s jejichž pomocí se registrují parametry průběhu pohybů těla a jeho segmentů v podobě kinogramů, grafů, schémat, číselných charakteristik modelů apod.

„Vnitřní“ techniku tvoří neurofyzilogické základy sportovních činností. Mají podobu zpevněných a stabilizovaných pohybových vzorců a programů a jim odpovídajících koordinovaných systémů kontrakcí a relaxací svalových skupin. Informace o nich zprostředkovává biomechanika a neurofyzilogie. Poznání „vnitřní“ techniky směřuje k odhalování skrytých příčin pohybů a mechanismů jejich řízení, ke koordinaci na úrovni intermuskulární a intramuskulární. Metody, jimiž je možné tyto procesy analyzovat a následně hodnotit, jsou především dynamografie a elektromyografie. V praxi se pro svoji náročnost příliš nevyužívají (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

Mimořádnou roli v kulečnicku sehrává schopnost koordinace, která se považuje za „organizátora“ ostatních pohybových schopností v rámci daných sportovních dovedností. Tuto schopnost zajišťují všechny úrovně řízení pohybů, nejvyšší role připadá mozkovým centrům. Zpevněné integrované kvality řídicích procesů jsou přenosné a pomáhají formovat další kombinace pohybových schopností. Koordinační schopnosti významně usnadňují vytváření prostorových, časových a dynamických charakteristik pohybových struktur. Mají také značný vliv na rozvoj zvláštních projevů specifického pohybového citu, tzv. kinestezi, která i v kulečnicku hraje důležitou roli. Pocit tága jako prodloužené ruky. Cítit odpor koule,

vnímat její tření o plátno. Kinesteze ovlivňuje nejen kvantitativní stránku „vnější“ techniky, ale současně také kvalitu provedení: účinné pohybové čítí (které se rozvíjí v průběhu dlouholeté sportovní činnosti a je vlastní zejména vyspělým a zkušeným sportovcům) se projevuje v přesnosti, plynulosti, rytmičnosti, přizpůsobivosti, ve spojování, přestavbě a jiných kvalitativních znacích pohybových činností

Technika je součástí tréninku v průběhu celé sportovní kariéry. Zpočátku jde o osvojování a zdokonalování základů, u zkušených sportovců o procesy diferenciacce, integrace a stabilizace

Diferenciace techniky se chápe jako její specializované zaměření. Diferencují se podstatné a nepodstatné součásti techniky, postupně se sdružují v celky příslušných dovedností (uzavřené či otevřené, cyklické, acyklické či kombinované), které se v tréninku zpevňují

Integrace směřuje k formování ucelené struktury dovedností, tj. ke sjednocení všech součástí techniky. Postupně se jedná i o integraci dalších faktorů výkonu (kondičních, taktických, psychických atd.). Tím se dosahuje vysoké účinnosti techniky

Stabilizace techniky se týká dvou zásadních problémů:

- zpevnění techniky, tedy automatické provádění činnosti
- odolnost vůči rušivým vlivům prostředí

Vzhledem k proměnlivosti soutěžních podmínek musí být automatizace doplněna i o možnost přizpůsobování struktur neočekávaným změnám, což předpokládá jistou vědomě zvládnutou variabilitu (míru přizpůsobivosti) těchto struktur. Ta představuje jistou ochranu před vlivy, které by mohly optimální průběh pohybu ruky narušit. V uvedeném smyslu patří automatizace a míra variability, určující dokonalost zvládnutí sportovní činnosti, mezi rozhodující faktory techniky. Předpokladem jejich využití je odpovídající psychická připravenost sportovce. Ta je dána jednak plnou koncentrací sportovce, a jednak jeho schopností regulovat svůj psychický stav, zvládat emoční napětí v rozhodujících momentech soutěžních situací (DOVALIL, 2008).

2.3.3.2 Taktické faktory

Taktikou se chápe způsob řešení širších a dílčích úkolů, realizovaných v souladu s pravidly daného sportu. Je to způsob vedení boje, který spočívá ve výběru optimálního řešení strategických a taktických úkolů. Realizace taktických záměrů je možná jedině prostřednictvím techniky. (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

Taktická příprava je proces zaměřený na osvojování a zdokonalování taktických dovedností a intelektových schopností. Jádrem taktických dovedností tvoří procesy myšlení. Jeho předpokladem jsou určité soubory vědomostí, které má hráč k dispozici v paměti a dále pak i určité intelektové schopnosti. K okruhu nezbytných poznatků patří: znalost pravidel kulečnicku, poznatky o předmětu soutěžení (koulích, plátnu, mantinelech) a náčiní (tágu), základní principy a postupy taktického boje hraní kulečnicku, reálné hodnocení vlastních předpokladů a možností a také poznatky o přednostech a slabinách soupeřů.

Do okruhu intelektových schopností patří schopnost koordinovat vlastní jednání, různé formy jednoduchých a složitých reakcí, pohotová orientace ve složitých situacích, rychlé rozhodování a jiné. Patří sem také schopnosti vyššího řádu, např. hodnocení a aplikace vlastních i cizích zkušeností, schopnost kombinovat a tvořit, využívat nejrozličnějších forem anticipace (DOVALIL, 2008).

Taktický profil hráče:

Hráč by měl mít schopnost vnímat složité a měnící se situace během hry. Všimnout si všech podstatných znaků při různých herních situacích. Předvídat jejich vývoj a taktické vědomosti ukládat do paměti, aby si je mohl ve správný okamžik vybavit. Sportovec dokáže pak vytvářet představy o reálných situacích, které se přenášejí do centrálních oblastí mozku, kde jsou zpracovány a uchovány pro taktické myšlení. Tyto percepční vzorce významně zefektivňují taktické jednání. Výběr optimálního řešení vnímaných situací probíhá v procesech myšlení, které jsou nejvýznamnějšími a také nejsložitějšími fázemi jednání hráče. Představa o řešení tyto myšlenkové procesy aktivuje. Obecně se má za to, že probíhají na principech analýzy a syntézy, hodnocení, srovnávání, klasifikace a pravděpodobně i dalších, dosud ještě málo známých mechanismů. Směr a kvalita vnímání je určován především podmínkami soutěžních situací, ale také vnitřním stavem organismu sportovce (úroveň trénovanosti a z ní vyplývajících možností účinně jednat, přičemž roli hraje i technická vyspělost) (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

Důležitou roli v taktickém myšlení sehrává paměť, uchovávající velké množství informací. Paměť se stále rozvíjí, doplňuje a zkvalitňuje a je činitelem dynamizujícím myšlenkové procesy. Bohatý systém zpětných vazeb umožňuje uplatnění mechanismů asociací, které v dlouhodobém i krátkodobém vývoji taktického myšlení umožňují uplatnit i další zdroje tvůrčího přístupu jako např. anticipaci, intuici a jiné. Velký vliv na průběh těchto procesů má také osobnostní profil sportovce.

Sportovec by měl být dále schopen se plně koncentrovat na hru a to ne jenom na následující strk. Dobrý hráč je schopen „číst“ ze stolu. Analyzovat postavení koulí a předem si naplánovat další strky. Myslet vždy minimálně dva, tři kroky dopředu. K nácviku a zdokonalování taktických dovedností se požívají ukázky, ať už praktické přímo na stole nebo ze soutěžních videozáznamů a obrázků.

Hráč by měl umět přijímat a přebírat rady a zkušenosti od vyspělejších hráčů. I ten nejlepší hráč není dokonalý a vždy je co zlepšovat. Úspěšnost taktického jednání je závislá pak především na vlastních zkušenostech hráče, které se dají vypilovat jediné cvičením – tedy hrou.

Důležitý předpoklad úspěchu je i správná volba hracího vybavení, která odpovídá momentální schopnostem a technické zralosti hráče. Používání cizích nebo nevyzkoušených tág, kříd a jiných pomůcek je taktická chyba a hráči toto jednání může jenom uškodit.

Turnaje a zápasy bývají dlouhého trvání, někdy i celé dny. Hráč by neměl zapomenout na správný pitný a stravovací režim, aby byl schopen udržet pozornost a maximální koncentraci po celou dobu hraní.

2.3.3.3 Psychologické faktory

Maximální výkon sportovce je podmíněn nejen předpoklady somatickými, motorickými, fyziologickými, ale i celou řadou specifických předpokladů psychologických. Psychologická příprava je tou složkou, která má integrovat kondiční, technickou a taktickou přípravu v jediný „vítězný“ celek. Hráči, kteří vyhrávají většinu soutěží se vyznačují tím, že dobře zvládají tlak, podstoupí pečlivou přípravu, dodržují tréninkový režim, jsou schopni udržet soustředěnost a neztrácejí sebevědomí, i když se jim někdy nedaří. O takových sportovcích se říká, že jsou „psychicky odolní“ a právě tato psychická odolnost odděluje vítěze od ostatních. Udělat dobrý výsledek je schopnost propracovat se od prvního k poslednímu vítěznému strku, přičemž nedělat nevynucené chyby a vyhýbat se tomu, co by vás mohlo rozhodit. Víte, kdy zariskovat. Průměrný amatérský hráč často tuhle míru neodhadne. To je ta hráčská intuice - riziko je ještě únosné a odměna adekvátní (DOVALIL, 2008).

Cílem psychologické přípravy je harmonicky vyvážený hráč, který má vysokou sociální přizpůsobivost, nepřeceňuje své úspěchy, ale také nepodléhá podceňování při neúspěchu a plně akceptuje úspěch jiných. V psychologické přípravě se řídíme hlavně individuálními potřebami a zvláštnostmi jednotlivců – každý člověk je jedinečná osobnost, která se nachází v jedinečné a neopakovatelné situaci.

Základ psychické připravenosti sportovce tvoří osobnostní předpoklady každého jedince:

- a) Vnitřní schopnost správně se vyrovnat z negativními vlastnostmi, které produkují negativní energie: závist, lenost, pýcha, strach, zlost, zuřivost, agresivita, hořkost. Naučit se tyto emoce odstranit nebo co nejvíce utlumit.
- b) Vnitřní schopnost porozumět a řídit se základními pojmy v životě, které produkují pozitivní energie: láska, pokora, pohoda, odpuštění, poděkování, čisté svědomí. Naučit se tuto pozitivní energii využívat ve svůj prospěch. To znamená, vnitřní boj se zlem a konání dobra, dvě základní věci, které nás provází „cestou“ života. Protože platí, jaký jsme člověk, takový jsem i „sportovec“.

Dílečkové komponenty psychologické přípravy:

- optimální motivace hráče (může být dlouhodobá (celoživotní) nebo aktuální pro konkrétní výkon)
- schopnost stanovit si reálné postupné výkonnostní cíle
- schopnost každého sportovce identifikovat se stanovenými výkonnostními cíly
- schopnost přesného plnění taktického plánu
- schopnost optimalizovat své emoce
- schopnost auto-regulace (sebeovládání)
- schopnost postupné koncentrace na hlavní úkoly
- sebedůvěra založená na poznání sama sebe-pokora a úcta k druhým, k soupeři.

Výsledkem působení všech těchto komponentů a osobnostních předpokladů je pak jistá úroveň psychické stability sportovce, která se projeví celkovou odolností vůči rušivým vlivům (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

Sportovec je schopen úspěšně takticky jednat tehdy, když:

- sám sebe a své spoluhráče dokonale zná
- důvěřuje sám sobě
- je odvážný, kreativní
- je zdravě agresivní (pozor na přehnanou agresivitu)
- má schopnost vyvinout odpovídající míru volního úsilí v pravý okamžik (nevzdává se v žádném okamžiku).

Aby všechny tyto schopnosti mohl sportovec účinně využít, musí se nacházet v optimální pohodě duševní i fyzické, a tato pohoda mu umožní plně se soustředit na činnost a uvolní mu síly k produktivnímu a tvůrčímu taktickému jednání.

Časové členění psychologické přípravy v tréninkovém procesu:

1) Krátkodobá psychologická příprava

a) Speciální před soutěží

Směřuje k několika vrcholům sezóny, uplatňuje se hlavně v tréninku vrcholových sportovců. Na základě znalostí silných a slabých stránek sportovce se zpracuje rámcový taktický plán již na začátku celého přípravného období v několika variantách. Jeho realizace závisí na psychické vyspělosti sportovce a je potřeba ho souběžně korigovat se změnou psychických vlastností a schopností během tréninkového procesu. Základní metodou v před soutěžní přípravě je modelování tréninků (kontrolní modelový soutěžní výkon). Důležité je modelovat i psychické aspekty soutěžního zatížení v určitých konkrétních podmínkách, jako: velká konkurence soupeřů, záměrné poškozování rozhodčím, nepříznivý stav v koncovce zápasů, záměrné psychické narušení sportovce, záměrné přetěžování sportovce, špatné počasí nebo neobvyklé okolní podmínky atd. V kontrolních utkáních se tyto různé taktické varianty pozorují a doplňují. Pozitivní vývoj psychologické přípravy hráče signalizují tyto příznaky: zdravý růst sebedůvěry, růst jistoty ve všech směrech, rozhodnost a kreativita, aktivní přístup k životu (k tréninku), celková pohoda v chování a v projevu hráče.

b) Pohotovostní příprava před soutěží:

V týdnu před konáním soutěže je hlavní úkol optimalizovat hráče tak, aby byli schopni v soutěži podat maximální možný výkon. Úroveň maximálního výkonu v soutěži je z části dán aktuálním stavem trénovanosti a velmi ovlivněn bezprostředním psychickým rozpoložením sportovce. Neexistuje žádná přímá úměra mezi vynaloženou prací v tréninku a výkonem v soutěži. Trénovanost máme v podstatě stabilizovanou a nedá se v tomto období výrazně zvýšit, ale psychologickou přípravou můžeme soutěžní výkon ovlivnit až o 70%. V prvních dnech musíme aktualizovat motivaci sportovců na soutěž. Uvědomit si význam soutěže a dosažení výsledku z hlediska osobního i celkového. Uvědomit si, že ani ve vrcholovém sportu se nesmí nikdy ztratit pocit radosti ze hry. Konkretizovat reálný cíl, úroveň výkonu a výsledku. Ztotožnit se stanoveným cílem a zmobilizovat všechny síly k jeho prosazení se v soutěži v duchu fair play! Vytvořit si vlastní představy o způsobu a průběhu

soutěže a zhodnotit si vlastní možnosti i možnosti soupeřů. Vytvořit si vlastní systém sebekontroly, sebeovládání, naučit se ovládat své myšlenky, emoce, mysl a tělo. Věřit vždy v sám v sebe.

Den před soutěží je nejvhodnější činnost, které vůbec se soutěží nesouvisí. Těsně před soutěží je nutné správné zvládnutí aktuálních psychických stavů sportovců:

- nadměrná aktivita sportovce. Způsobuje zvýšenou dráždivost a projevuje se nejrůznějšími reakcemi v oblasti motoriky, vegetativních funkcí např. zhoršením koordinace pohybů, zažívací potíže, bolesti hlavy, ztráta sebedůvěry a může vést i k podstatnému snížení sportovního výkonu a k selhání (startovní horečka). Na tyto stavy se provádějí se sportovci hlavně dechová uklidňující cvičení (viz. cvičení uklidňující).
- nepřiměřeně nízká aktivita sportovce. Projevuje se celkovou ochablostí, slabostí, poruchami zažívání, pasivitou, podrážděností. Opět vede k nadměrně nízké úrovni sportovního výkonu hráče (apatie), -na tyto stavy se sportovci provádějí aktivační motivující cvičení, motivující povzbuzující věty před utkáním,
- optimální stav hráče před soutěží se projevuje kladným vyladěním sportovce (pohoda, úsměv, vnitřní klid), pozitivním vnitřním napětím (těší se na utkání), vysokou mírou pohotové reakce, přiměřenou pozitivní agresivitou (pozor na nenávist, zlobu aroganci), zdravým sebevědomím (věří ve své schopnosti), vysokou aktivitou (bojovou pohotovostí).

Když se soupeři sejdou na hřišti, je zřejmé již během několika vteřin, kdo je vítěz a kdo poražený, tedy kdo se cítí jako jednička a kdo jako dvojka. Hráč se soustředí na dobrý vstup do soutěže.

c) Po soutěžní psychologická příprava

Je zaměřena na odstranění případných následků z neočekávaných neúspěšných, nebo úspěšných výsledků soutěže, které mohou vyvolat buď stav nadměrného opojení, nebo naopak stav frustrace. Tomu lze zabránit především objektivním zhodnocením výsledku, s odstupem času.

1) Dlouhodobá psychologická příprava

Probíhá průběžně a je úzce spojena s výchovou hráče. Je odrazem dlouhodobého vývoje osobnosti. Hlavní složky, které ovlivňují kvalitu přípravy:

- specifické zvláštnosti sportovního odvětví (kulečníku)
- věkové zákonitosti sportovce
- individuální předpoklady a odlišnosti sportovců

Sportovec se musí naučit naslouchat řeči svého těla a jim se řídit. Neodpovídající psychické a emocionální napětí, nebo nevyřešené konflikty v kolektivu a vnitřní nevyřešené konflikty a starosti sportovce, urychlují nástup všech projevů duševní i tělesné únavy, zranění nebo nemoci ((DOVALIL, 2008).

3 Cíle práce a hypotézy

3.1 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je vytvoření psycho-tréninkového modelu na bázi integrální jógy u skupiny kulečnickových hráčů a díky jeho realizaci v podobě intenzivního týdenního intervenčního psychotréninkového programu rozvinout koncentraci, pozornost a zlepšit sebedůvěru, techniku zklidnění, uvolnění a psychickou odolnost při hraní kulečnicku.

3.2 Úkoly práce

Z výše uvedených cílů vyplývají následující úkoly:

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

3.3 Hypotézy práce

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

H 1a: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program sníží tepovou frekvenci a prohloubí dýchání, které bude zaznamenáno pomocí přístroje Biofeedback 2000 x-pert u testovaných osob při provádění kulečnickového cvičení č. 1.

H 1b: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program sníží tepovou frekvenci a prohloubí dýchání, které bude zaznamenáno pomocí přístroje Biofeedback 2000 x-pert u testovaných osob při provádění kulečnickového cvičení č. 2.

H 2: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivně zlepší výkon v testu pozornosti d2 u testovaných osob.

H 3 Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivně zlepší výsledky v dotazníku B – J .E. P. I u testovaných osob.

H 4: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivně zlepší výsledky v technice nedokončených vět u testovaných osob.

4 Metodologie

4.1 Charakteristika souboru

Intervenční program probíhal se čtyřmi hráči kulečnicku ve věkovém rozpětí 22 až 31 let, mezi které jsem byl zahrnutý i já. Všichni jsou členy kulečnickového klubu Metropol České Budějovice a zaměřují se především na hraní disciplíny pool. V současné době tři bydlí v daném městě a jeden v Lišově. Experimentální skupinu tvořili osoby mužského pohlaví. Všichni jsou svobodní a bezdětní. Nikdo není svěřencem žádného profesionálního kulečnickového trenéra.

Testovaná osoba 1

Testovaná osoba (TO1) pracuje jako projektový manažer. Je mu 30 let a je kuřák. Mezi své zájmy uvedl četbu, kulečnick, poslech hudby a filmy. Je šikovný v luštění křížovek a také uvádí, že má relativně dobrou paměť, ovšem spíše na zbytečnosti.

