

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Psychologická příprava běžce pro zvýšení
odolnosti během vytrvalostního výkonu**

Diplomová práce

Bc. Miroslav Neuvirt

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor Vy - Tv

Vedoucí práce: *Ladislav Čepička, Doc. Ph. D.*

Plzeň 2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 26. června 2017

.....

vlastnoruční podpis

Děkuji Ladislavu Čepičkovi, Doc. Ph. D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

Obsah

1	Úvod	7
2	Teoretický vstup do problému	8
2.1	Sportovní trénink	8
2.1.1	Sportovní výkon a výkonnost	9
2.1.2	Struktura sportovního výkonu	9
2.1.3	Obsahové složky sportovního tréninku	11
2.2	Atletický trénink.....	13
2.2.1	Charakteristika běhu na střední tratě	15
2.2.2	Charakteristika běhu na 800 m	15
2.2.3	Typologie běžce na 800 m	17
2.3	Osobnost sportovce.....	18
2.3.1	Osobnost běžce na střední tratě	18
2.4	Psychologická příprava v atletice	20
2.4.1	Obsah a význam psychologické přípravy	20
2.4.2	Psychická odolnost sportovce	21
2.4.3	Aktuální psychické stavy.....	22
2.4.4	Průběh a fáze psychologické přípravy.....	23
2.4.5	Časové členění psychologické přípravy.....	24
2.4.6	Faktory psychologické přípravy.....	25
2.5	Základní psychologické dovednosti	31
2.5.1	Sebepoznání	31
2.5.2	Plánování cílů.....	32
2.5.3	Ideomotorický trénink.....	33
2.5.4	Autogenní trénink	34
2.5.5	Dechová cvičení.....	35
3	Cíl a úkoly práce	37
3.1	Cíl	37
3.2	Úkoly.....	37
4	Metodika práce	38
4.1	Charakteristika výzkumného souboru	38

4.2	Použité metody pro sestavování profilů běžců	38
4.2.1	Sestavení dotazníku.....	38
4.2.2	Eisenckův test temperamentu	39
4.3	Charakteristika jednotlivých běžců.....	39
4.4	Ideomotorický trénink	42
4.5	Autogenní trénink.....	44
4.6	Nácvik břišního dýchání.....	49
4.7	Týdenní mikrocyklus psychologického tréninku.....	50
4.8	Představení harmonogramu vyhodnocovaného období určeného k psychologickému tréninku	51
5	Výsledky	53
5.1	Vyhodnocení souboru běžců	53
5.2	Vyhodnocení vstupního dotazníku	54
5.3	Vyhodnocení výstupního dotazníku	56
6	Diskuze	59
7	Závěr.....	61
8	Souhrn	63
9	Cizojazyčné resumé.....	64
10	Referenční seznam	65
11	Seznam obrázků	68
12	Seznam tabulek	69
13	Přílohy.....	70
13.1	Textová forma autogenního tréninku	70
13.2	Eysenckův test temperamentu.....	76
13.3	Dotazník před zahájením psychologického tréninku	79
13.4	Dotazník po ukončení psychologického tréninku.....	80
13.5	Týdenní mikrocyklus psychologického tréninku.....	81

1 Úvod

Sport, zejména atletika jakožto individuální sport, poskytuje všem jeho účastníkům lákavou možnost testování vlastních schopností a výkonnosti. Vrozená potřeba pohybu a jeho aktivního prožívání má nejen fyzický, ale zejména i psychický rozměr. Úsilí o výkon je provázeno jak radostí z pohybu a soutěžení, tak i tělesnou a psychickou zátěží. Současný výkonnostní či vrcholový sport zdůrazňuje stále více limitní výkony a jejich dosažení vyžaduje komplexní přípravu osobnosti atleta.