Kulečnick začal hrát jako víkendovou zábavu se svým přítelem, který ho k němu přivedl. Bylo to v jeho 17 letech. Začínal jako samouk v Prachaticích, odkud pochází. Tam bylo jen málo zkušených hráčů. Až při studium na vysoké škole v Českých Budějovicích začal navštěvovat hernu Metropol a zúčastňovat se turnajů. Kulečnick hraje 13 let, přičemž na určité „vyšší“ úrovni 7 let. Na turnajích v kulturním domě Metropol patří dlouhodobě k nejzkušenějším hráčům a takřka vždy se umísťuje mezi prvními třemi.

Mezi své největší úspěchy řadí vítězství v sezóně 2008/2009 a 2009/2010 v disciplíně 8-ball a 2008/2009 v 9-ball v Metropolu ČB. Dále vítězství v sezóně 9-ball Hendicep 2008/2009, kde byly turnaje pořádány v Gamezoně Pouzar. Další vítězství, na které je pyšný, je vyhrání jubilejního 10. memoriálu turnaje „věčný student“ pořádaného v Prachaticích na počest bývalého mistra republiky Radka Nechoďdomů. Jedenkrát se v minulosti probojoval do extraligy jednotlivců a v uplynulých dvou sezónách se udržel v extralize týmů a hrál Mistrovství ČR týmů.

Trénuje 2krát týdně. Mezi své vybavení uvedl: rozstřelové tágo, jump tágo Cuatac (grafitové) a herní tágo značky Predátor. Dříve snil o tom, že by jednou mohl hrát na profi úrovni, účastnit se ME, MS, US Open. Dnes je jeho cílem hrát kulečnick k vlastní spokojenosti, bez zbytečných banálních chyb.

Testovaná osoba 2

Testovaná osoba (TO2) pracuje jako obráběč kovů na CNC soustruhu. Je ve věku 25 let a je kuřák. Mezi své zájmy uvedl kulečnický, sex, odpočinek a bojové sporty – momentálně už jen pasivně. Na otázku „v čem si myslí že je dobrý“ odpověděl v kulečnicku. Je rád, že vyhrál několik turnajů proti jeho největším protivníkům.

Ke hraní kulečnicku se dostal prý náhodou. Přišel jednou do herny v Kulturním domě Metropol a bylo to. Zkusil vzít do ruky tábak a hra se mu natolik zalíbila, že už se jí aktivně věnuje 7 let.

Kulečnick hraje, protože ho baví vymýšlet různá řešení stejných situací, na které je pool bohatý. Dále se mu líbí, že při něm potkává fajn lidi. Z jeho kulečnickových úspěchů uvádí několik medailových umístění na turnajích pořádaných v kulturním domě Metropol. V sezóně 2009/2010 se umístil v disciplíně 9-ball na prvním místě v celkovém pořadí.

Okolo kulečnickových stolů se pohybuje celkem často, ale na poctivý trénink mu moc času nezbyvá. Zatím neuvažuje o registraci u Českomoravského billárdového svazu a zkusit štěstí v některé jeho soutěži. Je spíše turnajový hráč. Dále uvedl, že vlastní jedno tábak, kde se značka nedá blíže specifikovat. Na otázku „čeho by chtěl v kulečnicku dosáhnout“ odpověděl: „chtěl bych vyhrát mistrovství světa ve snookeru a ve finále hrát proti Roniemu O’Sulliverovi“.

Testovaná osoba 3

Testovaná osoba (TO3) je student oboru Tělesné výchovy a sportu, dále se věnuje burze cenných papírů. Mezi své koníčky uvádí především sport. Věnuje se kulečnicku, windsurfingu, lyžování, lezení, jachtingu a cestování. Rád čte, poslouchá hudbu a hraje na klavír a kytaru. Je velice nadaný na cizí jazyky. Je držitelem certifikátu CAE v angličtině. Dále vlastní instruktory windsurfingu, vodní turistiky, lyžování a též masérství.

Ke kulečnicku ho přivedl jeho spolužák. Kulečnicku se věnuje dva roky. Baví ho jakékoli sportovní klání, tedy i kulečnický. Má rád kulečnickovou gentlemanskou etiku, soupeření sám se sebou.

Pravidelně se účastní turnajů v kulturním domě Metropol v Českých Budějovicích, kde si cení 4. místo a dále všech výher nad zkušenějšími hráči. V roce 2010 se zúčastnil oblastní ligy, kde obsadil 5. místo. Ačkoliv kulečnick hraje poměrně krátkou dobu, dokáže svými výkony vyniknout i mezi vyspělejšími hráči. Každým odehraným turnajem se zlepšuje a v budoucnu bude nepříjemným soupeřem i pro ostřílené hráče.

Trénuje minimálně 4krát do týdne se svým tágem značky Bizon – klasik pool, USA konstrukce a dále vlastní Cue craft of England – Mark Selby Collection 2008. Příští rok by chtěl zvítězit v oblastní lize (2. nejvyšší lize v ČR).

Testovaná osoba 4

Testovaná osoba (TO4) je student oboru Tělesné výchovy a sportu, ve věku 22 let. Jde o nejmladšího člena této testované skupiny. V dotazníku se domnívá, že je spíše extrovert. Je nekuřák a je velmi háklivý na cigaretový kouř v hernách.

Mezi zájmy uvedl všechny možné druhy sportu, především pak kulečník, volejbal, bowling, jachting, windsurfing a jógu. Vlastní cvičitele a instruktory lyžování, windsurfingu, cykloturistiky, kanoistiky a vodní turistiky, aerobiku, masáže a plavčíka. V minulosti se věnoval závodně společenskému tanci.

Ke hraní kulečníku ho přivedl otec již ve 12 letech, pak tágo bylo odloženo z ruky a návrat ke kulečnickovým stolům začal až při studiu na gymnáziu. Aktivně se zúčastňuje turnajů od 18 let.

V sezóně 2009/2010 začal hrát oblastní ligu v 8 – ball a 9 - ball, z které postoupil do baráže o extraligu. Bohužel se ze zdravotních důvodů baráže nemohl zúčastnit. V sezóně 2010/2011 vybojoval v oblastní lize v 10 – ball a ve stejných disciplínách jako roku minulého také postup do baráže o extraligu, která se odehraje v Praze v květnu 2011. Je pravidelným účastníkem turnajů pořádaných v kulečnickové herně Metropol, kde po celou sezónu figuruje v celkové tabulce poolu na prvním místě.

Tréninku se věnuje 2krát týdně se zkušenějšími hráči. Vlastní rozstřelové, jumpovací a hrací tágo značky Bufalo. Kulečník má rád především pro napětí ve hře, kde nic není náhodné. Člověk musí při hře ovládat své emoce, své rozpoložení a mít nad sebou kontrolu. V kulečnicku by letos rád postoupil do extraligy a změřil síly s nejlepšími hráči v České republice.

4.2 Organizace výzkumného šetření

Hráči byli vybráni na základě konzultace s vedoucí práce a souhlasu zúčastnit se psychotrénekového programu. Před zahájením programu byly provedeny vstupní testy 11. 4. 2011 a výstupní 27. 4. 2011. Všichni probandi byli informováni o dobrovolnosti na programu a o anonymitě získaných dat a jejich použití v této bakalářské práci. Při sestavování

edukačního psychotréninkového modelu bylo vycházeno z odborné literatury, kdy bylo čerpáno nejvíce informací od autorů Lysebetha (1978), Krejčí (1998), a Mahéšváránandy (2006). Edukační model byl aplikován jako týdenní v 7 navazujících edukačních jednotkách. Byl zařazen ve večerních hodinách každý den po dobu 105 minut. Edukační jednotky probíhaly v mém soukromém bytě v centru Českých Budějovicích.

Do modelu byly zahrnuty relaxační techniky, prvky vizualizace, jógové ásany na aktivování celého těla, zlepšení koncentrace, pozornosti, zklidnění a harmonizace nervového systému a na zlepšení rovnováhy, dále dechová cvičení nádí šódhana pránájáma, bhastriká pránájáma, hathajógové krije – tráta (koncentrace na plamen svíčky) a posilující oční cviky.

Edukační jednotky byly doplňovány teoretickým výkladem a diskusí o současném stavu a náladě probandů. Po skončení programu byla provedena evaluace dat.

4.3 Použité metody

Použil jsem baterii následujících metod:

a) Diagnostické metody

Biofeedback 2000 x-pert firmy Schuhfried

Biofeedback 2000 x-pert je přístrojový systém umožňující terapeutickou práci s klientem pomocí principu biologické zpětné vazby. Součástí systému jsou moduly snímající a umožňující sledovat celou řadu fyziologických funkcí. Systém je koncipován jako modulární. Jeho výhodou je tedy využití rádiových modulů, které signály přenášejí přímo do počítače pomocí bezdrátové Bluetooth technologie. Klientovi i administrátorovi tak systém umožňuje snímat fyziologické funkce a pracovat s biologickou zpětnou vazbou pohodlně a bez omezení pohybu.

Test pozornosti d2 (BRICKENKAMP, ZILLMER 2000)

Test d2 je časově omezená zkouška selektivní pozornosti, představuje standardizované zdokonalení takzvaného škrtacího testu, měří rychlost zpracování, dodržování pravidel a kvalitu výkonu při rozlišování podobných zrakových podnětů, tím umožňuje zjistit individuální výkonnost v oblasti pozornosti a soustředění. Název dotazník D2 je odvozen z pokynů pro testovanou osobu. Účelem je přeškrtnout co nejvíce písmen „d“ které má dvě

čárky. Probandům byl tento test předložen za účelem zjištění změn koncentrace a pozornosti před a po intervenčním programu.

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

Osobnostní dotazník vznikl překladem slovenskou a českou adaptací verze J. E. P. Q. z roku 1981. Dotazník zjišťuje osobnostní strukturu metodou nepřímého posouzení, kdy testovaná osoba vyjadřuje své chování v určitých konkrétních situacích pomocí zakroužkování odpovědi ano či ne. Koncipován je dle Eysenckova modelu osobnostních dimenzí extroverze - introverze, labilita - stabilita.

Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) - projektivní metoda

Technika nedokončených vět se řadí mezi techniky projektivní. Testovaným osobám byly předkládány neurčité začátky vět (příloha 2/3), které pak měli bezprostředně dle svých pocitů a uvážení dopovědět. Použitá technika obsahuje 9 nedokončených vět a 3 „přání“ a je podána před i po intervenčním programu.

Volné písemné výpovědi (SKALKOVÁ, 1983)

Ve volné výpovědi jde o metodu analýzy a hodnocení obsahu písemných textů v této práci uskutečňované kvalitativním způsobem. U této metody byli probandi požádáni o vyjádření vlastního názoru neprodleně po skončení intervenčního psychotréninkového programu dle instrukcí: „Vyjádři svůj názor na intervenční psychotréninkový program. Na jeho průběh a účinky.“

b) Intervenční metody

Intervenční psychotréninkový program (MANDA, KREJČÍ, 2011)

Intervenční program probíhal v mém soukromém bytě vždy v podvečerních hodinách a to jeden týden. Jedna edukační jednotka trvala 105 minut. Program byl rozdělen do sedmi částí vždy po jedné vyučovací hodině. Probandi byli seznámeni s náplní a cíly programu a jeho předpokládaných benefitech.

Úvodní část

Cvičení bylo zahájeno pozdravem a rozhovorem o momentální náladě probandů a o průběhu programu. Je vhodné, když si probandi rozloží podložky tak, abychom na sebe

všichni viděli, nejlépe do kruhu. Tak nedojde k tomu, že se někdo může cítit nadřazený a naopak. Následovalo představení tématu dané edukační jednotky a uvedení do problematiky. Byly rozdány materiály související s nadcházející hodinou.

Hlavní část

Hlavní část začínala relaxací. Záměrem úvodní relaxace bylo vnitřní zklidnění a naladění na následující program. V úvodu modelu byl zařazen nácvik plného jógového dechu a jeho části. K nácviku relaxace byly zařazeny uvolňovací cviky podobné Jacobsonově progresivní relaxaci, která spočívá v izometrickém stažení svalů a jejich následném uvolnění. Probandi se tak snáze naučili zaměřit se na určitou skupinu svalů a docílit uvolnění. Následně byly zařazovány relaxace s prvky autosugesce, vizualizace a imaginace dle Psychotrénink ve sportu a v životě (Seiler, Stock, 1996), Jóga v denním životě (Mahéšvaránanda, 2006) a Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže (Krejčí, 1998). Každá hodina byla doprovázena uklidňující hudbou pro lepší uvolnění.

Do hodin byly zařazeny nácvik jógových ásan. Probandi byli seznámeni se sestavou Khatu pranám, s jejím významem a účinky a byly jim předány materiály, a doporučení domácího cvičení. Dále byly aplikovány ásany na posílení koncentrace a pozornosti, zklidnění a harmonizaci nervového systému, na aktivování celého těla a koncentrační jógová technika tráta. Na konec každé cvičební jednotky byly zařazeny ásany balanční a jako poslední byla vždy ásana hlavou dolů.

Závěrečná část

V závěru edukační jednotky byla zařazena závěrečná relaxace a uvolnění a dále dechové cvičení nádí šódhana pránájáma -střídavý dech pravou a levou nosní dírkou, které výrazně přispívá k rozvoji koncentrace. Také bylo zařazeno dechové cvičení bhastriká pránájáma – nadechování a vydechování v rychlém sledu po zacpání jedné nosní dírkou pro zlepšení paměti, zraku, sluchu a k posílení plic. Každá hodina byla ukončena zazpíváním 3x ÓM a mantrou míru ÓM ŠÁNTÍ ŠÁNTÍ ŠÁNTÍ. Následovala rozhovor o pocitech při cvičení a dojmech, jaké probandy provázely během cvičení a rozloučení.

4.4 Plné znění intervenčního psychotréninkového programu (MANDA, KREJČÍ, 2011)

1. Jóga a plný jógový dech

Úvodní část

Uvítání a představení celého projektu. Probandům je vysvětlen důvod mého působení a cíl programu, do kterého se dobrovolně přihlásili. Jsou představeny předpokládané benefity programu v praktických případech jako zlepšení koncentrace, zvládání zátěžových, stresových situací, napětí a trémy a zlepšení sebeovládání a pozornosti především při hraní kulečnicku na turnajích a soutěžích. Dále je stručně popsána jóga a její zásady.

Jóga vznikla před více než 5000 lety a je zřejmě nejstarší naukou o umění života. Slovo „jóga“ pochází ze sanskrtu a znamená „spojit, sjednotit“. Uvádí člověka do harmonie se sebou samým a navozuje stav rovnováhy mezi energiemi těla, duše a mysli. Tato harmonie tělesné a duševní energie člověka je v józe považována za synonymum zdraví. Je to filozofie celistvosti. Tělesná cvičení, takzvané ásany, uvědomělé dýchání, relaxace a učení jak zklidnit a soustředit mysl mají vliv jak na kondici těla, tak na stav psychiky. Celé tělo začne být pohyblivější a stabilnější. Pocity únavy se postupně sníží, protože jóga má velmi příznivý vliv na krevní oběh. Učí zdravěji a efektivněji dýchat a tím tělu zajistit větší přísun kyslíku a získat schopnost lepšího a dlouhodobějšího soustředění. Posiluje vůli a zvládání stresových situací. Pravidelným cvičením objevujeme svůj vnitřní klid a zažíváme intenzivní kontakt se sebou samým.

Několik důležitých zásad při cvičení jógy:

- *cvičíme nejlépe v soukromí, v prostředí, kde je co nejméně rušivých vlivů. Zvláště zpočátku dáváme přednost místnosti před cvičením venku.*
- *nejvhodnější dobu cvičení si musíme vyzkoušet sami. Za nejpráhodnější dobu se považuje čas při západu a východu slunce, ale není to nezbytnost. Cvičit můžeme v kteroukoliv denní dobu, kdy k tomu máme možnosti a dobré podmínky. Neměli bychom ovšem časový režim příliš měnit.*
- *nikdy necvičíme s plným žaludkem. Nejdříve až tak za dvě až tři hodiny po jídle nebo ráno na lačno.*
- *cvičíme ve volném oděvu, světlých barev.*

- *pro lepší soustředění zavíráme během cvičení oči a obracíme pozornost na sebe, na to, co děláme a jakou to v nás vyvolává odezvu.*
- *necvičíme při onemocnění.*
- *cvičíme beze spěchu, klidně s pravidelným dýcháním. Pohyby dělat pomalu a uvolněně.*
- *nikdy nepřekonáváme pocit bolesti, poznáváme své možnosti.*

Hlavní část

V hlavní části se zabýváme nácvikem bráničního, hrudního a podklíčkového dýchání a plného jógového dechu.

Břišní neboli brániční dýchání - při nádechu se bránice pohybuje dolů a stlačuje břišní orgány. Břišní stěna se vyklenuje směrem vpřed. S výdechem se vrací bránice zase vzhůru a břišní stěna se opět vrací, výdech je na rozdíl od nádechu pasivním dějem. Brániční dýchání představuje jeden z nejaktivnějších faktorů krevního oběhu. Umožňuje plné využití kapacity plic, přirozeným způsobem zpomaluje a prohlubuje dech a podporuje uvolnění.

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

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

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

Při praktickém nácviku je základní pozice leh na zádech, paže volně podél těla, dlaně otočené vzhůru, oči jsou zavřené. Uvolníme celé tělo tak, že nejprve pozorujeme svůj dech – nádech, výdech. Ústa by měla být při cvičení zavřená, dýcháme nosem. Položíme si dlaně na

břišní oblast a pozorujeme, jak se zvedá a opět klesá. Poté si položíme dlaně ze strany na žebra (prsty směřují k hrudní kosti) a pozorujeme, zda se žebra pod dlaněmi roztahují a opět stahují a do jaké míry. Nakonec si položíme dlaně těsně pod klíční kosti a snažíme se nádechem nadzvednout klíční kosti.

Dále položíme ruce podél těla dlaněmi vzhůru a několikrát se klidně a trochu hlouběji nadechneme a vydechneme. Vnímáme všechny pocity spojené s dechem. Pokračujeme ve stejném způsobu dýchání a upažíme poníž, v úhlu asi 45 stupňů a vědomě pozorujeme svůj dech. Po chvíli vzpažíme a znovu se soustředíme na svůj dech. Při každé změně polohy paží vnímáme, jak se mění pocity spojené s dechem a jak dech nabývá na objemu. Poté zůstaneme chvíli uvolněně ležet. Nakonec zkusíme plný jógový dech – plynulé spojení všech tří typů dýchání.

Ásany:

Otáčení hlavy v lehu na zádech – upažíme a pomalu s nádechem otáčíme hlavu doprava a s výdechem vracíme zpět. Opakujeme 5x na každou stranu.

Protážení trupu – leh na zádech, paže podél těla. S nádechem vzpažit pravou a protáhnout pravou ruku s pravou patou v opačném směru. S výdechem položit pravou paži podél těla, totéž na druhou stranu. Opakujeme 3x na každou stranu.