Téma mé diplomové práce jsem si vybral z důvodu vlastního zájmu o navázání na moji práci bakalářskou, kde se rovněž zabývám sportovním výkonem u běžců na střední tratě. Během mého působení v atletickém oddíle AK Škoda Plzeň, kde se již deset let věnuji trenérství, se často setkávám právě s psychologickým faktorem, který zásadně ovlivňuje výkon u daného běžce.

Jak již název napovídá, v teoretické části jsem se zabýval komplexním rozбором psychologických aspektů sportovního tréninku i samotným teoretickým rozebráním běžeckého výkonu. Následně popisuji konkrétní příklady psychologického tréninku. Toto téma je značně rozsáhlé a neustále zaznamenává u nás i ve světě určitý vývoj, neboť vrcholový sport se stává v současném světě fenoménem. Běhá se stále rychleji, skáče výš a překonávají se rekordy. Výkon lidského organismu má však své meze a nelze jen samotným zvyšováním tréninkových dávek zlepšovat výkony.

V metodické části nejprve představuji jednotlivé běžce, kteří se zapojili do psychologické přípravy. Každým běžec vyplnil dotazník, kde je dotazován na vnímání fyzické zátěže po psychické stránce a je zaznamenána jeho výkonnost v běhu na 800 m před aplikováním psychologické přípravy. Výkon na 800 m jsem si z běhů na střední tratě vybral jednak z důvodu, že jsem se metodice tréninku této disciplíny věnoval již v bakalářské práci a jednak i z důvodu, že právě tuto trať všichni uvedení běžci několikrát během celé sezony absolvovali.

V závěru Metodické části jsou opět uvedeny dotazník, kde jsou všichni běžci dotazováni na změnu vnímání psychického zatížení před i během výkonu po aplikování psychologické přípravy. Tyto rozhovory byly s běžci provedeny na závěr atletické sezony.

2 TEORETICKÝ VSTUP DO PROBLÉMU

2.1 SPORTOVNÍ TRÉNINK

Vymezení sportovního tréninku se významně věnuje Choutka (1983), který ve své publikaci charakterizuje sportovní trénink jako proces realizace vlastního rozvoje a výkonnostního růstu sportovce, tedy i jako vzdělávací proces se zákonitostmi biologickými, psychologickými a sociálními. Podstatu sportovního tréninku vidí autoři Jansa s Dovalilem (2007) v dosažení maximální výkonnosti. Hlavní úkoly sportovního tréninku řadí do oblastí tělesného rozvoje, tedy zaměření na rozvoj silových, rychlostních, vytrvalostních, obratnostních a dalších pohybových schopností. Vedle tělesné složky ovlivňuje výkon také intelektuální oblast, která vzdělává sportovce v podstatě a významu tréninkového procesu. Taktická a technická oblast přispívá ke zdokonalování sportovních dovedností, technická stránka tréninku přispívá k efektivnosti pohybového projevu a taktická k využití dovedností v soutěžních podmínkách. Výchovná oblast se zaměřuje na formování osobnosti v oblasti sportovní činnosti, motivace, ale i vlastností mravních a volních.

Dopad sportovního tréninku můžeme vidět ve vyvolávání pozitivních změn organismu, které označujeme, jako adaptaci na působení vnějších a vnitřních vlivů. Adaptace, kterou organismus odpovídá na systematické působení, vyvolává požadované změny a posléze dosažení sportovního výkonu. Zde hraje důležitou roli pojem adaptační podnět. Tento podnět je vymezen silou, dobou trvání, frekvencí a druhem, ve sportovním tréninku se proto zajímáme o objem, intenzitu, složitost a obsah tréninkové jednotky. Důležitou roli při dosažení pozitivních změn na organismus hraje nejenom adekvátní respektování těchto podnětů, ale i zákonitosti odpočinku. Zde se používá dalšího pojmu, pojmu superkompenzace, jež se dostavuje při fázi zotavení. Při superkompenzaci dochází k návratu funkcí organismu na vyšší než původní úroveň. Optimální systém zatěžování vede k efektu zvyšování sportovní výkonnosti. Celkový růst výkonnosti je odrazem růstu jednotlivých ukazatelů, jimiž jsou postupné změny v buňkách, tkáních a orgánech.