Torze s pokrčenýma nohama – leh na zádech, nohy jsou u sebe, pokrčeny v kolenou. Chodidla se opírají o podložku. Upažíme, dlaně směřují vzhůru. Hluboký nádech, s výdechem pomalu sklápíme obě nohy vpravo až k podložce a současně otáčíme hlavu vlevo. S nádechem se vracíme do výchozí polohy. Totéž na druhou stranu. Opakujeme 3x na každou stranu.

Márdžáří – kočka – cvičení uvolňuje svaly páteře. Je vhodné k nácviku hlubokého břišního dechu a dechu do oblasti zad. Provádíme 3 kola.

Pávana mukta ásana – přitahování kolena k trupu - cvičení protahuje dolní oblast zad a svalstvo kyčelního kloubu. Opakujeme 3x na každou nohu.

Kolébání do stran se skrčenýma nohama – uvolnění celých zad – opakujeme 5x na každou stranu.

Mlýnek – posílení břišních svalů. Působí jako masáž hýžděových svalů a aktivuje krevní oběh. Opakujeme 6x na každou stranu.

Šašanka Ásana – zajíc - cvičení zlepšuje prokrvení hlavy. Pozitivně působí na oči, svaly obličeje a činnost mozku. Pomáhá proti únavě, depresím a nervozitě. Zvyšuje schopnost koncentrace. Opakujeme 3x.

Závěrečná část

Celé cvičení zakončíme krátkou relaxací v základní relaxační poloze v lehu na zádech. Prociťujeme jednotlivé části těla, uvědomujeme si změny a pozorujeme je. Relaxaci ukončíme rozhýbáním prstů u rukou a nohou a nakonec protažením celého těla. V následném sedu, kdy máme stále zavřené oči, zazpíváme 3x ÓM A 3x ŠÁNTÍ – mantru míru. Různé zvuky a vibrace mají v životě člověka veliký význam. Některé organismus uklidňují, jiné rozrušují. Mantrou míru by mělo dojít k celkovému zklidnění a uvolnění organismu.

Po dokončení třeme dlaně o sebe a přiblížíme je k očím. Oči otevřeme a pak dlaně oddálíme. Jako zakončení celé první hodiny následuje diskuze o pocitech při cvičení a je dán prostor pro připomínky a dotazy.

2. Relaxace a uvolnění pomocí Jacobsonovy progresivní relaxace

Úvodní část

Uvítání, navození atmosféry debatou o náladě probandů. Je představen smysl a účinky relaxačních technik.

Je známo, že mnozí lidé skutečně nedokáží vědomě relaxovat a žijí v ustavičném napětí – vyjma spánku, v němž je však bdělé vědomí utlumeno. Relaxace bývá často ztotožňována jen s uvolňováním svalstva, ve skutečnosti však jde o komplexní proces odehrávající se na úrovni tělesné i psychické. Svalové napětí a psychické tenze jsou jedním z projevů, jímž člověk reaguje na stresové situace. Proto schopnost relaxovat znamená současně schopnost snadněji zvládat zátěžové situace a stres. Odstranění napětí z těla není jednoduchou záležitostí. Proto se mu každý musí učit, pozvolna jej nacvičovat s postupným uvolňováním celého těla. Nejdříve je třeba si osvojit a plně ovládnout řízení jednoho cyklu „napětí - uvolnění“. Proto nacvičujeme nejdříve skutečné, viditelné uvolnění jedné izolované části těla.

Hlavní část

Nácvik uvolnění - Jsou zde použity uvolňovací cviky podobné Jacobsonově progresivní relaxaci. Cviky spočívají v postizometrickém relaxaci. Jestliže ve svalu izometricky (tj. při nezměněné délce svalu) zvyšujeme napětí, sníží se při následné relaxaci svalový tonus až pod úroveň tonusu základního.

Cvičení probíhá v lehu na zádech, paže volně podél těla, dlaně jsou směrem vzhůru. Nohy jsou natažené. Zaměříme se na každou svalovou skupinu, kterou pozvolna napínáme od

slabého až k silnému napětí přibližně pět vteřin. Bezprostředně na to svaly uvolníme a soustředěně vnímáme nastupující uvolnění.

Zatneme pravou pěst, stiskneme ji co nejpevněji a sledujeme přitom napětí. Pokusíme se ji stisknout ještě více a vnímáme napětí v pěsti, v celé ruce až po loket. Po chvíli pěst uvolníme. Pak ponecháme prsty pravé ruky volně natažené a pozorujeme, jestli došlo ke změně. Poté cvik ještě jednou opakujeme. Nyní můžeme vysledovat rozdíl mezi oběma pažemi. Pravá ruka by měla být těžší a teplejší než levá, což znamená, že pravá ruka je již uvolněná (v některých případech lze pozorovat i jemné brnění či naopak pocit lehkosti).

Takto pokračujeme v napínání a uvolňování částí těla v následujícím pořadí: ruce, paže, ramena, záda, hrudník, břicho, hýždě, dolní končetiny, nohy, krk, šíje obličej. Poté zůstaneme ležet na zádech a vychutnáváme nastupující uvolnění.

V lehu, paže více vzdáleny od těla, nohy trochu roznoženy, zvolna a vědomě vytáčíme s nádechem obě paže vně, s výdechem je otáčíme zpět a dále dovnitř, až se hřbety rukou dotknou podložky. Dech je prohloubený, pohyb plynulý a přesně sladěný s dýcháním. Po několika cyklech přidáme pohyby nohou. S nádechem se špičky nohou vytáčí dovnitř, s výdechem ven. Pohyb se odehrává ve všech kloubech, od kyčelních ke kotníkům, nohy a paže pracují v protisměru. Nakonec přidáme pohyby hlavy. Vždy s výdechem se hlava otáčí na stranu k podložce a nádechem se vrací zpět do osy a s dalším výdechem se otáčí na opačnou stranu. Provedeme aspoň 10x na každou stranu a potom už bez pohybu ležíme, sledujeme volné plynutí dechu a pocity tíhy ve svalech.

Ásany:

Přetáčení těla do stran – v lehu na zádech se uvolníme. S nádechem vzpažíme a protáhneme celé tělo. S normálním dechem přetáčíme tělo vlevo a vpravo. Pak se vrátíme do výchozí polohy. Opakujeme 3x na každou stranu.

Pávana Mukta Ásana – *přitahování kolena k trupu*. Opakujeme 5x na každou nohu.

Rotační cvičení – ve vzporu sedmo, opřeme se rukama za tělem. S výdechem otáčíme trup vlevo, pohled směřuje přes levé rameno, pánev zůstává na podložce. S nádechem se vracím zpět. Opakujeme 3x na každou stranu.

Sarva hita ásana – *Mlýnek*. Opakujeme 10x na každou stranu.

Sétu ásana – *most* – posiluje svalstvo nohou, kyčlí, zad a paží. Zlepšuje držení těla. Opakujeme 3x s výdrží.

Vjághra ásana – *tygr* – zvyšuje pružnost páteře a pomáhá při nácviku plného jógového dechu. Opakujeme 3 kola.

Márdžarí – kočka. Provádíme 5 kol.

Hansa ášana – labuť – cvičení harmonizuje nervový systém a zvyšuje schopnost koncentrace. Opakujeme 3x na každou nohu.

Šašanka Ášana – zajíc

Závěrečná část

V závěrečné části provádíme dechová cvičení nádí šódhana pránájáma. Cvičení probíhá v sedě, s rovnými zády, kdy sedíme několik minut uvolněně a pozornost soustředíme na normální dech. Zaujmeme čin mudru – palec a ukazováček se vzájemně dotýkají. Po chvíli položíme ukazováček a prostředníček pravé ruky do středu mezi obočím a palcem uzavřeme pravou nosní díрку. Zhluboka se nadechujeme a vydechujeme levou nosní dírkou. Uvolníme pravou nosní díрку a prsteníčkem uzavřeme levou nosní díрку, zhluboka nadechujeme a vydechujeme pravou nosní dírkou. Položíme ruku na koleno a pozorujeme svůj normální dech. Po chvíli se zhluboka nadechneme a zazpíváme 3x ÓM a 3x ŠÁNTÍ. Necháme doznít vibrace a poté třeme dlaně o sebe a teplé je přiblížíme k očím. Oči otevřeme a pak dlaně oddálíme. Je dán prostor pro dotazy a vyjádření pocitů.

3. Pocit tělesné pohody

Úvodní část

Přivítání, navození atmosféry krátkou debatou o náladě probandů. Dále je představena podstata dnešní relaxace a následujícího cvičení.

V dnešním jógovém cvičení se zaměříme na vědomé vnímání těla a celkového fyzického stavu. Budeme se snažit odstranit nervozitu, napětí a harmonizovat tělo, mysl a duši. Následující cvičení - sestava Khatu pranám - posiluje, protahuje a uvolňuje svalstvo celého těla. Posiluje imunitní systém a zvyšuje tak odolnost proti infekcím. Odstraňuje bolesti zad, stres a posiluje celý nervový systém. Jógové sestavy jsou velmi staré, ověřené staletím. Pohyby při cvičení mají být plynulé a pomalé. Po dobu cvičení se plně soustředíme na dýchání, podle kterého cvičíme.

Hlavní část

Uvolnění a vědomá prohlídka těla. V pohodlném lehu zavřeme oči, dýcháme klidně a pravidelně. Prohlédneme si v myšlenkách celé tělo. Vnímáme ho systematicky vnitřně od hlavy až k nohám. V každé jeho části chvíli setrváme a stav si uvědomujeme a

uvolňujeme. Části těla vnímáme v tomto sledu: pravá noha, lýtko, koleno, stehno, kyčle, levá noha, lýtko, levé stehno, hýždě, záda, břicho, pravá ruka, předloktí nadloktí, pravé rameno, levá ruka, šíje, krk, obličej a střed čela. Uvědomujeme si pocity tepla a tíže v příslušné části těla, dýcháme klidně a pravidelně. Následně v mysli vyslovíme svoji sankalpu.

Sankalpa je prastarý jógový prostředek, který slouží k duchovní sebevýchově. Znamená zapojení podvědomí pro splnění přání, záměru, cíle nebo rozhodnutí. Přání by nemělo obsahovat negativní výrazy jako musím, nesmím, nebudu. Také by nemělo obsahovat negativní částice "ne". Taková slova nahradíme pozitivními výrazy. Sankalpa by měla vycházet z hloubi srdce. Toužíme-li po něčem celým svým srdcem a je li naše přání kladné a reálné, pak se určitě splní. Sankalpu je nutno formulovat v přítomném čase, tak jako by se přání již uskutečňovalo. Chápeme-li, že okolní svět je odrazem naší mysli, stane se splnění našich niterních přání nevyhnutelným. Proto je přítomný čas tolik důležitý. Naše mysl musí uvěřit tomu, že naše přání je již splněno. Pamatujte také na sílu opakování. Doporučuje se sankalpu provádět opakovaně alespoň jednou za den. Vytváříme tak nové mentální mapy v našem mozku. Naše podvědomí uvěří tomu, že skutečnost již nastala a ta se odrazí ve vnějším světě jako nová skutečnost.

Ásany:

Pávana mukta ásana – *přitahování kolena k trupu*. Opakujeme 3x na každou nohu.

Přetáčení těla do stran – Opakujeme 3x na každou stranu

Následují 4 kola jógového cvičení Khatu pranám – popsáno v příloze č.1

Ákárana dhanur ásana – *šíp a luk* – posiluje svalstvo hrudníku a paží. Zlepšuje schopnost soustředění, procvičuje okohybné svaly. Opakujeme 3x na každou stranu.

Víra ásana – *hrdina* – zvyšuje schopnost koncentrace. Má silně zklidňující účinek a zbavuje strachu. Opakujeme 3x na každou stranu.

Hasta utthána ásana – *křížení paží nad hlavou* – podporuje hluboké dýchání především do postranních oblastí hrudníku. Navozuje psychickou rovnováhu. Provádíme 10x.

Sétu ásana – *most*

Márdžáří – *kočka*

Garda usána – *orel* – cvičení rozvíjí schopnost koncentrace a rovnováhy. Přináší duševní vyrovnanost.

Viparíta káraní mudra – stoj na loktech – cvičení osvěžuje celé tělo. Působí proti stresu a depresím a podporuje zpětný tok krve v žilách. Opakujeme pouze jednou, tak dlouho jak je nám to příjemné.

Závěrečná část

V závěrečné části následuje meditace sebedotazováním 1. stupně v meditačním sedu, nejlépe v sukha ásaně – pohodlný sed, v kterém jsme schopni setrvat uvolněně a nehybně během celého cvičení. Délka meditace je zpočátku 10-20 minut. Trup je vzpřímený. Hlava, šíje a záda jsou v jedné přímce. Dlaně spočívají na stehnech v pozici čin mudry. Oči jsou zavřené a svaly v obličeji jsou úplně uvolněné. Vnímáme místo, kde se nacházíme, a uvědomujeme si i svůj vnitřní prostor. Vnímáme své tělo. Pozorujeme svůj normální dech a uvědomujeme si, jak se nadechujeme a vydechujeme. Jak se tělo rozpíná a zase smršťuje, jak vzduch neprochází pouze nosem, ale proudí do celého těla. Představíme si jak z těla s každým výdechem odchází škodlivé látky a chmurné myšlenky a s každým nádechem vtéká do těla vesmírná energie, radost a optimismus. Soustředíme se do středu hrudníku a vnímá jemný proud dechu. Prociťujeme klidné a rovnoměrné úder srdce a prohlubujeme ještě více naše uvolnění.

Meditaci zakončíme dechovým cvičením nádí šódhana pranájáma popsané v edukační jednotce č. 2. Na závěr zazpíváme 3x ÓM a 3x ŠÁNTÍ. Poté třeme dlaně o sebe a teplé je položíme na oči. Oči do nich otevřeme a pohladíme se po obličeji. Probendi se mohou k dané hodině volně vyjadřovat a diskutovat o svých pocitech.

4. Autogenní trénink a posílení zraku

Úvodní část

Privítání, navození atmosféry krátkou debatou o subjektivních pocitech a účincích programu na probandy. Dnešní hodinu byly zařazeny uvolňovací cviky podobné principům Schultzova autogenního tréninku, který využívá poznatků o hypnóze a sugesci, především autohypnózu a autosugesci a čerpá z indického jogínského systému cvičení. Poté se zaměříme na oční cviky, které jsou zaměřeny na udržení dobrého stavu zraku.

Víme již, že pokud nejsou uvolněné svaly, nemůže být uvolněna ani mysl. Stejný princip funguje i obráceně a je ho možné uplatnit i ve sportu. Znamená to, že pokud člověk neovládá svou mysl, tělo zůstává strnulé a neschopné podat maximální výkon. Proto se budeme snažit pomocí představ a slovních formulí, vyvolat stav blahodárného klidu, podobného spánku za

využití koncentrace a relaxace. Cílem je maximální uvolnění organismu a mysli. Od téměř „bleskových“ účinků rychlého uvolnění, osvěžení až k získání vnitřní stability, sebe ocenění, sebevědomí a větší psychické vyrovnanosti.

V základní formě se nacvičuje navozování pocitů tíhy a tepla v těle, klidné srdeční a dechové činnosti, pocitu příjemného tepla v oblasti břicha a pocitu chladného čela. Trénink má několik stupňů, ale mi ho přizpůsobíme našim možnostem a budeme cvičit jen základní stupeň.

Hlavní část

Základní stupeň má podle Schultze šest stadií. Při nácviku se používá standardních formulí, při kterých se pozornost cvičícího zaměřuje na tyto pocity:

- 1) tíha – navozením představy tíhy se uvolňuje kosterní svalstvo
- 2) teplo – navozením pocitu tepla se po těle uvolňují periferní cévy
- 3) tep - zklidnění tepu srdce
- 4) dech – zklidnění a uvolnění dechu
- 5) prohřívání břicha – navozením pocitu tepla v břiše se uvolňují svaly v útrokách
- 6) chladné čelo – vyvoláním chladivého pocitu na čele se zklidňují a tonizují cévy v hlavě

Cvičení se dá provádět v sedě, tak vleže. Zavřeme oči, klidně a pravidelně dýcháme. K navození psychického uvolnění potom v myšlenkách požíjeme formuli: „Celou mou mysl a tělo zaplavuje hluboký klid, mír a slastná blaženost“, a vnitřně se do toho vžijeme. Každé z následujících cvičení vždy pět až šestkrát zopakujeme.

„moje pravá ruka je těžká“

„moje levá ruka je těžká“

Takto projdeme celé tělo a dále pokračujeme s pocitem tepla

Následují formulace:

„moje srdce bije klidně a silně“

„dýchá se mi lehce a klidně“.

„v celém břiše se mi rozlévá hluboké vnitřní teplo“

„cítím, jak mé čelo ovívá svěží, chladivý vánek“,

Zůstaneme v klidové pozici, vnímáme a prožíváme pocit uvolnění.

Ásany:

Khatu pranám – pozdrav Khatu.. Provádíme 6 kol.

Oční cvičení:

Při dlouhodobém soustředění se na určitou věc, třeba kulečnickovou kouli, dochází k únavě očí a snižuje se stupeň bdělosti. Nervozita, napětí či stálá podrážděnost mohou být také samy o sobě příčinou některých zrakových potíží. V případě nošení brýlí se vždy před cvičením odkládají. Všechna cvičení provádíme jemně, bez přílišného úsilí tak, aby nedocházelo k přílišné únavě očí. Pocity spojené se cvičením mají být pouze příjemné, pokud tomu tak není, ve cvičení nepokračujeme. Cvičení provádíme nejlépe v pohodlném uvolněném sedu. Oči jsou otevřené, až po zvládnutí cviku se mohou zavřít a pokračovat. Po uvolnění v sedu se s nádechem podíváme vzhůru a s výdechem dolů. Opakujeme 5x. Po každém cviku provedeme oční relaxaci. Třeme obě dlaně navzájem o sebe, až se zahřejí. Pak je přiložíme na oči a snažíme se plně uvolnit okohybné svaly. Po chvíli odpočinku a nabrání síly pokračujeme ve cvičení.

Kroužíme očima tak, že s nádechem se podíváme vzhůru, s výdechem otáčíme oči vpravo a dolů, s dalším nádechem pokračujeme vlevo. S dalším výdechem začínáme opisovat stejný kruh. Provedeme celkem 3 kroužení jedním směrem a potom 3 opačným. Provedeme oční relaxaci

Pravou paži pokrčíme před tělem, ruka je volně sevřená v pěst a pouze palce nebo ukazováček zůstává vztyčen a je umístěn ve výši očí zhruba 20 až 35 cm před obličejem. Pohled zaostříme na špičku prstu zhruba na 3 až 4 vteřiny a potom na libovolný předmět vzdálený asi 5 m také na 3 až 4 vteřiny. Toto střídavé zaostřování zopakujeme 5x . Provedeme oční relaxaci

Oční sprcha

Slouží k osvěžení zraku v případě jeho únavy či podrážděnosti. Provádí se tak, že se sehneme nad nádobu s čistou studenou vodou, rukama nabíráme vodu a stříkáme ji na zavřené oči - celkem 10x.

Sétu ásana – most – opakujeme 3x.

Uštra ásana – velbloud – posiluje stehenní, pánevní a zádové svalstvo a protahuje břišní svalstvo. Opakujeme 3x na každou stranu.