K obecným cílům sportovního tréninku, za které považujeme jak všeobecnou, tak specializovanou přípravu sportovce vedoucí k získání co nejvyšší výkonnosti, přispívají principy sportovního tréninku.

Dovalil (1982) uvádí tyto 4 principy:

- a) Princip všestrannosti a specializace, který vymezuje všestrannost jako základ pro jakoukoli sportovní výkonnost a specializaci jako rozpor k přirozenému rozvoji člověka. Specializace má sice za následek vzestup výkonnosti, avšak předčasná nebo přílišná je z dlouhodobého hlediska neperspektivní. Poměr všestrannosti a specializace je vždy potřeba promyslet s maximálním uvážením.
- b) Princip systematickosti dává důraz na neustálý tréninkový proces a přitom využívá jevu superkompenzace. Pouze pravidelné a neustálé zatěžování vede k optimálnímu růstu výkonnosti.
- c) Princip postupného zatěžování popisuje postupnost nárůstu tréninkových dávek. Dávky objemu, intenzity, složitosti i obsahu tréninkové jednotky se neustále zvyšují. Tento nárůst neprobíhá rovnoměrně, ale v určité vlnovitosti, jež vychází z adaptačních procesů organismu a obtížnosti tréninkových dávek.
- d) Princip cykličnosti vtiskává sportovnímu tréninku důležitost opakování základních obsahů tréninkových jednotek.

Sportovní trénink se vyznačuje silnou motivací k dosažení maximálního výkonu, která se posléze demonstruje ve sportovních soutěžích. Pouze silně a správně vnitřně motivovaný jedinec je schopen dosáhnout na nejvyšší sportovní mety.

2.1.1 SPORTOVNÍ VÝKON A VÝKONNOST

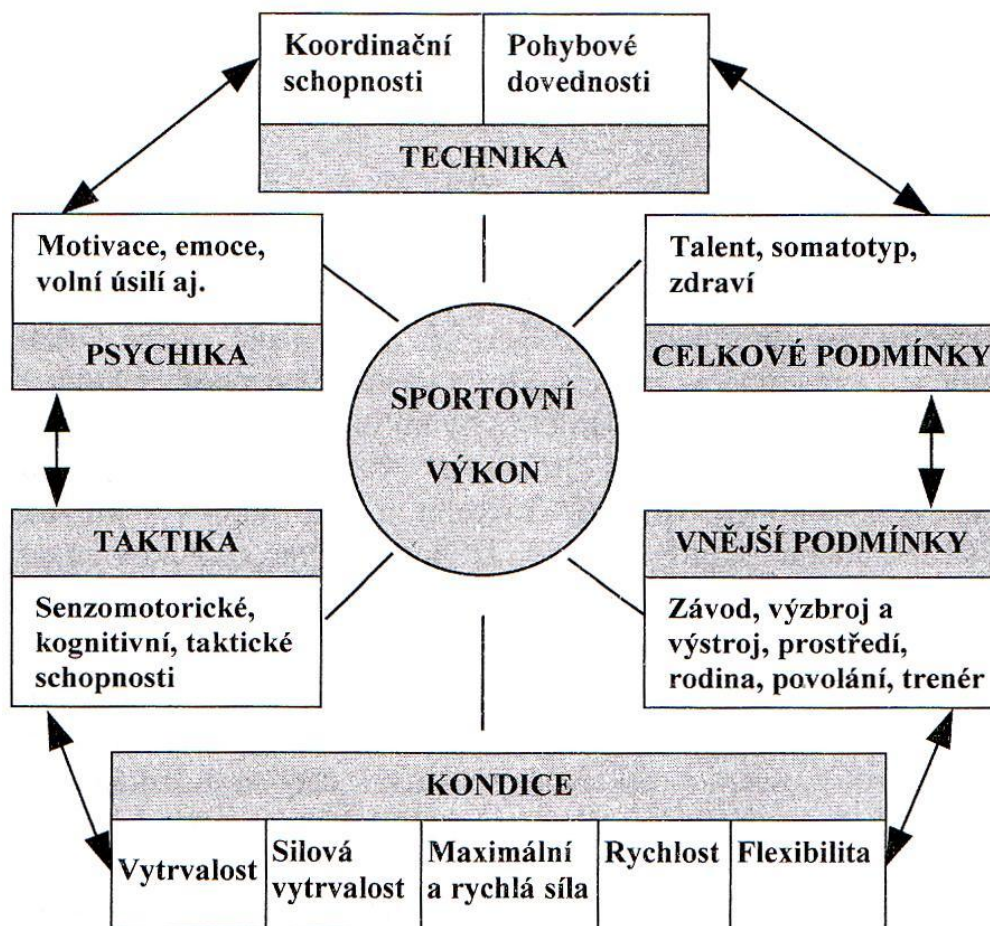
Ve sportovním tréninku patří pojem sportovní výkon a sportovní výkonnost mezi elementární prvky. Sportovní výkon je podle Choutky a Dovalila (1991) charakterizován jako aktuální projev specializovaných schopností sportovce v uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu. Zároveň je vymezen pravidly daného sportovního odvětví a disciplíny. Naopak termín sportovní výkonnost je charakterizována jako schopnost sportovce podávat sportovní výkon opakovaně v delším časovém úseku na poměrně stabilní úrovni, uvádí Choutka a Dovalil (1991).