Hansa ásana – labuť – opakujeme 3x na každou nohu.

Víra ásana – hrdina – opakujeme 3x na každou stranu.

Tada ásana – palma – stimuluje celé tělo. Zlepšuje stabilitu i rovnováhu. Opakujeme 1x.

Viparíta káraní mudra – stoj na loktech. Provádíme pouze jednou, tak dlouho jak je nám cvičení příjemné.

Závěrečná část

Dýcháme plným jógovým dechem v šávásáně, tj. leh na zádech. Uvolníme postupně celé tělo od špiček nohou až po temeno hlavy. Představíme si krásné místo v přírodě, kde jsme už byli nebo kam bychom se rádi podívali. Představujeme si, jak se zde cítíme. Je nám tu dobře, máme pocit jistoty a bezpečí. Pozveme si sem člověka, který je nám milý, který nás má rád a na kterého se můžeme spolehnout. Sedíme spolu nebo se držíme za ruce. Je nám velmi dobře. Prohloubíme svůj dech, uvědomíme si své tělo, jeho polohu. Uvědomíme si, kde jsme a kdo je kolem nás. Relaxaci zakončíme dechovým cvičením nádí šódhana pranájáma popsané v edukační jednotce č. 2 a zazpíváním 3x ÓM a ŠÁNTÍ. Na závěr se mohou probandi k dané hodině volně vyjadřovat a diskutovat o svých pocitech.

5. Koncentrovaná myšlenka je silou

Úvodní část

Privítání, debata o subjektivních pocitech a účincích programu na probandy. Dnešní hodina bude zaměřena na koncentraci a pozitivní myšlení.

Lidská mysl je naplněna nespočetným množstvím myšlenek, které nekontroluje. Tyto myšlenky proto nemají žádnou sílu. Kdyby namísto tohoto množství pouze jedna jediná zaujímala veškeré pole pozornosti, pak se stane sama o sobě silou a může působit velmi mocně. Myšlenka je hmotná jako kamének. Je dynamická, je to síla jako gravitace, magnetismus. Myšlenkou můžeme realizovat zázraky.

Zapamatujme si, že mysl se vzpouzí, jakmile se chceme koncentrovat, to je ovládnout ji. Všemi prostředky se snaží zbavit se jakéhokoli nátlaku. Často má člověk dojem, že se od cíle vzdaluje. Nenechme se odradit a pokračujme ve cvičení. Tak jako zrno klíčí v zemi, i když na povrchu se nic neobjevuje, a teprve až přijde jeho čas, objeví se mladé výhonky, jako předzvěst úrody, i naše výsledky budou klíčit pomalu, ale jistě. Vytrvalost a pravidelnost jsou důležitější než délka cvičení. Nakonec zcela ovládneme svou mysl a novou formu vědomí, která nám umožní realizovat věci zdánlivě nerealizovatelné, ale nejdůležitější bude to, že uvidíme život ve správném světle.

Úvodní relaxaci provedeme v základní relaxační poloze, Dýcháme nosem, klidně, neslyšně. Přejdeme na plný jógový dech a zkusíme prodloužit nádech a výdech. Poté

s nádechem vzpažíme a protáhneme se. Dále provádíme šestkrát až osmkrát cvičení přitahování kolena k hlavě (pavan muktásana). Uvědomujeme si soulad pohybu a dýchání, které určuje tempo cvičení.

Hlavní část

Libovolný jógový sed. Trup vzpřímený, ruce položíme na kolena a vytočíme dlaně vzhůru. Ukazováky a palce se dotýkají (čin mudra). Oči jsou zavřené. Uvolníme tělo i mysl a zklidníme dech. Soustředíme se na naprostou nehybnost těla. Uvědomíme si svou existenci a pokusíme si vybavit v mysli všechny minulé události, počínaje touto chvílí, postupně jednu po druhé tak daleko do minulosti, jak jsme schopni si vzpomenout. Poté se systematicky vracíme zase zpět k současnosti. Uvolněně pozorujeme proud svých myšlenek. Pomalu se uvolníme z pozice, postupně rozhýbeme ruce, nohy a třeme dlaně o sebe, které zahřáté přiložíme k očím a ty do nich otevřeme.

Ásany:

Khatu pranám – pozdrav Khatu – provádíme 8 kol

Cvičení na koncentraci

Cvičení na koncentraci se provádí v sedě. Před sebe umístíme hodinky s vteřinovou ručičkou ve vzdálenosti asi 30 cm od očí. Pak soustředíme svou pozornost na konec vteřinové ručičky. Nemyslíme na nic jiného. Pohled musí sledovat pohyb ručičky na ciferníku, aniž bychom se zajímali o číslice. S cvičením začneme, když ručička prochází např. číslicí dvanáct, abychom mohli kontrolovat délku své koncentrace a pokrok. Nic nesmí rušit naši mysl, ani jediné slovo. Jakmile nás něco rozptýlí – což je nevyhnutelné – poznamenejme si uplynulý čas.

Po zafixování pohledu na ručičku a její trhavý, avšak pravidelný pohyb, zavřeme oči a v duchu si vyvoláme obraz ciferníku a sekundové ručičky. Soustředíme se na imaginární ručičku. Je důležité naučit se řídit tyto mentální obrazy a získávat tak kontrolu nad svou myslí – zatímco běžný člověk obvykle podléhá svým myšlenkám, které jsou vytvářeny podvědomím.

Další cvičení spočívá v synchronizaci pohybu imaginární a reálné ručičky. V momentě kdy se reálná ručička dotkne dvanáctky, zavřeme oči a sledujeme pohyb imaginární ručičky. Když tato uběhne 15 sekund otevřeme oči a porovnáme s reálnou a poznamenejme vzniklý rozdíl. Pokud jsme téměř přesný provádíme stejným způsobem s intervalem 30 a 45 sekund.

Důležité je, že když máme oči zavřené a sledujeme imaginární ručičku, nesmíme si v duchu počítat. Podváděli bychom tím a cvičení by pozbylo z valné části svého záměru.

Ákárana dhanur ásana – šíp a luk – opakujeme 5x na každou stranu

Víra ásana – hrdina – opakujeme 3x na každou stranu.

Vjághra usána – tygr – opakujeme 5 kol

Skandhára ásana – pozice na ramenou – posiluje svalstvo zad, pánve a kyčlí, hluboký dech v poloze pomáhá při nácvičení břišního dýchání. Opakujeme 3x.

Santulana ásana – rovnovážná poloha – posiluje svalstvo zad, břicha a nohou. Pomáhá proti depresím. Provádíme 3x.

Eka pada utthána ásana – čáp – zlepšuje schopnost koncentrace a harmonizuje nervový systém. Dále posiluje svalstvo nohou a chodidel. Opakujeme 3x na každou nohu.

Vrkla ásana – strom – varianta – zpevňuje zápěstí, svaly krku, ramen a paží a zlepšuje schopnost koncentrace a paměť. Provádíme pouze jednou, tak dlouho jak je nám pozice příjemná

Závěrečná část

Dýcháme plným jógovým dechem, uvolníme postupně celé tělo od špiček nohou až po temeno hlavy. Provedeme dechové cvičení nádí šódhana pranájáma popsané v edukační jednotce č. 2. Poté zaměříme pozornost dovnitř sebe. Myšlenky, které se točí kolem našich problémů, nás ustavičně znepokojují. Vybavíme si proto nějaké negativní, obtížné a těžké úkoly a zkusíme myšlenky změnit na pozitivní a konstruktivní. Např.:

Negativně: „Tento úkol je příliš těžký, to nezvládnou!“ Hluboký vdech a přeměna

Pozitivně: „Tento úkol je pro mě velkou výzvou, ukážu, co mohu!“

Negativně: „Pokud nyní selžu, je všechno ztraceno a jsem vyřízený!“ Hluboký vdech a přeměna

Pozitivně: „Na tuhle šanci jsem čekal!“

Negativně: „Pokud nevyhraji tento turnaj v kulečnicku, pověším tágo na hřebík!“ Hluboký vdech a přeměna

Pozitivně: „Tohle je moje chvíle, teď ukážu co je ve mně!“

Pomalou relaxaci ukončíme a na závěr třikrát zazpíváme „ÓM“ a ŠÁNTÍ.

6. Cesta pozornosti – pravé „Já“

Úvodní část

Přivítání, debata o subjektivních pocitech a účincích programu na probandy. Dnešní hodina bude zaměřena na čistou pozornost. Jóga pozornosti je dlouhá a těžká cesta a přichází se s ní až po určité duševní vyspělosti. My se ovšem pokusíme si alespoň základy této duchovní cesty za poznáním trochu osvětlit. Vědomá pozornost je vskutku duší myšlení a základem vnímání. Dává myšlence skutečnost, život a hodnotu. Říká se, že být bdělým je vším. Bdělost a pozornost jsou vlastně jedno a totéž. Pokusme se najít pramen pozornosti, čiré pozornosti.

Následuje úvodní relaxace v lehu na zádech (šávásána). Procítíme své celé tělo od špiček nohou až po temeno hlavy. Vnímá své tělo jako celek a pociťujeme, jak se víc a víc odpoutáváme od všeho kolem nás, od všeho co je v místnosti, co přichází z vnějšku. Poté vnímáme jen náš dech, který je uvolněný a přirozený. (Trvání asi 15 minut)

Hlavní část

Provádíme koncentraci na dech s mantrou SÓ HAM (to jsem já). V lehu na zádech soustředíme pozornost do středu hrudníku a vnímáme jemný proud dechu v této oblasti. Vnímáme vnitřní zvuk dechu jako SÓ HAM. Nasloucháme jeho tichému zvuku, jak při nádechu vzniká slabika SÓ a při výdechu slabika HAM. (Trvání asi 5 minut). Pak pozorujeme tichou silou své vnitřní pozornosti, co dělají naše myšlenky. Zkusíme si nyní představit a přesvědčit se o tom, že nejsme tělem, myšlenkami ani žádným z našich pocitů, ale že jsme to, co tyto představy pozoruje – „Pravé Já“ – Duše (Átman) – čiré Vědomí.

Nyní pozorujeme, jak se myšlenky rozvíjí, jak přeskakují z námětu na námět. Necháme je běžet, nepomáháme jim ani je nepotlačujeme. Jen je pozorujeme – kontrolujeme. Kontrola je naproste nutná, abychom se mohli zbavit těch, které se nám nelíbí. Jedině tyto myšlenky odmítáme. Jsou to starosti, pochyby, strachy. Tyto myšlenky odsuneme stranou silou své pozornosti a pokud to zvládneme, dáme na jejich místo myšlenky kladné. Je to v naší moci, v moci naší vůle. Jakmile zaregistrujeme negativní myšlenky a strast přinášející myšlenky a city, odmítneme se jimi zabývat.

Jakmile začneme toto umění jen trochu ovládat, stáváme se svědkem myšlenek a tím i jejich pánem. Nejsme už myšlenkami a city utlačováni, neboť kdykoliv si vzpomeneme, staneme se jejich pozorovatelem. Následkem toho se nás nic zlého nemůže dotknout, žádná zlá událost, potíže či urážka nedojde až k nám. Tomuto stavu se naučíme nejdříve v meditaci

a postupně tuto schopnost přenášíme do všedního dne. Postupně si uvědomíme, že se z nás hned po prvním cvičení vynořuje nový člověk. Člověk čisté radosti a svobodné vůle.

Ásany:

Khatu pranám – pozdrav Khatu – opakujeme 8 kol.

Uštra ásana – velbloud – opakujeme 5x na každou stranu.

Sarva hita ásana – Mlýnek. Opakujeme 10x na každou stranu

Ákárana dhanur ásana – šíp a luk. Opakujeme 5x na každou stranu.

Simha ásana – lev – dovření prospívá hlasivkám, svalstvu obličeje a krku. Čistí jazyk a zlepšuje artikulaci. Opakujeme 4x.

Hansa ásana – labuť – 3x na každou nohu

Vrkla ásana – strom – varianta. Provádíme pouze jednou.

Závěrečná část

Uvolníme se v šávásaně, tj. v lehu na zádech. Představíme si zářivý bod ve svém nitru, např. uprostřed hrudníku. Šíří se z něj paprsky do všech směrů kolem nás. Jsou to paprsky lásky a porozumění. Klidně dýcháme. Poté se posadíme do jógového sedu se zavřenýma očima. Relaxaci zakončíme dechovým cvičením bhastriká pranájáma. Provádí se v uvolněném a vzpřímeném sedu. Uzavřeme palcem pravou nosní dírkou a levou nosní dírkou 10x v rychlém sledu nadechneme a vydechneme. Břišní stěna se pohybuje směrem ven a dovnitř. Ramena ani trup s pohybem neúčastní. Poté pokračujeme v tomto typu dýchání pravou nosní dírkou a nakonec se provede cvičení oběma nosními dírkami. Po ukončení cvičení, chvíli normálně dýcháme. Bhastriká pranájáma osvěžuje tělo a mysl a zlepšuje paměť. Následuje zazpívání 3x ÓM a ŠÁNTÍ.

7. Koncentrování - tráta

Úvodní část

Debata o náladě a pocitech probandů. Úvodní relaxaci provádíme v lehu na zádech. Snažíme se o zklidnění celého organismu pro provádění následující techniky – tráta.

Při cvičení tráta se snažíme bez mrkání dívat do plamene svíčky Po určité době oči zavřeme a sledujeme obraz plamene, který se nám objeví v prostoru za čelem. Po celou dobu bychom se měli pozorně soustředit pouze na plamen svíčky nebo odraz v naší myslí. Díky tomu cvičíme svoji koncentraci. Při soustředěném pohledu bez mrkání na plamen svíčky může

docházet k tomu, že nás začnou pálit nebo slzet oči. To v žádném případě nevadí. Cvičení posiluje oční svaly, zlepšuje zrak, paměť a zklidňuje. Pomáhá při potížích s usínáním, rozvíjí intuici, schopnost vizualizace a sílu vůle.

Hlavní část

Tráta - posadíme se před svíčku do sukha ásany (pohodlný sed). Nedokážeme-li držet trup zpříma, sedneme si na dostatečně vysokou podložku. Zavřeme oči. Vzdálenost od svíčky má být asi na délku paže, kot by se měl nacházet nejlépe ve výšce hrudníku, je-li svíčka příliš vysoko, může vést tráta k napětí v centru mezi obočím nebo k pálení očí. Plamen musí být nehybný, nedotčen ani závanem vzduchu. Otevřeme oči a bez mrkání hledíme do plamene svíčky. Plamen má tři barevné části: dole u kotu je načervenalý, uprostřed jasně bílý a na špičce lehce kouřový. Soustředíme se na horní okraj nejjasnější části plamene. Zavřeme oči, pokud nyní vidíme ve svém vnitřním prostoru plamen, soustředíme se na něj, nezkušíme však obraz plamene dohonit nebo uchopit jinak zmizí. Zpočátku se díváme do plamene 10-15 sekund, výdrž se postupně zvětšuje. Poté zůstaneme ve stejné pozici a prohlubujeme výdech a nádech. Vnímáme plynulé a hluboké dýchání. Opakujeme 3x.. Poté protřeme dlaně o sebe a zahřátí je přiblížíme k očím. Oči otevřeme a pak dlaně oddálíme.

Uvolníme se v obrácené šávásaně, tj. v lehu na břicho. Představujeme si, že ležíme ve stínu stromu. Jak postupuje čas, stínu pomalu ubývá a přibývá slunečního tepla. Představujeme si, že nejprve jsou sluncem zahřívána chodidla, paty, pak kotníky, lýtko atd.. Postupujeme dále směrem k hlavě, až je sluncem zahříváno celé tělo. Protáhneme se zvolna relaxaci ukončíme.

Ásany:

Khatu pranám – pozdrav Khatu – provádíme 10 kol

Hala ásana – pluh – cvičení protahuje svaly šíje, zad a zadní stranu nohou. Opakujeme 1x.

Víra ásana – hrdina – varianta – 4x na každou nohu.

Vjághra ásana – tygr – opakujeme 8 kol.

Simka ásana – lev - opakujeme 4x.

Mrga usána – srnka – uvolňuje a harmonizuje tělo i mysl. Prohlubuje dýchání a zlepšuje koncentraci. Provádíme 2 -3 minuty.

Garda ásana – orel – 3x na každou nohu

Vrkla ásana – strom – opakujeme jednou.

Závěrečná část

Základní uvolnění

- Ztlumíme světlo, aby naše soustředění nebylo rušeno.
- Posadíme se tak pohodlně, abychom vydrželi bez pohnutí asi půl hodiny.
- Zavřeme oči. Nic neočekávejme, na nic se nesoustřeďujme, nemějme žádné představy, jen se uvolňme.
- Snažme uvolnit celé tělo od palců nohou až k temenu hlavy a od temene hlavy až k prstům nohou. Neděláme nic jiného, jen se uvolňujeme
- Snažíme se vnímat celé tělo. Uvolňme ramena, lokty, svaly na břiše. Úplně se uvolníme.
- V duchu si porovnáme naše tělo se sochou. Socha je nehybná a stejně tak nehybné je naše tělo. Prociťujeme tu nehybnost. Je to nádherný pocit ji vnímat.
- Znamená to, že se stále více a více uvolňujeme. Vnímáme oběh, puls. Rozdíl mezi námi a sochou je v tom, že my jsme živoucí bytost, že dýcháme..
- Nyní svou pozornost zaměříme na dech. Necháme ho uvolněně plynout. Sledujeme a koordinujeme dech a tělo. Víím, že nadechuji a mé tělo se rozpíná. Víím, že vydechuji a mé tělo se stahuje zpět. Vnímáme jemný dotek dechu v těle. Vnímáme dech ve středu hrudníku a snažíme se vnitřně uvolnit
- Když přijde jakýkoli pocit z vnějšku, nezabýváme se jím. Jen si říkám „Chci se uvolnit“

Sebeanalýza

- Vnímáme to, co je hluboko v nás, dobré vlastnosti. Uvědomíme si teď dobré vlastnosti. Pravdu o sobě známe jenom my a nikdo jiný. Jen my sami víme, co si teď myslíme, jaké máme myšlenky.
- Představujeme si, jak jsme schopni být dobří, pozitivní, laskaví, skromní, bdělí, nesobečtí. Uvědomme si všechny své dobré vlastnosti.
- Nyní se podívejme na své špatné vlastnosti, které máme a které nechceme. Vlastnosti, které vadí nám i druhým a hned se ptejme jak se můžeme těchto svých vlastností zbavit. Co s nimi udělat, abychom mohli být přijati všemi. Protože jednou z příčin našich problémů je to, že se nám nedostává lásky od lidí. Lidé nás neberou tak, jak bychom si přáli. Proč tomu tak je? Odpověď je v nás.

Řešení stávajícího problému

- Nyní si vezmeme nějaký konkrétní problém, který chceme vyřešit. Každý člověk má nějaký problém. Kde jsou kořeny tohoto problému? Jaké jsou prostředky k jeho řešení? Jsem si jist, že odpověď najdeme. Když to nemusí záležet jenom na nás.

- Pak je třeba se ptát, proč jsme tím vlastně zasaženi? Ale překonáme to. Podaří se nám to. Najdeme řešení.