2.1.2 STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU

V předchozí části byl definován sportovní výkon jako aktuální projev sportovních schopností sportovce a výsledek dlouhodobého procesu, navíc je potřeba vymezit strukturu

sportovního výkonu. Sportovní výkon chápeme jako systém oblastí kondice, psychiky, taktiky, techniky a somatických znaků a jejich podsystémů jak uvádí Dovalil (2002).

Podstatu sportovního tréninku vidí autoři Jansa s Dovalilem (2007) v dosažení maximální výkonnosti. Hlavní úkoly sportovního tréninku řadí do oblastí tělesného rozvoje, tedy zaměření na rozvoj silových, rychlostních, vytrvalostních, obratnostních a dalších pohybových schopností. Vedle tělesné složky ovlivňuje výkon také intelektuální oblast, která vzdělává sportovce v podstatě a významu tréninkového procesu. Taktická a technická oblast přispívá ke zdokonalování sportovních dovedností, technická stránka tréninku přispívá k efektivnosti pohybového projevu a taktická k využití dovedností v soutěžních podmínkách. Výchovná oblast se zaměřuje na formování osobnosti v oblasti sportovní činnosti, motivace, ale i vlastností mravních a volních. Jako příklad struktury sportovního výkonu uvádíme obr. č. 1.



Obrázek 1. Struktura sportovního výkonu podle Grossera (1991).

2.1.3 OBSAHOVÉ SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Úkoly, obsah, metody, prostředky sportovního tréninku lze členit do několika složek sportovního tréninku:

- kondiční příprava - rozvoj pohybových schopností,
- technická příprava - nácvik a zdokonalování pohybových dovedností,
- taktická příprava - nácvik vedení sportovního boje,
- psychologická příprava - regulace psychických stavů.

Sportovní trénink probíhá jako celek se zdůrazněním některé z nich (Perič a Dovalil, 2010).

1. Kondiční příprava

Kondiční příprava je nejdůležitější složkou sportovního tréninku, neboť je zaměřena na vytváření základních tělesných předpokladů pro vysokou sportovní výkonnost. Její podstatu tvoří rozvoj pohybových schopností, a to jak v obecném, tak i ve speciálním zaměření. Je nutné si uvědomit, že obě složky (všeobecná i speciální kondiční příprava) se doplňují, prolínají a ovlivňují.