Závěrečné uvolnění – zklidnění

- A teď nechme problém být a uvolňme se. Jdeme hluboko a uvolňme se. Vnímáme, že jsme uprostřed svého hrudníku. Ponořme se hluboko do svého nitra
- Znovu si uvědomme dech a vnímejme ho. Vím, že nadechuji a mé tělo se rozpíná. Vím, že vydechuji a mé tělo se stahuje zpět. Vnímáme nehybnost těla. Tělu je příjemně.
- Uvědomíme si zevní části svého těla – od prstů nohou až k temeni hlavy a od temene až k prstů na nohou
- Vnímáme pocit tepla v těle

Návrat do bdělého stavu

- Pomalu začneme hýbat prsty a protřeme si dlaně až do tepla
- Dáme si teplé dlaně na tvář, otevřeme oči a odtáhneme ruce

Poté se posadíme do jógového sedu se zavřenýma očima. Relaxaci zakončíme dechovým cvičením bhastriká pranájáma, které bylo popsáno v edukační jednotce č.6. Následuje zazpívání 3x ÓM a ŠÁNTÍ.

Probandi se volně vyjadřují o pocitech, dojmech při cvičení a subjektivních názorech a pocitech na celý program a k účinkům programu. Probandi byli požádáni o vyjádření vlastního názoru v podobě volných písemných výpovědí. Následovala diskuze, zhodnocení, poděkování za spolupráci a rozloučení.

5 Výsledky

5.1 Výsledky k měření Biofeedbackem 2000 x-pert

Na základě provedeného měření u všech čtyřech testovaných osob, které proběhlo prostřednictvím biofeedbackového přístroje Biofeedback 2000 x-pert firmy Schuhfried (příloha 2), byly vyhodnoceny jeho výsledky. Měření proběhlo před a po absolvování psychotréninkového programu. Fyziologické funkce byly kontrolovány a zaznamenávány přímo při hraní kulečníku v kulečnickové herně Metropol České Budějovice. Pro testované osoby byly připraveny dvě cvičení:

Cvičení č. 1

Na kulečnickovém stole bylo rozmístěno 8 celobarevných kulečnickových koulí vždy do předem jasně daných pozic a bílá koule se na začátku cvičení vždy postavila na střední bod (příloha 3). Testované osoby měly za úkol pomocí bílé koule postupně po číslech uklidit všechny celobarevné koule do kapes, aniž by se po strku na kouli s nejnižším číslem na kulečnickovém stole dotkla bílá koule nějaké jiné. Pokud tento dotyk nastal nebo nedošlo k potopení dané koule či došlo k jinému faulu, bylo to považováno za chybu a následoval další pokus a nové předepsané rozestavení koulí. Toto cvičení trvalo tak dlouho, dokud testovaná osoba nepotopila správně všechny kulečnickové koule na stole, či došlo k chybě. Testovaná osoba toto cvičení opakoval 3x a vždy byla měřena přístrojem Biofeedback 2000 x-pert. Zaznamenávány byl i počet úspěšně potopených koulí.

Cvičení č. 2

Na kulečnickovém stole bylo rozmístěno 5 celobarevných kulečnickových koulí vždy do předem jasně daných pozic a bílá koule se na začátku cvičení vždy postavila na zadní bod (příloha 3). Testované osoby měly za úkol pomocí bílé koule postupně po číslech uklidit všechny celobarevné koule do kapes. Po úspěšném nebo neúspěšném potopení celobarevné koule následovalo nastavení bílé koule vždy na zadní bod do výchozí pozice a pokračovalo se s potopením další celobarevné koule s nejnižším číslem na kulečnickovém stole. Testované osoby měly při plnění tohoto cvičení za úkol zaujmout kulečnickovou pozici (příloha 4) před potopením dané celobarevné koule a zůstat v ní tak dlouho, dokud se necítí maximálně

uvolněny a připraveny provést strk. Během setrvání v této pozici docházelo ke kulečnickovému tempování. Toto cvičení prováděla každá testovaná osoba pouze jednou. Zaznamenávány byl i počet úspěšně potopených koulí.

Moduly, které byly použity:

MULTI modul určen ke sledování:

- tepové frekvence
- teploty

RESP modul

- snímání dechové frekvence

Vyhodnocení cvičení č. 1

Tepová a dechová frekvence

Po celou dobu trvání cvičení č.1 byla testovaným osobám snímána tepová a dechová frekvence a změny teploty. Naměřené výsledky průměrné tepové a dechové frekvence neprokázaly signifikantní rozdíly mezi úvodním a závěrečným měřením.

Teplota organismu

U TO1, TO2 a TO3 se teplota během plnění cvičení při úvodním i závěrečném měření lehce zvyšovala. U TO4 se teplota při úvodním ani závěrečném měření téměř nezměnila.

Počet potopených kulečnickových koulí

Při cvičení č. 1 byly zaznamenávány také výsledky úspěšně potopených koulí do kulečnickových kapes. Součet úspěšně potopených koulí během 3x po sobě absolvovaného cvičení 1 můžeme vidět v následující tabulce. Na kulečnickovém stole bylo vždy do předem jasně daných pozic rozmístěno 8 koulí. Testovaná osoba mohla tedy dosáhnout maximálního skóre 24. Všechny testované osoby se po absolvování psychotréninkového programu zlepšily.

Tab. 2: Počet potopených koulí během cvičení č. 1

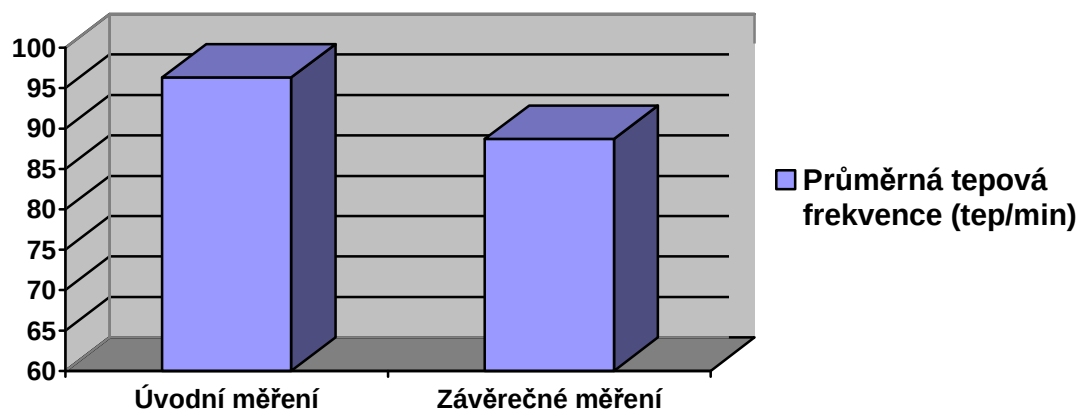
	Úvodní měření	Závěrečné měření
TO1	18	22
TO2	16	21
TO3	11	13
TO4	19	23

Vyhodnocení cvičení č. 2

Tepová frekvence

Po celou dobu trvání cvičení č.2 byla testovaným osobám snímána tepová a dechová frekvence a změny teploty. Následuje grafické znázornění naměřených dat.

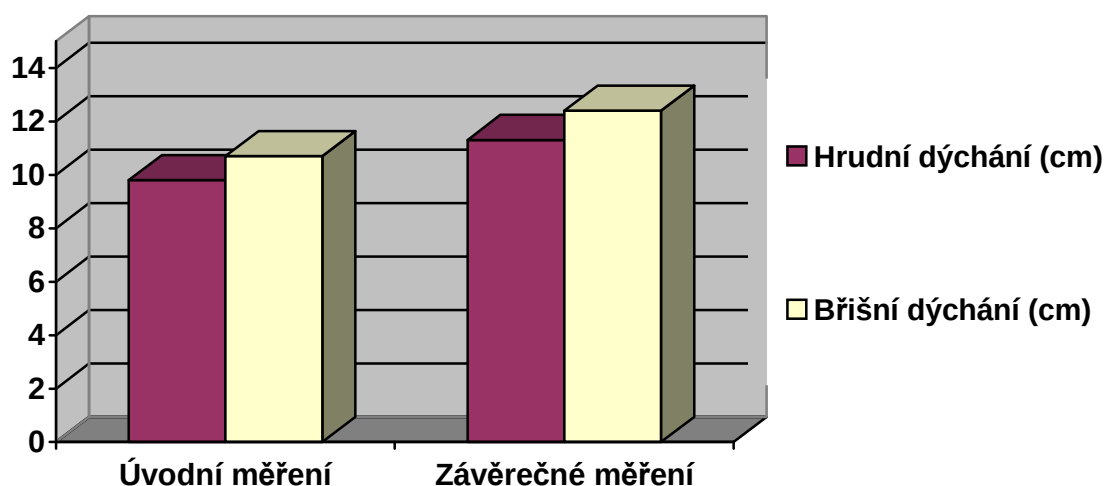
Graf 1: Průměrná tepová frekvence testovaných osob



Z grafu 1 můžeme vypočítat průměrnou hodnotu tepové frekvence při plnění cvičení č.2 u testovaných osob, která po závěrečném měření klesla z 96,3 (tep/min) na 88,7 (tep/min), tedy o 7,9 %.

Dechová frekvence

Graf 2: Průměrné rozpětí hrudníku všech testovaných osob

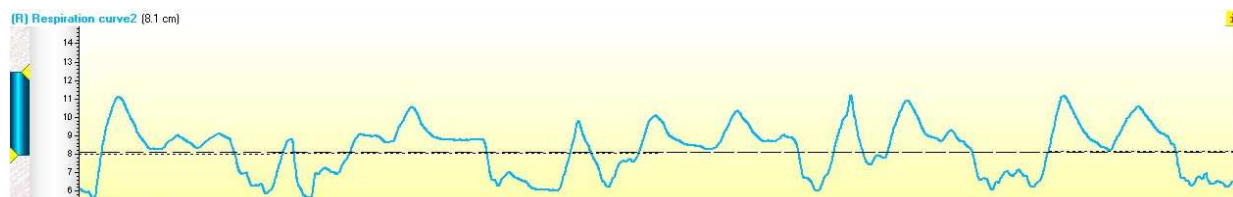


Na grafu 2 můžeme zřetelně vidět, že průměrné rozpětí hrudníku při hrudním dýchání se u testovaných osob zvětšilo z 9,8 cm na 11,3 cm a také nádech do břicha byl větší a jeho

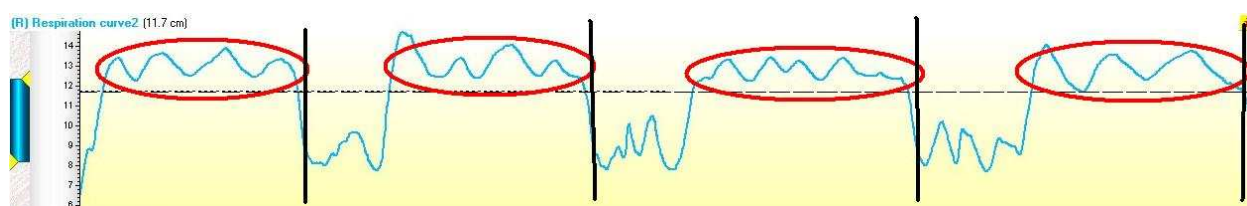
rozpětí se zvětšilo z 10,7 cm na 12,4 cm. Tento graf nám potvrzuje intenzivnější hrudní i břišní dýchání po absolvování psychotréninkového programu.

Další měření a pozorování bylo zaměřeno na zkvalitnění dýchání a na jeho větší intenzitu při uvolňování v kulečnickové pozici. U TO1 a TO2 došlo při plnění cvičení po absolvování psychotréninkového programu k výraznému zvětšení objemu nádechu i výdechu. Jako příklad uvádím ukázkou TO1 na grafech č. 1 a 2, kdy se průměrné rozpětí hrudníku během trvání cvičení 2 zvětšilo z 8,1 cm na 11,1 cm. Z grafu při závěrečném měření můžeme také již jasně vidět, kdy dochází ke zklidnění během tempování v kulečnickové pozici (znázorněno červenou elipsou) a kdy dochází ke strku (znázorněno černou svislou čarou). Po provedení strku a zahrání koule testovaná osoba začíná dýchat již povrchněji a méně intenzivně a přesouvá se do další kulečnickové pozice, kde dojde k opětovnému prodýchání a pokusu o maximální zklidnění a uvolnění. Z grafu vyplývá i plynulost dýchání a jednotlivé časové úseky se neustále opakují.

Graf: 3: Břišní dýchání při plnění cvičení č. 2 u TO1 – úvodní měření



Graf: 4: Břišní dýchání při plnění cvičení č. 2 u TO1 – závěrečné měření



U TO3 a TO4 nebyly rozdíly při úvodním a závěrečném měření příliš výrazné.

Teplota organismu

U TO1 a TO2 se teplota během plnění cvičení při úvodním i závěrečném měření lehce zvyšovala. U TO3 se teplota při úvodním ani závěrečném měření téměř nezměnila a u TO4 teplota při závěrečném měření pomalu klesala.

Počet potopených kulečnickových koulí

Při cvičení č. 2 byly zaznamenávány také výsledky úspěšně potopených koulí do kulečnickových kapes, které můžeme vidět v následující tabulce. Na kulečnickovém stole bylo vždy do předem jasně daných pozic rozmístěno 5 koulí od relativně nejlehčího zahrání koule do kapsy až po nejvíce obtížný strk. Testovaná osoba mohla tedy dosáhnout maximálního skóre 5. Všechny testované osoby se po absolvování psychotréninkového programu zlepšily, kromě osoby TO3. Ta dosáhla stejného skóre před i po programu.

Tab. 3: Počet potopených koulí během cvičení č. 2

	Úvodní měření	Závěrečné měření
TO1	3	4
TO2	3	4
TO3	3	3
TO4	3	4

5.2 Výsledky k Testu pozornosti d2

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

5.2.1 Celkový počet zpracovaných položek (CP)

Jeden z významných skóre v Testu d2 je CP (celkový počet). Ten odpovídá součtu všech položek, které proband v testu prošel, ať je měl nebo neměl přeškrtnout a také ať je škrtl, nebo ne. Je to vysoce reliabilní a normálně rozložená míra vynaložené pozornosti (selektivní a trvalé), rychlosti práce, množství vykonané práce a také motivovanosti. Při testování hodnoty CP před a po intervenčním psychotréninkovém programu jsem došel k těmto výsledkům:

TO1 dokázala před intervenčním programem za daný časový úsek dvaceti sekund zpracovat 493 položek. Při závěrečném měření po absolvování programu dokázala zpracovat 543 položek, což je přesně o 50 položek více. Tedy o 10,1 % více než před začátkem programu.

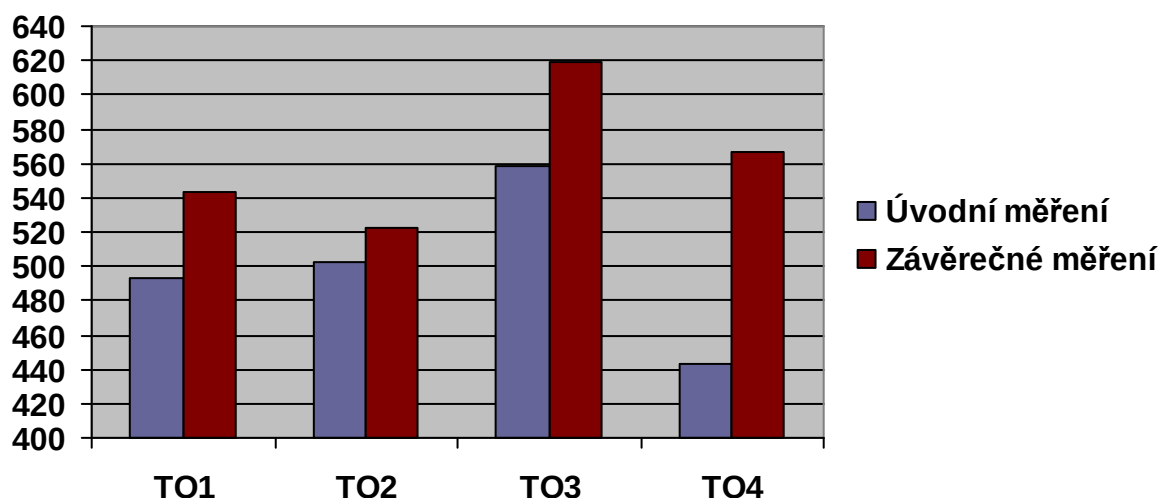
TO2 zpracovala před programem 502 položek a při závěrečném měření zvládla dosáhnout skóre 522. Zlepšila se o 20 položek, tedy o 4,0 %.

TO3 zpracovala při úvodním měření 558 položek a na konci programu měla skóre 619 položek, což je o 61 položek více. Tedy o 10,9% více než před absolvováním intervenčního programu.

TO4 zvládla zpracovat před programem 443 položek. Po jeho skončení zpracovala 567 položek, tedy o 124 položek více, což je zlepšení o 22,5 %.

Z těchto výsledků tedy vyplývá, že po skončení intervenčního psychotréninkového programu došlo k signifikantnímu rozdílu oproti úvodnímu měření. Zlepšení u všech testovaných osob bylo výrazného charakteru.

Graf 5: Porovnání celkového počtu zpracovaných položek (CP) v úvodním a závěrečném měření



5.2.2 Hrubý skór (Ch)

Hrubý skór Ch (Chyby) je součtem všech chybných výkonů. Zahrnuje chyby „opomenutí“ (Ch1) i méně časté chyby „záměny“ (Ch2). Chyba opomenutí vzniká, když patřičná položka „d“ se dvěma čárkami) není zaškrtnuta. Ch1 bývá poměrně častá a souvisí s řízením pozornosti, přesností zrakového rozlišování a kvalitou výkonu.

Chyba záměny vzniká, když je proti pravidlům škrtnuta nepatřičná položka. Tato chyby bývá méně častá a souvisí s tlumením reakcí, přesností zrakového rozlišování, pečlivostí a kognitivní přizpůsobivostí. Naměřené hodnoty před a po programu:

TO1 udělala před intervenčním programem při zpracovávání Testu d2 5 chyb. Při závěrečném měření po absolvování programu udělala pouze jedinou chybu. Tedy došlo ke snížení o 4 chyby..

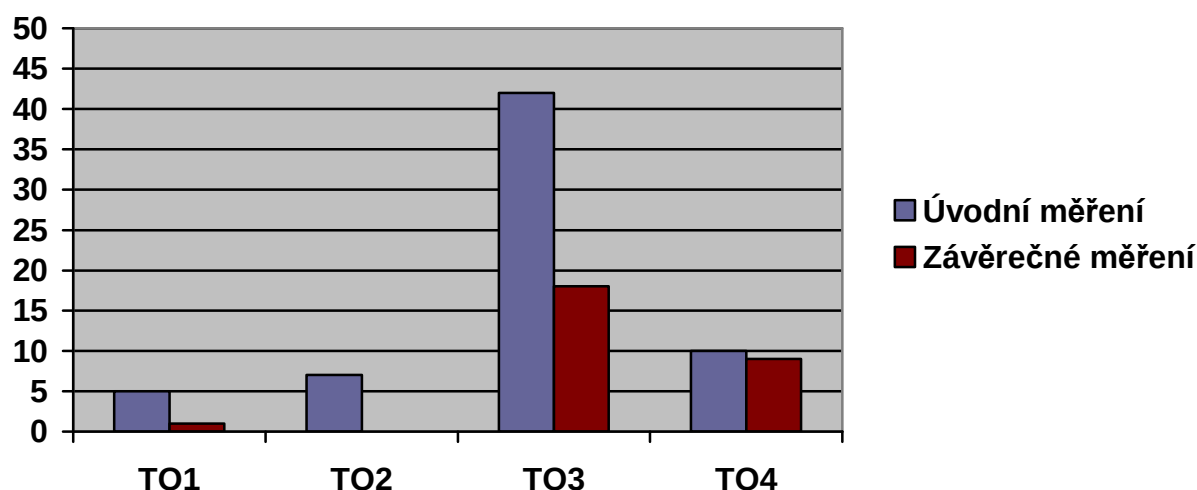
TO2 měla před programem skóre 7 chyb a při závěrečném měření zvládla vyplnit test bez jediné chyby.

TO3 udělala při úvodním měření 42 chyb a na konci programu se jí podařilo snížit počet chyb na 18.

TO4 měla před začátkem programu chyb 10. Po jeho skončení udělala 9 chyb.

Z výsledků je patrné, že u všech testovaných osob došlo ke snížení počtu chyb

Graf 6: Porovnání počtu chyb (Ch) při úvodním a závěrečném měření



5.2.3 Celkový výkon (CV)

Další skór je CV (celkový výkon). Udává počet zpracovaných položek méně celkový počet chyb. Je to míra kvantity vykonané práce opravená odečtením chyb. Skór CV vyjadřuje stupeň ovládnutí pozornosti a útlumu a vztah rychlosti výkonu k jeho přesnosti. Je to doposud hlavní ukazatel užívaný ve valorizačních studiích testu, v různých experimentech a v praktické diagnostice pozornosti a je vysoce reliabilní. $CV = CP - Ch$

TO1 dosáhla před intervenčním programem za daný časový úsek dvaceti sekund 488 položek. Při závěrečném měření po absolvování programu dosáhla 542 položek, což je přesně o 54 položek více. Tedy o 11,1 % více než před začátkem programu.

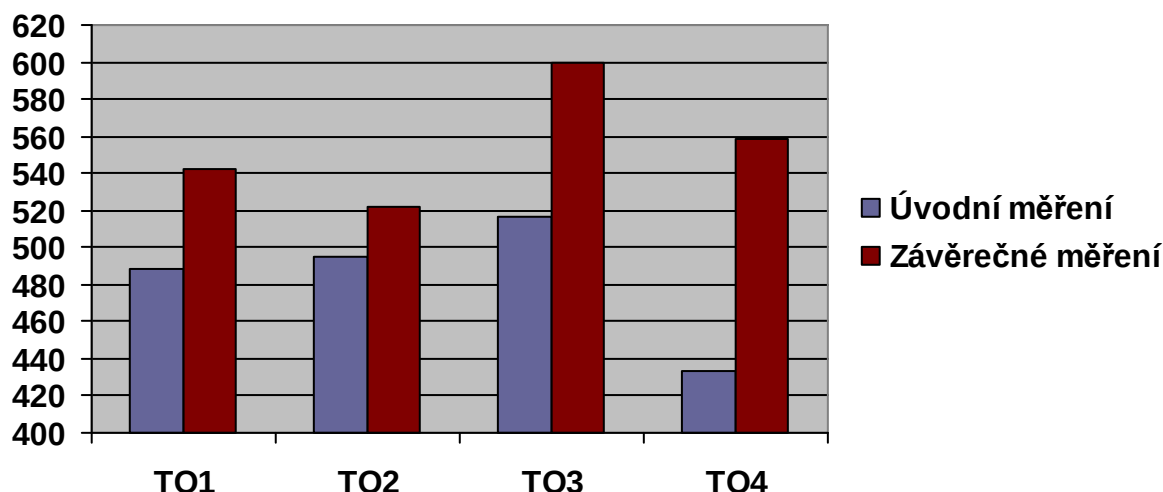
TO2 měla hodnotu CV před programem 495 položek a při závěrečném měření zvládla dosáhnout skóre 522. Zlepšila se o 27 položek, tedy o 5,5 %.

TO3 dosáhla při úvodním měření 516 položek a na konci programu měla skóre 600 položek, což je o 84 položek více. Tedy o 16,3 % více než před absolvováním intervenčního programu.

TO4 měla skóre CV 433 položek. Po jeho skončení dosáhla skóre 558 položek, tedy o 125 položek více, což je zlepšení o 28,8 %.

Z výsledků vyplývá, že u všech testovaných osob došlo po absolvování intervenčního psychotréninkového programu k signifikantnímu rozdílu oproti úvodnímu měření. Zlepšení u všech testovaných osob bylo výrazného charakteru.

Graf 7: Porovnání celkového výkonu (CP) při úvodním a závěrečném měření



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

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

Škála P

Pokud má testovaná osoba vysoké skóre u škály P má sklon k psychotizmu. Je samotář, lhostejná k druhým, dokonce i k vlastním přátelům. Často způsobuje problémy a nikdy se nepřizpůsobí. Může být krutá a nelidská, bezcitná a neschopná vcítit se. Je agresivní, dokonce i ke svým nejbližším. Obdivuje výstřední a neobyčejné věci, nevšímá si nebezpečí. Ráda zesměšňuje druhé a pobuřuje své okolí. Jsou to osoby se kterými se poměrně těžko vychází.

V normální populaci se hodnoty pohybují v rozpětí 0 až 10. Najdou se ovšem osoby , které dosahují extrémních hodnot. Jsou to jedinci izolovaní a odtrhnutí od okolního světa. Žijí jako mimo čas a prostor. Nejvíce je charakterizuje artizmus. Osoby s vysokým P a nízkým N hodnotí všechny lidi podle toho, jak se staví k jejich ideálům a cílům. Extrémní subjektivismus a egoismus způsobuje, že jsou nepřístupní, bývají pomstychtiví a nepřístupní.

Škála E

Tato škála slouží k posouzení, zda testovaná osoba tíhne spíše k extroverzi nebo introverzi. Osoby vysoko skórující v této škále mají tedy blíže k extrovertnímu typu. Osoby které mají nižší skóre se řadí spíše mezi introvertní typ.

Extrovert je družný, má rád společnost, má hodně přátel, je hovorný, je nerad sám. Touží po vzrušení, rád riskuje, pohotově využívá příležitostí, rád se předvádí. Koná na základě momentálních podnětů a vcelku je impulzivním jedincem. Rád vtipkuje, je bezstarostný, optimistický, vyhledává zábavu a potěšení. Má sklony k agresivitě, lehce se naštve. Obvykle nemá svoje city pod pevnou kontrolou a není vždy spolehlivý.

Typický *introvert* je pokojný a nenápadný typ člověka se zálibou v knihách než v lidech. Je zdrženlivý a udržuje si odstup od lidí s výjimkou jemu nejbližších. Má sklon dopředu plánovat, věci si zvykne dobře uvážit, nedůvěřuje rozhodnutím a činům na základě momentálních podnětů. Nemá rád vzrušení, svoje city patřičně kontroluje. Zřídka se stává agresivní a lehce se nerozčílí. Je spolehlivý, trochu pesimistický a klade velkou váhu na etické principy.

Škála N

Osoba vysoko skórující ve škále N můžeme popsat jako velmi labilního jedince. Je úzkostlivý, plný obav a starostí. Je náladový, často upadá do depresí. Pravděpodobně zle spí a trpí rozličnými psychosomatickými poruchami. Je mimořádně citlivý. Těžko se uklidňuje i po minimálním emočním zážitku. V kombinaci s extroverzí bývá takovýto jedinec nepokojný, rychle vzplane a nemá daleko k agresi.. Je utrápený a permanentně se zabývá věcmi, můžou zle dopadnout.

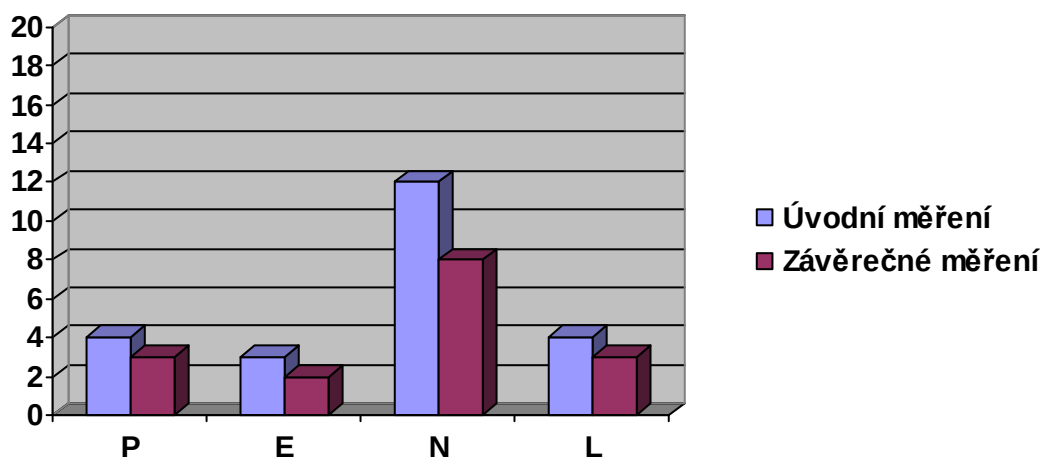
Osoba s nízkým N je mírný, po emoční aktivaci se rychle dostává zpět na východní úroveň. Obvykle je pokojný , nerozčílí se lehce, kontroluje své city a nemá sklon trápit se.

Škála L

Tzv. škála lži. Osoby skórující v této škále mají tendenci prezentovat se v lepším světle. Tendence je obzvlášť výrazná, pokud se dotazník vyplňuje v podmínkách, kde se tato strategie jeví prospěšná. Bylo prokázáno, že skóre L je možné manipulovat změnou experimentálních podmínek, od vysoké motivace disumulovat, až po velmi nízkou motivaci. Kdyby však disimulace byla jediným faktorem, který ovlivňuje L skóre, potom – předpokládá se - by reliabilita skóre měla být funkcí jeho výšky. Pokud je skóre nízké a indikuje, že probandi nedisimulují, potom by se měli zjistit nízké koeficienty reliability. Empiricky se to však nepotvrdilo. Reliabilita L škály se v podmínkách nízké disimulace nesnížila a nezaznamenal se ani nárůst reliability v podmínkách nízké disimulace. To by mohl být jeden z důvodů pro závěr, že škála musí mít i nějakou stabilní osobnostní funkci.

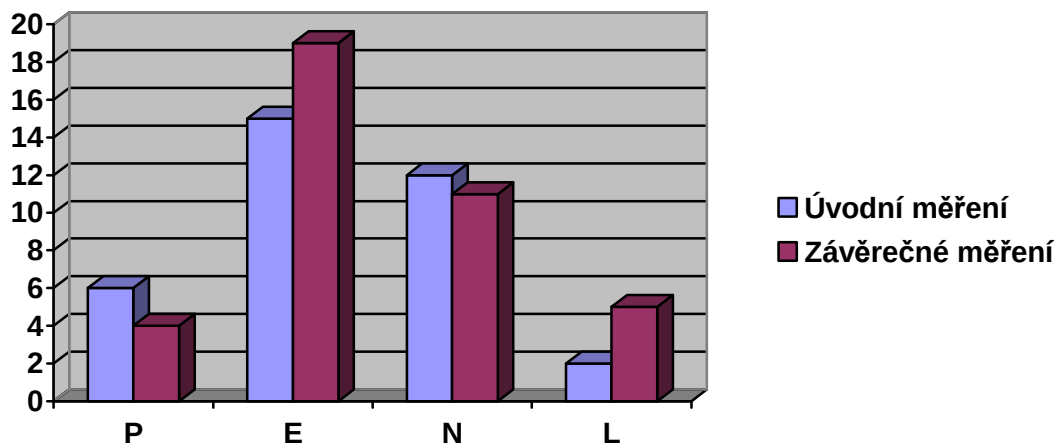
Když podmínky poskytují vysokou motivaci disumulovat, korelace mezi N a L jsou relativně vysoké (5 a vyšší) a naopak. Škála L se snižuje s věkem u dětí a roste s věkem u dospělých.. Je třeba poznamenat, že můžou existovat skupiny, které vysoko skórují v L, ale nepromítne se to do ostatních faktorů. To může vést k nízkým NL a PL korelacím a i při vysokém naměření L máme důvod důvěřovat hodnotám P, E a N skupiny.

Graf 8: Testovaná osoba 1 (TO1)



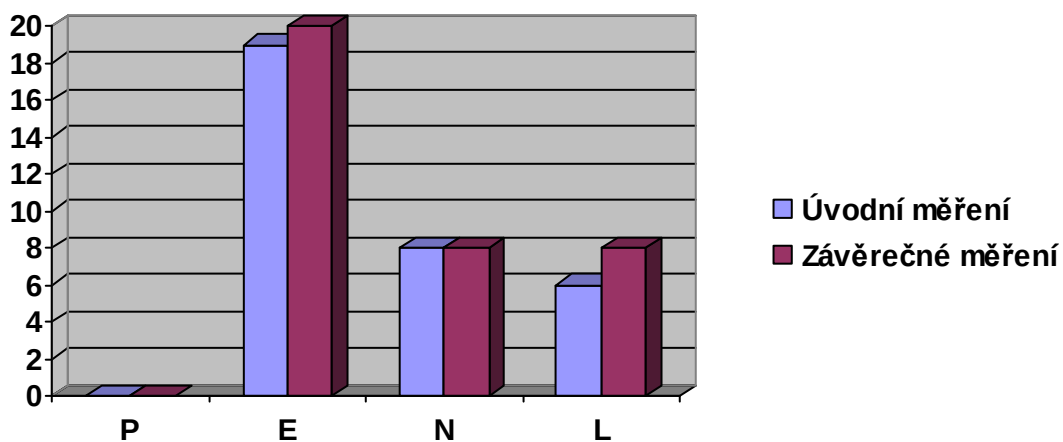
U TO1 všechny hodnoty ve škálách při závěrečném měření poklesly. Skóre ve škále P se zmenšilo ze 4 na 3, ve škále E ze 3 na 2, ve škále N pokleslo z 12 na 8 a ve škále L ze 4 na 3.

Graf 9: Testovaná osoba 2 (TO2)



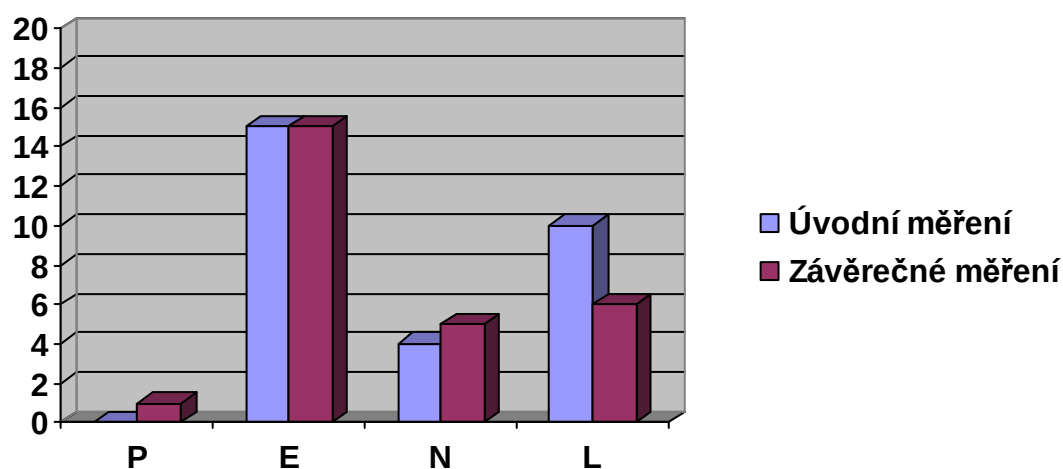
U TO2 došlo po absolvování programu k poklesu skóre ve škále P ze 6 na 4 a ve škále N z 12 na 11. Naopak ve škále E došlo ke zvýšení z 15 na 19 a u škály L ze 2 na 5.

Graf 10: Testovaná osoba 3 (TO3)



U TO3 se zvýšilo skóre při závěrečném měření jen ve škále E z 19 na 20 a ve škále L ze 6 na 8. Skórování ve škálách P a E se po absolvování psychotréninkového programu nezměnilo.

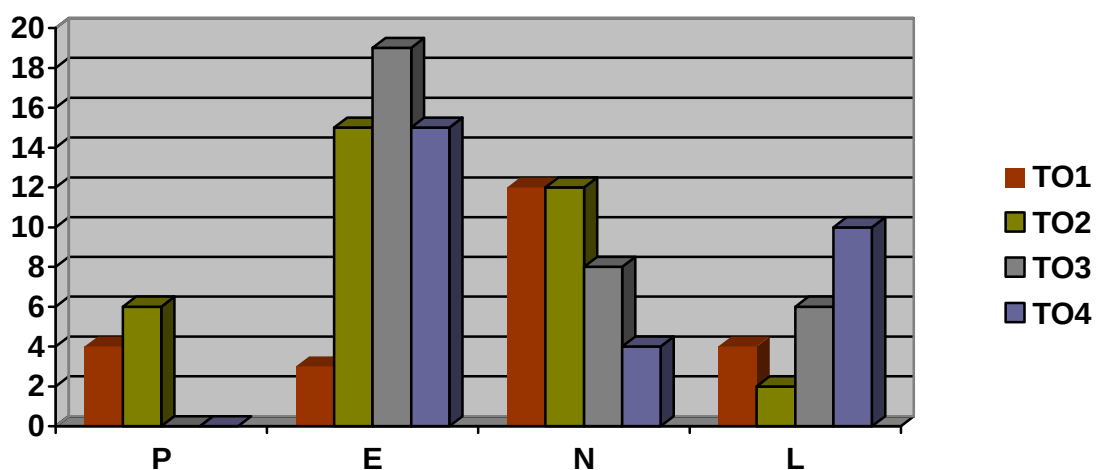
Graf 11: Testovaná osoba 4 (TO4)



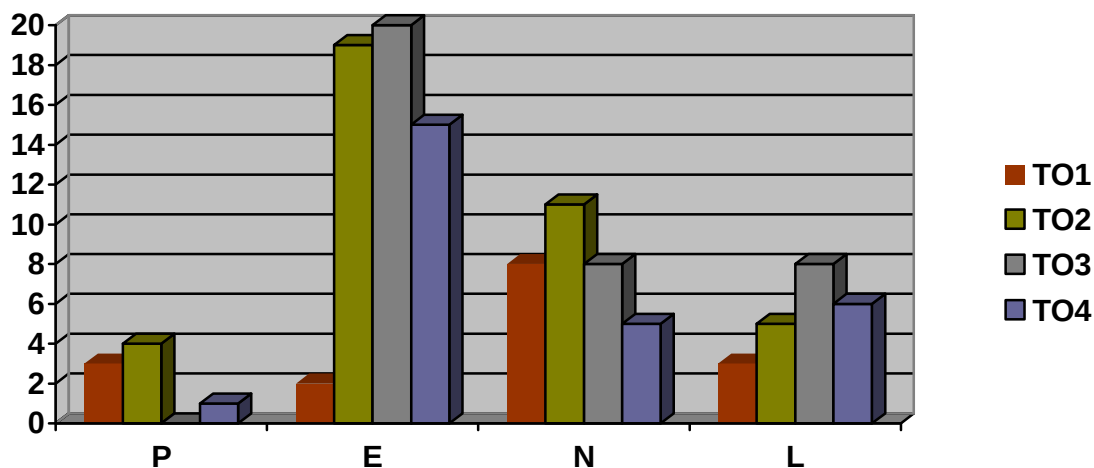
U TO 4 se zvýšilo skóre ve škále P z 0 na 1 a ve škále N ze 4 na 5. Bodování ve škále E zůstalo stejné jak při úvodním tak závěrečném měření. Škála N poklesla z 10 na 6.