Do všeobecné kondiční přípravy řadíme sportovní hry, běh na lyžích, turistiku, plavání, jízdu na kole, posilovací a protahovací cvičení, bruslení, regenerační klus, běh s nízkou intenzitou zaměřený na rozvoj obecné vytrvalosti apod.

Do speciální kondiční přípravy zařazujeme běžecké úseky střední až maximální intenzity, vybíhané svahy, speciální běžecká a odrazová cvičení, starty, přeběhy překážek, závody apod. Všeobecná kondiční příprava je podstatnou základnou, na které je možno stavět speciální přípravu (Vindušková a Moravec, 2003).

2. Technická příprava

Zdokonalování techniky běhu patří mezi nejdůležitější úkoly sportovní přípravy mládeže. Je potřebné hledat individuální přístup na základě morfologických a zděděných schopností daného sportovce, tak, abychom se co možná nejvíce přiblížili k ideálnímu všeobecnému modelu běžecké techniky.

Základní pracovní metodou pro zdokonalování techniky běhu je metoda celostní (komplexní). Odstraňování chyb se provádí při klusu, dále pak při běžeckých úsecích střední až submaximální (úsilí o něco nižší (nejčastěji o 20 %) než je maximální) intenzity. K běžeckým úsekům vyšší intenzity se přistupuje až po odstranění technických nedostatků. Dbá se přitom zejména na svalovou uvolněnost (Vindušková a Moravec, 2003).

3. Taktická příprava

Po technické přípravě běžce se dostáváme do oblasti taktiky, které se věnují Choutka s Dovalilem (1991) a definují taktiku jako způsob vedení boje jednotlivce, skupin nebo družstva, jehož cílem je optimální výsledek nebo vítězství ve sportovní soutěži.

Taktika běhu na 800 metrů je obtížná jak po stránce fyzické, vzhledem k množství hladiny laktátu a kyslíkovému dluhu, tak po stránce taktické. Po celou délku závodu se udržuje velmi rychlé tempo a jen chvilkové zpomalení z jakýchkoli důvodů způsobuje odtržení nebo zavření v nevýhodné pozici pro průběh závodu. Nevyplácí se, jak tomu je i u delších tratí, brát na sebe úlohu strůjce tempa, ale naopak být plně soustředěn na závěrečný finiš. Prvních 100 metrů závodu v zatáčce běží každý závodník sám ve své dráze, důraz je kladen na akcelerační a rychlostní schopnosti. Při seběhu do první dráhy v první rovince jde o vybudování si co nejlepší pozice pro následující průběh závodu. Dobrou výchozí pozicí je nejčastěji druhé až čtvrté místo, proto často dochází k fyzickým kontaktům sportovců při zápolení o nejvýhodnější místa před vběhnutím do druhé zatáčky, kde závodníci ve vnějších drahách opisují větší délku polokružnice. Vhodná taktika seběhu vyžaduje maximální soustředěnost a vyzrálost závodníka. Po seběhu do druhé zatáčky se situace často zklidňuje a závodníci se mohou dočasně plně soustředit na své výkony. Po 500 metrech závodu začíná opět souboj o dobré pozice do závěrečného finišu, který může přijít kdykoli během posledních přibližně 200 metrů. Během závodu je nutné hlídat si neustále svoje soupeře a okolí, závodník se nesmí dostat za pomalejší atlety, tak aby mu zbytek pole utekl při případném zrychlení. Je potřeba neustále analyzovat situaci a použít všechny dovolené prostředky pro udržení si své optimální pozice a připravenosti do závěrečného boje o vítězství. Důležitá je regulace úsilí v první polovině trati, tak aby závodník byl schopen zvládnout i druhou polovinu v ostrém tempu (Písařík a Liška, 1989).

4. Psychologická příprava

Psychologická příprava sportovce je cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového systému. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni natrénované kapacity sportovce. Při dobré psychologické přípravě by sportovec měl v jakékoli soutěži podat výkon, na který je trénován.

Psychologická příprava je zbraní proti selhání výkonnosti z psychologických příčin (Slepička a kol., 2011).

Psychologická příprava je významná složka tréninkového procesu, která má řadu zvláštností. Nejvýznamnější z nich je dána skutečností, že převážná část psychologické přípravy se rozplývá v ostatních částech tréninku - v kondiční, tělesné, technické a taktické přípravě, a jen menší část je samostatnou oblastí, která je doménou psychologů - specialistů. Z toho vyplývá, že převážným nositelem psychologické přípravy je trenér (Choutka a Dovalil, 1987).

Analýza a poznání všech vlivů působících na psychiku sportovců v tréninku a soutěžích nám umožňuje formulovat a řešit hlavní úkoly psychologické přípravy. Proces psychologické přípravy je rozhodujícím způsobem ovlivňován charakterem sportovního odvětví nebo disciplíny, který určuje formy, prostředky a metody psychologické přípravy. Okruhy psychologické přípravy je možné seřadit takto:

- **Rozvoj morálních a volných vlastností** probíhá bezprostředně s kondiční, technickou a taktickou přípravou nejen jako součást osvojování technických a taktických vědomostí, rozvoje pohybových schopností a dovedností, ale i jako základ formování osobnosti sportovce.
- **Regulace emočních procesů** zahrnuje subjektivní prožívání činnosti ve smyslu překonávání záporných emocí (strachu) a mobilizace kladných emocí. Tato oblast je velmi významnou součástí psychologické přípravy a ovlivňuje osobnostní projev sportovce (sebeovládání, disciplínu, samostatnost, důvěru v sama sebe atd.).
- **Rozvoj racionálních základů psychiky sportovce** obsahuje osvojování vědomostí, např.: o základech trénovaného sportu, o sportovním tréninku (Choutka a Dovalil, 1987). Uvedené okruhy psychologické přípravy se navzájem prolínají, doplňují a tvoří celek. Charakter psychologické přípravy je dán specifikou příslušných sportovních odvětví. Hlavní rozdíly se projevují především mezi individuálními a kolektivními sporty.

2.2 ATLETICKÝ TRÉNINK

Po kapitole věnované základním principům sportovního tréninku, ze kterých vyházejí veškeré sportovní činnosti a tím i činnosti atletické, se můžeme přesunout k problematice atletického tréninku. Veškeré informace v kapitole atletický trénink nám usnadní vstup

a pochopení paradigmat uváděných v následující kapitole, která se již bude plně věnovat tréninku disciplíny 800 metrů. Ze zmíněného důvodu musíme projít i kapitolou atletický trénink.

Atletický trénink je pedagogický proces, jehož význam můžeme najít v rozvoji sportovce a dosahování jeho nejvyšší možné výkonnosti s přihlédnutím k jeho všestrannému rozvoji, ale i jeho zdraví, jak uvádí Millerová (1994). Atletický trénink se zaměřuje na funkční schopnosti organismu, zvládnání techniky pohybu, taktiku, volní a morální vlastnosti. Důležité je vnímání atletického tréninku jako dlouhodobého cílevědomého procesu, jež má své specifické cíle, úkoly, zásady a složky.