Z následujících dvou grafů můžeme vypočítat celkové porovnání testovaných osob ve skórování v jednotlivých škálách před a po absolvování psychotréningového programu. Skóre ve škále P se snížilo při závěrečném měření z 10 na 7. Skóre ve škále E se naopak zvýšilo z 52 na 56. Škála N poklesla z 34 na 32 a skóre ve škále L zůstalo stejné při úvodním i závěrečném měření.

Graf 12: Úvodní měření



Graf 13: Závěrečné měření



5.4 Výsledky analýzy „nedokončených vět“

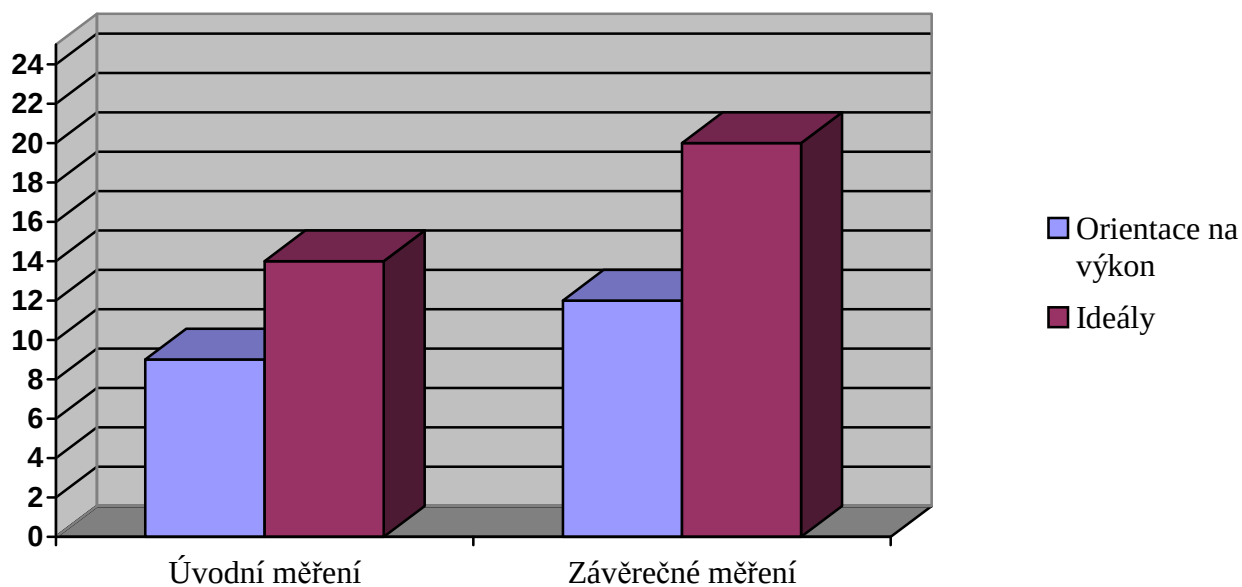
Technika nedokončených vět slouží k poznání osobnosti, jeho postojů a vnímání kontextu sociálních vztahů. Zkoumá testované osoby především z hlediska vztahu k rodině, zaměstnání, věcem, ideálům. Přináší poznatky při odkrývání podvědomých strachů, skrytých citových vazeb i deprivací, ale i nevyslovených přání testovaných osob. Testovaným osobám byly předloženy 9 nedokončených vět a 3 „přání“, které měli doplnit (příloha 2/3). Při sumarizaci obsahu byla provedena kategoriální analýza. Dokončené věty byly roztrženy dle jejich obsahu do 15 kategorií. U každého jednotlivce byl maximální počet kategoriálních jednotek 12 (9 nedokončených vět + 3 přání)

Rozdíly mezi úvodním a závěrečným měřením u testovaných osob jsou nejvíce patrné ve 2 kategoriích:

„*Orientace na výkon*“ se po absolvování psychologického programu u TO1, TO3, TO4 zvýšila. Naopak skóre u TO2 pokleslo.

Kategorie „*Ideály*“ se po dokončení psychologického programu u TO1, TO2 A TO3 také zvýšila. Naopak, skóre u TO4 proti úvodnímu měření pokleslo.

Graf 14: Součet počtu kategorických jednotek při úvodním a závěrečném měření



Tab. 4: Přehled dvou nejvýznamnějších rozdílů ve skórování mezi kategorickými jednotkami při úvodním měření (ÚM) a závěrečném měření (ZÁ).

	TO1	TO2	TO3	TO4
4 Orientace na výkon				
ÚM	0	3	4	4
ZÁ	2	0	5	5
12 Ideály				
ÚM	3	3	3	5
ZÁ	4	8	5	3

6 Diskuze

6.1 Diskuze k měření pomocí přístroje Biofeedback 2000 x-pert

Na základě výsledků pomocí přístroje Biofeedback 2000 x-pert byly ověřovány hypotézy týkající se zlepšení celkového zklidnění a uvolnění během hraní kulečnicku vlivem intervenčního psychotréninkového programu.

Byla vyslovena hypotéza: H 1a: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program sníží tepovou frekvenci a prohloubí dýchání, které bude zaznamenané pomocí přístroje Biofeedback 2000 x-pert u testovaných osob při provádění kulečnickového cvičení č. 1. Ve cvičení č. 1 nebyly prokázány signifikantní změny mezi úvodním a závěrečným měřením a tedy nebyla tato hypotéza potvrzena.

Dále byla vyslovena hypotéza: H 1b: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program sníží tepovou frekvenci a prohloubí dýchání, které bude zaznamenané pomocí přístroje Biofeedback 2000 x-pert u testovaných osob při provádění kulečnickového cvičení č. 2. Výsledky prokázaly, že opravdu došlo k těmto předpokladům a potvrdily námi vyslovenou hypotézu. V tomto cvičení došlo u všech osob po absolvování psychotréninkového programu ke snížení průměrné tepové frekvence při hraní kulečnicku. U TO1 a TO2 se též významně prohloubilo dýchání. Z výsledků též vyplynulo, že u těchto testovaných osob došlo k ustálení dýchání a k pravidelnému opakování nádechové a výdechové vlny podle zátěžové situace. U TO3 a TO4 nedošlo k výrazné změně nádechové a výdechové vlny. Domnívám se, že je to způsobeno tím, že již tyto testované osoby mají určité zkušenosti s jógou a tělesným uvolněním. Uvědomovaly si mnohem více práci s dechem a měly lepší schopnost zklidnit organismus a odstranit tělesné i duševní napětí již před zahájením psychotréninkového programu. TO4 také vykazovala vysoký stupeň termoregulace, kdy dokázala v obou cvičeních snižovat svou tělesnou teplotu.

Při úvodním měření a vysvětlení zadání cvičení č. 2 mě překvapilo, že po vyslovení mého úkolu: „nyní se zkuste co nejvíce uklidnit a uvolnit“ následovala od první testované osoby otázka: „a jak to mám jako udělat“. A nebyla sama, která si s tímto úkolem nevěděla příliš rady. To mě jen více upevnilo v názoru, že dnešní lidé jen těžko dokáží vnímat a naslouchat svému tělu. Jen obtížně zvládají pracovat s dechem jako s nástrojem k odstranění napětí a dosáhnout tak celkového uvolnění těla. Po absolvování psychotréninkového

programu již věděly jak docílit zklidnění organismu a odstranění fyzického i psychického napětí, což potvrdily i námi naměřené výsledky. Důležité je, že během psychotréninkového programu poznaly sílu a účinnost nádechu a výdechu a že tyto principy uvolnění začaly brát jako samozřejmost každodenního života.

6.2 Diskuse k testu pozornosti d2

Na základě výsledků z Testu d2 byla ověřována hypotéza týkající se zlepšení pozornosti a koncentrace vlivem intervenčního psychotréninkového programu, která byla vyslovena na začátku této práce. Tato hypotéza zněla: H 2: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivně zlepší výkon v testu pozornosti d2 u testovaných osob. Výsledky byly velice pozitivní a potvrdily námi vyslovenou hypotézu. Všechny testované osoby dosáhly signifikantně lepších výkonů oproti úvodnímu testování.

V testu pozornosti d2 došlo k vyhodnocení třech hodnot. První vyhodnocovanou hodnotou byl celkový počet zpracovaných položek v testu. Testované osoby dokázaly dohromady zvýšit zpracované položky z hodnoty 1996 na 2251. Tedy zpracovat o 255 položek více po absolvování programu. Z těchto výsledků lze vyvodit závěr, že u testovaných osob se vlivem programu signifikantně zvýšilo množství a rychlost vykonané práce a zvýšila se mnohem i míra motivovanosti. Dalším ukazatelem, který potvrzuje pozitivní vliv psychotréninkového programu je počet chyb. Počet chyb u testované skupiny klesl z 64 na 28. Tyto hodnoty poukazují, že všechny osoby dokázaly zpracovávat položky pečlivěji a kvalitněji. Jako poslední hodnota testu pozornosti byl celkový výkon testovaných osob který vzrostl z hodnoty 1932 na 2222. Testované osoby dokázali zvýšit rychlost i přesnost své práce a celkově zlepšili vztah rychlosti výkonu k jeho přesnosti.

Při srovnání výkonů testované skupiny se standardizovanou tabulkovou normou, uvedenou v Testu pozornosti d2, která odpovídá jejich věku a pohlaví, vyplývá, že všechny testované osoby se svými výkony po absolvování psychologického programu umístily v nejvyšších příčkách tabulky. Jejich skóre všech hodnot je vysoce nadprůměrné. Výkon TO3 se dokonce do stupnice odpovídající tabulky nevešel. Všechny testované osoby vykazovaly již před zahájením psychologického programu vysokou schopnost koncentrace a udržení pozornosti poměrně dlouhou dobu na vysoké úrovni. To vypovídá o tom, že samotné úspěšné hraní kulečnicku vyžaduje mít tyto schopnosti plně rozvinuté. Proto jsem rád, že se nám

podařilo po absolvování programu je ještě zvýšit. Věřím, že tento pokrok v oblasti koncentrace výrazně přispěje ke zlepšení ve hře kulečnicku, kde je tak důležité udržet pozornost a koncentraci a nevnímat okolní rušící vlivy.

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

Na základě výsledků pomocí dotazníku B – J. E. P. I. jsme ověřovaly hypotézy týkající se osobnostní strukturu testovaných osob. Byla vyslovena hypotéza: H 3 Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivnělepší výsledky v dotazníku B – J. E. P. I. u testovaných osob. Při porovnání celkového skórování testovaných osob v jednotlivých škálách před a po absolvování psychotréninkového programu vyplývá zlepšení ve všech škálách. Došlo ke snížení skóre ve škále P, L a N a k nárůstu hodnot ve škále E. Z výsledků tedy vyplývá potvrzení vyslovené hypotézy.

TO1 se při úvodním měření projevila jako poměrně silný introvert díky nízkému skórování ve škále E, dosáhla 3 bodů při úvodním a 2 bodů při závěrečném měření. Průměrné skóre populace se pohybuje mezi 10 až 15. Tato škála se nám ani po absolvování psychotréninkového programu nepodařila zvýšit. Myslím si, že ale tato hodnota nemusí být pro úspěch v kulečnické hře stěžejní. Podle mé zkušenosti se kulečnick projevuje jako spíše poklidná hra bez dynamických prvků, kde by se měl hráč snažit neprojevat příliš emoce, být klidný a vyrovnaný. Proto není třeba být až příliš extrovertního typu, být impulsivní a přehnaně aktivní. Skórování ve škále N se nám u TO1 podařilo při závěrečném měření snížit a řekl bych že významně (pokles z 12 na 8). Jedinec se tedy stal více stabilní, což je při hře rozhodně prospěšné. Ostatní skórování ve škálách nebylo výsledkově významné.

U TO2 bylo z dosažených výsledků významná škála E, kde dosáhla nadprůměrného skórování po proběhnutí programu. Skórování se proti úvodnímu měření zvýšilo o 4 body a to na hodnotu 19. Zvýšila se tedy impulsivita a celková aktivita. TO2 dosáhla také lehce vyššího skóre ve škále N, které se jen spíše bezvýznamně podařilo po absolvování programu snížit ze 12 na 11. V kombinaci s extroverzí může být takovýto jedinec nepokojný, rychle vzplane a nemusí mít daleko k agresi. Myslím si, že k výraznějším pozitivním změnám týkající se osobnostní strukturu je potřeba mnohem delší působení, než bylo obsahem psychotréninkového programu.

TO3 dosáhla ze všech testovaných osob vůbec nejvyššího skóre ve škále E a to 19 při úvodním a 20 při závěrečném měření. Oproti TO2 měla ale nižší hodnoty ve škále N, které

dosáhly při obou měřeních stejných hodnot a to 8. Populační průměr je 10. Jedná se tedy spíše o stabilního jedince se silným extrovertním zaměřením.

TO4 dosáhla lehce nadprůměrných hodnot ve škále E, které před i po absolvování programu zůstaly stejné. Dále dosáhla nejnižších hodnot z testovaných osob ve škále N. Zdá se tedy, že jde o nejstabilnějšího jedince ze zkoumané skupiny. Zajímavé je také skóre ve škále L, kde při úvodním měření měla nejvyšší hodnotu z testovaných osob. Po absolvování programu se ale tato hodnota významně snížila z 10 na 6.

Škála P u žádné testované osoby nepřesáhla skóre 10, což je hraniční hodnota u normální populace.

6.4 Diskuze k nedokončeným větám

Technika nedokončených vět slouží k poznání osobnosti, jeho postojů a vnímání kontextu sociálních vztahů. Testované osoby po absolvování psychotréninkového jógového programu více skórovaly především ve dvou kategoriích. Tou první jsou „ideály“, kde osoby mnohem častěji uváděly myšlenky na mír, pomáhat druhým, spokojenost, láska. Zvyšovala se frekvence přání „zdraví“ a to jak vlastního, tak u jiných lidí. Docházelo k silnějšímu a častějšímu uvědomování si těchto hodnot.

Druhou kategorií, kde došlo k signifikantnímu nárůstu kategorických jednotek byla „orientace na výkon“. Osoby častěji uváděly situaci „být lepší“, „zlepšit se“, „něco dokázat“, „vyhrávat“. Vykazovaly větší motivaci něčeho dosáhnout ať již ve sportu nebo ve společnosti.

Zajímavé je, že nikdo z testovaných osob neskóroval v kategorii „zvířata“ a „počasí“, a to před, ani po skončení programu. Lidé dnes možná až příliš zapomínají na přírodu. Berou ji a zvířata jako samozřejmost. Možná toto opomenutí spíše vyplývalo z uzavřeného prostředí, kde došlo k doplňování nedokončených vět, či převahou myšlenek testovaných osob na úspěch, uznání, zdraví a spokojenost.

Myslím si, že je pozitivní, že po programu se u testovaných osob ještě mírně zvýšila intenzita prožitku domova. V kategorii „domov“ se častěji objevuje akcent na partnera a soužití s ním.

Další zajímavý výsledek přináší kategorie „nekritičnost“, kde se před absolvováním psychotréninkového programu objevily dvě kategorické jednotky, ale po skončení tohoto programu zde již nikdo z testovaných osob neskóroval. Tato kategorie obsahuje hodnoty,

kteře se vztahovaly k pozitivnímu, až nadnesenému hodnocení vlastní osoby. Došlo tedy asi k porovnání sebe sama skřze jógové principy.

Z výsledků docházím k závěru, že pomocí psychotréninkového tréninku se nám podařilo zvýšit skórování v těch kategoriích, které jsou cestou k úspěchu nejenom při hraní kulečnicku. Především přiměřeně zvýšit snahu prosadit se, zlepšit se, ale zároveň si uvědomit hru v duchu „fair play“. Zlepšit prožívání intenzivnějšího vnitřního života. Zdůraznit a silněji si uvědomit nejdůležitější hodnoty lidského života. Mohli jsme pozorovat i intenzivnější uvědomování si sebe sama a měnící se tím názory a postoje.

Na začátku této práce byla vyslovena hypotéza: H 4: Předpokládám, že námi zvolený psychotréninkový program pozitivně zlepší výsledky v technice nedokončených vět u testovaných osob. Výsledky byly pozitivní a potvrdily námi tuto vyslovenou hypotézu.

6.5 Diskuse a výsledky k metodě volné výpovědi

Metoda volné výpovědi byla realizována bezprostředně po programu, kdy byly zjišťovány subjektivní názory a účinky programu na probandy. Probandům byla v závěru poslední edukační jednotky tedy 18. 4. 2011 položena otázka: „Jak by jste zhodnotili intervenční psychotréninkový program, jeho výsledky a účinky?“

TO1 neměla doposud s jógou žádné zkušenosti a přiznala, že po první cvičební hodině byly její pocity spíše skeptické. Relaxační polohy vnímala jako „humorné zpestření“ cvičení a jako trochu rušivý element. S odcvičeními hodinami ale shledala, že meditační část je podstatnou a zásadní složkou nejen pro zlepšení se ve hře kulečnicku, ale že je velice potřebná i v běžném životě. Věří, že tyto techniky přispějí ke zlepšení její fyzické i psychické kondice.

TO2 hodnotila celý psychotréninkový program velice pozitivně a kladně. Žádné zkušenosti se cvičením jógy doposud neměla. Cvičení pro ní bylo přínosem a ráda by si někdy ještě znovu zacvičila.

Pro TO3 byl program velice příjemný a domnívá se, že i přínosný. S jógou již nějaké zkušenosti má a bylo pro ní zajímavé cvičit pod vedením někoho jiného. Doporučila by, aby se józe věnovalo více pozornosti i ve školách. Její přínos pro duševní a tělesné zdraví je podle TO3 více než výrazný. Hodlá ve cvičení a autogenním tréninku dále pokračovat.

TO4 se ke cvičení a relaxacím, které byly použity v psychotréninkovém programu staví velice kladně. Často využívá relaxační techniky a dechová cvičení – pránajámu jako nástroj dosažení úspěchu nejenom při hraní kulečnicku.