Cíle atletického tréninku dělíme v širším pojetí na všeobecné a specifické, kdy všeobecné se vztahují k všestrannému rozvoji, osobním zájmům, touze a radosti z pohybu, vítězství, růstu výkonnosti a zdraví. Veškeré součásti všeobecného rozvoje podléhají myšlence o celistvosti organismu a respektování vztahů mezi jeho orgány. V souvislosti se všeobecným rozvojem můžeme mluvit o harmonickém rozvoji člověka a důrazu na přirozené pohyby, kterými jsou především chůze, běh, skok a hod jak uvádí Millerová (1994). Specifické cíle jsou evidovány především pomocí měřitelných ukazatelů času a délky, zaměřují se zejména na rozvoj schopností silových, rychlostních, vytrvalostních a obratnostních, díky kterým je dosahováno pozitivních změn vedoucích k vysoké výkonnosti zvolené disciplíny. Specifické cíle jsou ve větší míře zahrnovány do atletické přípravy až během atletického vývoje, který respektuje věk a konkrétní etapu atletické přípravy, na čemž se shodují autoři Millerová (1994) a Vacula (1972). Úkoly atletického tréninku obecně dělíme na odstraňování negativních stereotypů na straně jedné, na straně druhé na posílení pozitivních projevů.

Základ atletického tréninku tvoří podle Millerové (1994) zákonitosti a principy, jež nalezneme u všech atletických disciplín. Tyto zásady mají přímou souvislost s efektivností tréninku a tedy i s dosažením atletické výkonnosti. Millerová (1994) k zákonitostem všestrannosti a specializace, o kterých jsem mluvil výše, přidává principy postupnosti, který vyjadřuje neustálé a zvyšující se narůstání objemů, intenzity a složitosti úkolů. Princip opakování vyjadřuje důležitost vracet se k osvojeným způsobům a dovednostem a princip individualizace zdůrazňuje respektování individuality sportovce. Stále aktuální jsou i zásady podle Vaculy (1972), které doplňují základy atletického tréninku podle Millerové (1994)

a mluví o zásadě názornosti, která vytváří správnou představu o pohybu, zásadě přiměřenosti určující obtížnost, nároky a metodiku tréninkových jednotek, zásadě uvědomělosti, která zvyšuje zájem a aktivitu, což zejména v dospělých kategoriích hraje důležitou roli a zásadě kolektivnosti, která i přesto, že atletika patří mezi individuální sporty, využívá synergie a jevů, které mají na výkonnost pozitivní dopad. Teprve po zvládnutí všech specifických úkolů, složek systému atletického tréninku a součástí tělesné, technické, psychické i taktické přípravy může dojít k optimálnímu růstu výkonnosti.

2.2.1 CHARAKTERISTIKA BĚHU NA STŘEDNÍ TRATĚ

Běh spolu s chůzí jsou přirozené způsoby lokomoce člověka. Správná technika běhu je základním předpokladem pro hospodárné využití funkčních a morfologických schopností běžce.

Běhy na 800 m, 1500 m a 3000 m jsou o poznání méně agresivní disciplíny než krátké sprinty. Na rozdíl od sprinterských tratí zde běžci mohou vítězit důvtipem, taktikou, šikovností a vynalézavostí. Mistrovství běžce na středních tratích je postaveno na taktice, tzn. na smyslu pro volbu pozice, předvídání, rozhodnosti atd. Nicméně střední tratě, zvláště ty kratší, jsou střetem rychlosti a vytrvalosti. Úroveň speciální vytrvalosti je určena především funkční schopností oběhového ústrojí, dýchací soustavy, charakterem látkové výměny, stavem energetických zásob a nervové soustavy a koordinací mezi nimi (Langer, 2009).

2.2.2 CHARAKTERISTIKA BĚHU NA 800 M

Běh na 800 metrů patří svoji délkou trvání do kategorie krátkodobého trvání. Některé publikace mluví o rychlostně vytrvalostním charakteru, jak uvádí Písařík, Liška (1989). Světové výkony se pohybují v rozmezí 1:41,00 - 1:46,00. Energetické krytí potřeb je prováděno především anaerobními procesy a to zejména v druhé polovině výkonu. Pro výkon vysoké úrovně jsou potřeba somatické, fyziologické a biochemické předpoklady. Vysokou zátěž musí zvládat oběhová soustava, tělo je vystavováno vysoké acidóze a musí si poradit s nadbytkem zplodin látkové výměny. Po závodním výkonu stoupá hladina laktátu na 18 - 20 mmol/l a při pasivním odpočinku ještě stoupá během 10 minut po výkonu. Atlet se dostává do kyslíkového dluhu až 15 litrů O₂ uvádí Písařík a Liška (1989). Vrchol únavy