Všechny testované osoby vyjádřily pozitivní pocity z právě absolvovaného psychotréninkového jógového programu. Uvědomovaly si jeho účinky a potvrzovaly je. Cítily zlepšení jak fyzické tak psychické kondice. Zlepšilo se i usínání a kvalita spánku. Osoby se cítily lépe a nabyté pozitivní energií.

7 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit edukační model psychotréninkové praxe na bázi integrální jógy zaměřený na zlepšení výkonu v kulečnicku. Úkolem výzkumného šetření bylo zlepšit koncentraci, zvýšit pozornost a odstranit fyzické a psychické napětí. Edukační model byl realizován v podobě týdenního intenzivního psychotréninkového programu, díky němuž se nám podařilo dosáhnout pozitivních změn v oblasti koncentrace a pozornosti. Zaznamenané výsledky pomocí přístroje Biofeedback 2000 x-pert prokázaly výrazně prohloubené, klidnější dýchání ve cvičení č. 2. Zároveň byla snížena průměrná tepová frekvence během kulečnickové hry. Výsledky výzkumných metod potvrdily zlepšení výkonu v testu pozornosti, který již byl při úvodním měření před absolvováním psychotréninkového programu nadprůměrný. Pozitivní byly i výsledky získané z vyplnění dotazníku B – J. E. P. I. a při nedokončených větách.

Intervenční program probíhal pouze jeden týden a to intenzivně každý den. To je dosti krátká doba a měl jsem obavy, že bychom nemuseli dosáhnout žádných uspokojivých výsledků. Nestalo se tak, což mě velice potěšilo. Myslím si, že to bylo způsobené také tím, že testované osoby neměly s psychotréninkovými metodami téměř žádné zkušenosti, proto pokroky byly značné. Potvrdilo se, že i za tak krátký časový úsek se podařilo testovaným osobám proniknout do cvičení, do své mysli a naučit se vnímat vlastní tělo. Pokud by se s psychotréninkem pravidelně pokračovalo, troufám si říct, že výsledky v kulečnickovém sportu i v každodenním životě by byly velice pozitivní.

Pro mě bylo celé výzkumné šetření velkým přínosem. Naučil jsem se pracovat s novou metodou biologické zpětné vazby – biofeedbackem. Poznal jsem zajímavé metody psychologického šetření. Následně jsem si mohl vyzkoušet vedení jógové hodiny a důkladně se připravovat na každou vyučovací jednotku. Je to úplně jiná pozice než z pohledu cvičícího. Pozice velice důležitá, která by měla jít příkladem. Cvičitel je v neustálé interakci se cvičenci, měl by všechny prvky zařazené do lekcí dokonale zvládat a umět sám aplikovat mentální dovednosti. Věřím, že jsem se tohoto úkolu zhostil dobře a tak velkou měrou přispěl k pozitivním výsledkům testovaných osob.

Doufám, že tato bakalářská práce pomůže ukázat na důležitost používání psychotréninku v běžném životě. Ukázat na to, jak dosáhnout svého cíle, uvolnění, spokojenosti a radosti ze života.

Referenční seznam

Literární zdroje

ATKINSON ET AL. *Psychologie*. 2 vyd. Praha: Portál, 2003. 751 s. ISBN 80-7178-640-3

BARBOŘÍK, J. *Billard*. 1. vyd. Olomouc: Rubico, 1997. 120s. ISBN 80-85839-18-0.

BARTOŇOVÁ, M a BAŠNÝ, Z. a MERHAUT, B. a SKARNITZL, R. *Jóga od staré Indie k dnešku*. 1 vyd. Praha: Avicenum, 1971. 232 s.

BITTLESTON, J. *Tajemství jógy*. 1. vyd. Praha: Svojtka & Co., 2003. 256 s. ISBN 80-7237-647-0.

BROWNOVÁ, CH. *Jóga*. 1. vyd. Čína: Slováry, 2007, 160 s. ISBN 978-80-7209-964-1.

DOVALIL A KOL. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 229 s. ISBN 978-80-246-1404-5.

DOVALIL A KOL. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 80-7033-760-5.

DVOŘÁK, J a ŠŤASTNÁ, E. *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít: Rekondiční cvičení s prvky jógy*. 1. vyd. Praha: Spektrum, 1990. 144 s. ISBN 80-7107-009-2.

GEIST, B. *Vzdorujeme stresu*. 1. vyd. Praha: Road, 1992. 62 s. ISBN 80-85385-26-0.

HOSKOVEC, J. *Psychologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2002. 105 s. ISBN 80-7254-219-2.

HOSKOVEC, J. *Psychologie hypnózy a sugesce*. 3. vyd. Praha: Academie, 1970. 112 s. ISBN 80-7178-234-3.

HOŠEK, V. *Studijní materiály doškolování trenérů, metodiků, psychologů a lékařů ve vrcholovém sportu 1982-1983 k pojetí motivace ve sportu a v psychologii*. Praha: Olympia, 1983. 36 s.

HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 1 vyd. Praha: UK, 1997. 70 s. ISBN 80-7066-976-4.

CHOUTKA, M. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1991. 333 s. ISBN 80-7033-099-6.

KNÍŽETOVÁ, V. a TILLICH, J. *Jóga*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1993. 149 s. ISBN 80-7033-178-X.

KREJČÍ ET AL.. *Adequate movement regime and bio-psycho-social determinant of aktive life style*. České Budějovice: University of South Bohemia, 2010. 194 s. ISBN 978-80-7394-239-7.

- KREJČÍ, M. *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. 1. vyd. České Budějovice: JU ČB, 1998. 205 s. ISBN 80-7040-311-X.
- LYSEBTH, A. *Cvičíme jógu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1973. 245 s.
- LYSEBTH, A. *Jóga*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1978. 276 s.
- MÍČEK, L. *Autoregulační a sociální aspekty duševního zdraví*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. 183 s.
- MIHULOVÁ, M. a SVOBODA, M. *Abeceda jógy*. 2. vyd. Liberec: Santal, 2007. 144 s. ISBN 80-85965-49-6
- MAHÉŠVARÁNANDA, P. *Jóga v denním životě*. 1. vyd. Praha: MF, 2006. 448 s. ISBN 80-204-1277-8.
- NEŠPOR, K. *Jak zlepšit sebeovládání*. 1. vyd. Ústí nad Orlicí: Oftis, 2007. 112 s. ISBN 978-80-86845-67-8.
- NEŠPOR, K. *Jóga a srdce, jóga a obrana, jóga a smrt*. 1. vyd. Ústí nad Orlicí: Oftis, 2005. 128 s. ISBN 80-86845-21-4.
- NEŠPOR, K. *Uvolnění a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. 95 s. ISBN 80-7169-652-8.
- NOVOSAD A KOL. *Základy sportovního tréninku*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1998. 49 s. ISBN 80-7067-937-9
- PLETZER, M. *Emoční inteligence*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 176 s. ISBN 978-80-247-3057-8.
- SEILER, R. a STOCK, A. *Psychotrénink ve sportu i v životě*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1996. 149 s. ISBN 80-7033-414-2.
- ŠPIČKA, I. *Koncentrace v mentální přípravě*. 1. vyd. Praha: TJ Tatra Smíchov ČKD, 1984. 52 s.
- TOMÁŠ, E. *Jóga pozornosti*. 2. vyd. Praha: Svítání, 1991. 105 s. ISBN 80-900238-3-5
- VACEK, J. *Základy jógy a mystiky*. 2. vyd. Olomouc: Votobia, 2006. 701 s. ISBN 80-239-8508-6.
- VANĚK, M. a HOŠEK, V. a SVOBODA, B. *Studie osobnosti ve sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1974.
- VIVÉKÁNANDA, S. *Čtyři knihy o józe*. 1. vyd. Práslavice: Fontána Esetora. 344 s. ISBN 80-7336-287-2.
- VIZINGR, M. *Pool, základy pro techniky a hry*. 1. vyd. Brno: Jota, 2004. 80 s. ISBN 80-7217-288-3.

VOTAVA A KOL. *Jóga očima lékařů*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1988. 176 s.

Internetové zdroje

1. <http://www.cmbs.cz/>

Seznam příloh

Příloha 1: Metodika k nácviku sestavy Khatu pranám (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)

Příloha 2: Přístroj Biofeedback 2000 x-pert, zapojení multimodulu (žlutý) a modulů pro dýchání (světle a tmavě modrý modul)

Příloha 3: Grafické znázornění kulečnickového cvičení během měření přístrojem Biofeedback 2000 x-pert

Příloha 4: Kulečnicková pozice

Příloha 5: Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000)

Příloha 6: Ukázka volné výpovědi probandů po skončení programu

Příloha 1: Metodika k nácviku sestavy Khatu pranám (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006)



1. Posad'te se do vadžra ásany (klek sedmo). Trup i hlava jsou vzpřímené. Dlaně jsou položeny na stehnech.



2. S nádechem vzpažte a spojte dlaně. Mírný záklon, pohled směřuje vzhůru k dlaním. Plíce se rozevírají a prohlubuje se dýchání.



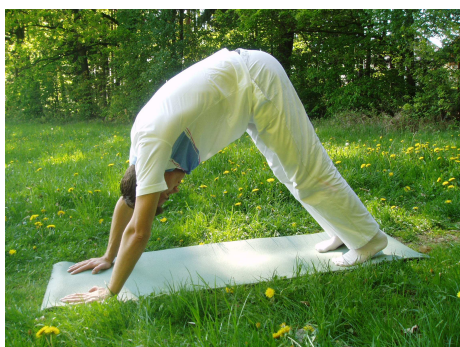
3. S výdechem vytočte dlaně vpřed, předkloňte se s rovnými zády, až se čelo a paže dotknou podložky. Pohyb vychází z kyčlí. Zvýšené prokrvení hlavy rozvíjí schopnost koncentrace. Cvičení uklidňuje silné emoce, pomáhá při únavě, nervozitě a depresích.



4. Zadržte dech, opřete se o dlaně a suňte trup těsně na zemí dopředu, až ramena projdou mezi položenými dlaněmi. Opíráte se o špičky prstů u nohou, kolena a dlaně. Cvičení rozvíjí brániční dech a povzbuzuje tok energie v celém těle.



5. S nádechem položte pánev na zem. Za pomoci rukou zvedněte trup do vzporu ležmo a současně proveďte hrudní záklon. Pánev leží na podložce a pohled směřuje vzhůru. Dbejte na to, aby páteř byla rovnoměrně prohnutá. Tato pozice vyrovnává silné emoce.



6. S výdechem zvedněte pánev a přejděte do sporu stojmo vysazeně. Pokud možno propněte kolena a došlápněte na plná chodidla. Trup a paže by měly být v jedné linii. Hlava je volně mezi pažemi, pohled směřuje na pupek. Tato pozice působí proti únavě a rozvíjí koncentraci a sílu zraku.



7. S nádechem přejděte do vzporu dřepmo zánožného levou. Dlaně jsou na zemi. Tato pozice pomáhá dobrému držení těla.



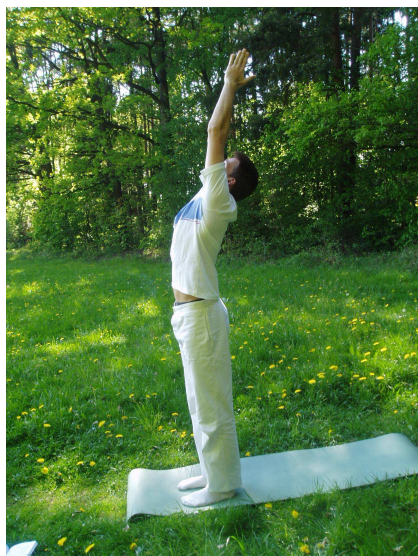
8. S výdechem přejděte do dřepu zánožného levou se vzpažením. Sepnout dlaně a protáhnout trup vzhůru. Pánev je protlačena mírně dopředu. Pozice rozvíjí rovnováhu a zpevňuje nohy.



9. S nádechem přejděte do vzporu dřepmo zánožného levou. Dlaně jsou na zemi.



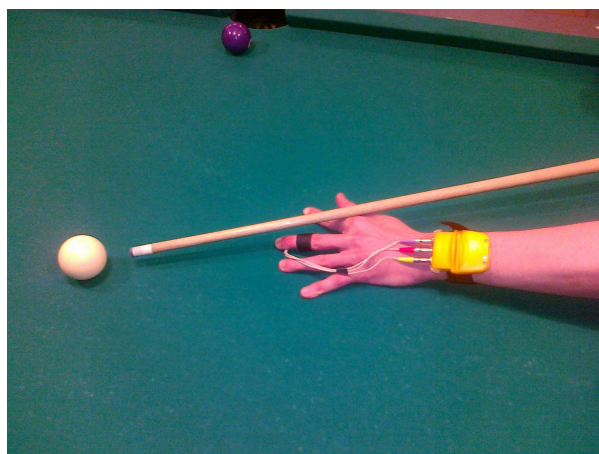
10. S výdechem přinožte levou a přejděte do stoje s hlubokým ohnutým předklonem. Snažte se nekrčit kolena a dosáhnout dlaněmi na zem. Trup je zcela uvolněn, dochází k prokrvení a zbavení napětí.



11. S nádechem vzpřím do stoje spojného se vzpažením. Spojte dlaně a protáhněte trup vzhůru a lehce do záklonu. Pohled směřujte k rukám. Toto postavení aktivizuje celé tělo a harmonizuje tok energie.

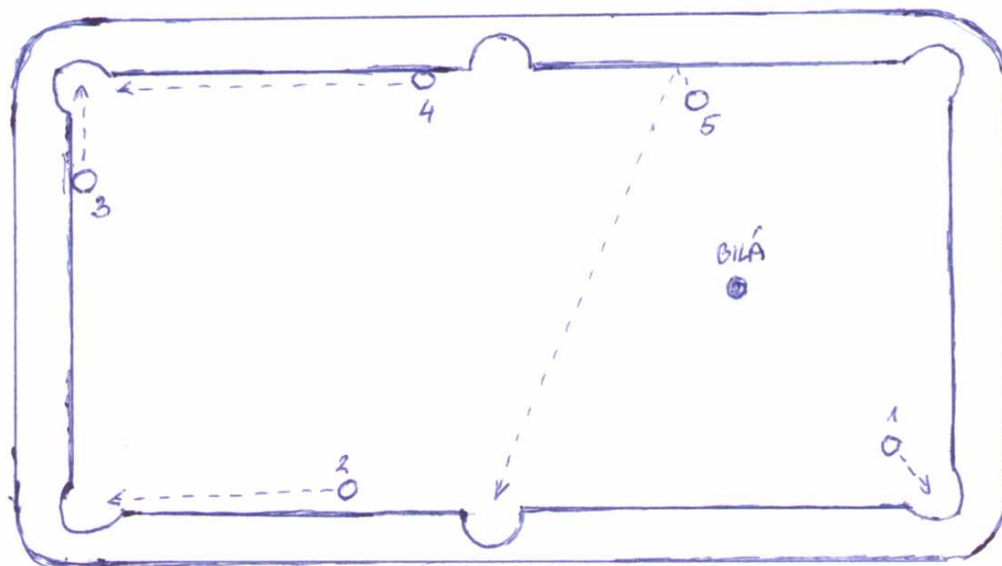
Dále postupujeme v opačném sledu až do pozice číslo jedna. V pozici číslo devět zanožujeme pravou nohu. Po zvládnutí sestavy můžeme cvičit se zavřenýma očima pro důkladnější procítění poloh a sladění s dechem.

Příloha 2: Přístroj Biofeedback 2000 x-pert, zapojení multimodulu (žlutý) a modulů pro dýchání (světle a tmavě modrý modul)

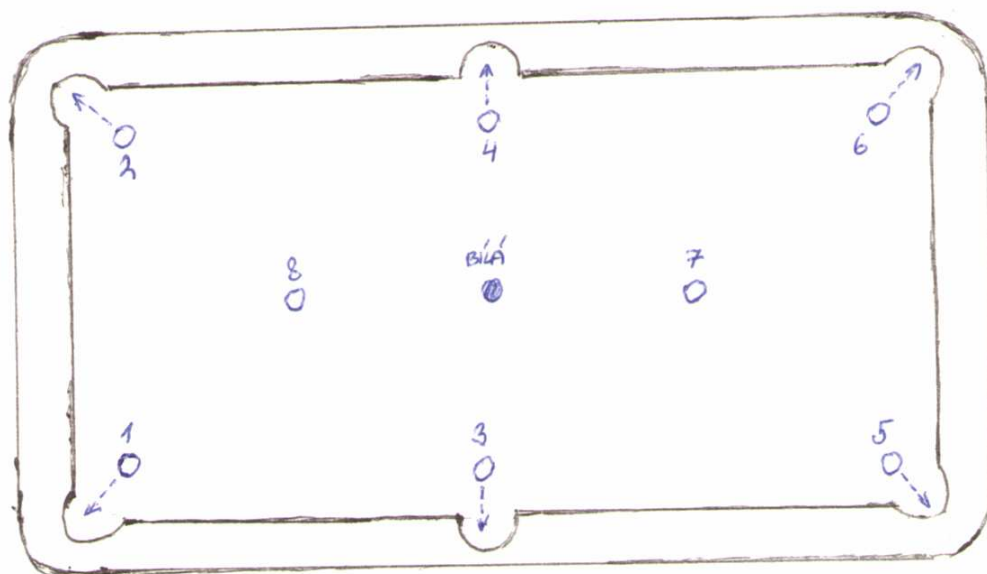


**Příloha 3: Grafické znázornění kulečnickového cvičení během měření přístrojem
Biofeedback 2000 x-pert**

Cvičení 1



Cvičení 2



Příloha 4: Kulečnicková pozice



Příloha 5: Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000)

1. Rád(a) bych _____

2. Přeji si, abych _____

3. Kdybych tak _____

4. Doufám _____

5. Jsem _____

6. Nejraději bych _____

7. Nejlepší je, když _____

8. Lidé si myslí, že já _____

9. Někdy přemýšlím o _____

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

1. _____

2. _____

3. _____

Příloha 6: Ukázka volné výpovědi probandů po skončení programu

JOGA MĚ BAVILA.

BYLO TO VELICE ZAJÍMAVÉ.

NĚKDY BYCH SI KLIDNĚ ZNOVU ZACVIČIL.

BYLA MI PŘÍNOSEM.

JE BYLO ZAJÍMAVÉ ZJIŠTIT, ŽE LIDSKÉ

TĚLO S MOŽNOSTÍ NEKONČÍ TAM KDE

JSEM SI MYSLEL, ALE ŽE JE SCHOPNÉ

NEUVĚŘITELNĚ KROUŽENÝCH POZIC A

POLOH.

Jógor' tekun' pod sedem'ku puce
kuchy, a raku ci' je to m'j'kum byl
pro mne velice přejemý a uvolněný,
a i přemýšlím. S jógou již nejde
zkušenost má a bylo zpraveno
což i pod sedem'ku nechtě
j'ně. Podle m'j'ka m'j'ka
je velká šleha a chyb, že
se m'j'ce jóg s'holi nově m'j'ce.
Je přitom pro tebe a chyb
zobran' je podle m'j'ce m'j'ce
m'j'ce. Sám budu m'j'ce
a jóg a autogem'ku tekun'ku
pohybem, m'j'ce pro zpravení
m'j'ce s'kousat' a k'leku.