při běhu na 800 metrů přichází přibližně ve vzdálenosti $\frac{3}{4}$ závodu, kdy dochází k aktuálnímu vyčerpání zásob energie s rychlou využitelností v kombinaci s poklesem kvality nervosvalového přenosu. Zároveň je potřeba zvládat během tréninkových jednotek větší množství krátkých, intenzivních úseků v kombinaci s krátkým trváním odpočinku. Při takovém tréninku dochází k poklesu schopnosti udržet stálé vnitřní prostředí, tedy pokles base excessu, tj. pokles tzv. „pufrační kapacity“. Zároveň při takovémto tréninkovém zatížení klesá pH krve až pod hranici 7.0 jak je zmíněno v publikaci Písaříka a Lišky (1989). Moravec (in Millerová, Vindušková, 2001) uvedl hodnotu laktátu v disciplíně 800 metrů na 14 - 18 mmol/l a hodnotu 20 mmol/l připisuje až disciplíně 400 metrů, čímž se lehce liší od publikace Písařík a Liška (1989).

Pro vysokou úroveň výkonu jsou potřeba svalová vlákna typu rychlá neoxidativní a rychlá oxidativní z důvodu rychlého uvolnění energie při tvorbě laktátu. Jak je patrné z charakteristiky rychlostně vytrvalostní disciplíny, je pro běžce na 800 metrů důležité nejenom anaerobní získání energie, ale také schopnost využití kyslíku, jež pomáhá oddálit progresivní vzestup množství laktátu a zároveň zpomalit pokles pH krve a svalových buněk. Fyziologicky závisí kvalita podaného výkonu v disciplíně 800 metrů především na úrovni anaerobní laktátové výměny, využití energetických zásob při kyslíkovém dluhu a eliminaci negativních vlivů metabolických reakcí.

V disciplíně na 800 metrů dochází ve srovnání s delšími běhy k rychlejšímu obnovení biochemických a hormonálních změn a návratu do výchozího stavu. Do výchozího stavu se atlet dostává již za několik hodin, zatímco při vytrvalostních bězích má tento návrat až několikadenní odezvu, dodávají Písařík a Liška (1989). Běžec musí disponovat zejména schopnostmi rychlostními, silovými a vytrvalostními stejně jako vytříbenou technikou běhu.

Běh na 800 metrů je nejrychlejší středotraťácká disciplína s průměrem 12,7 s na 100 metrů při úrovni světového výkonu. Tato disciplína stojí na rozhraní sprinterských disciplín (400 metrů) a běhů na střední vzdálenosti. Písařík, Liška (1989) uvádějí, že při výběru specialistů z juniorské kategorie je potřeba pro světovou úroveň disponovat rychlostí kolem 10,6 s na 100 metrů s pevným startem. Druhou uváděnou vzdáleností je rychlost v běhu na 400 metrů, jež ukazuje předpoklady pro úspěšný výkon v běhu na 800 metrů. Pro výkon na světové úrovni je považován čas 46,0 s. Výkony horší 10,9 s na 100 metrů a 47,6 s na 400 metrů nedávají podle Písaříka, Lišky (1989) možnost na úspěch na velké mezinárodní soutěži.

Podle ukazatelů speciální vytrvalosti je výkon v běhu na 800 metrů spočítán dvojnásobkem osobního výkonu na 400 metrů a připočtení 10 - 11 s, resp. 12 - 13 s podle typologie běžce.

2.2.3 TYPOLOGIE BĚŽCE NA 800 M

V běžeckých disciplínách se prosazují běžci všech výšek, ale podobně jako v jiných sportech je tendence k výběru vyšších jednotlivců. Všeobecně platí zákonitost, že čím kratší je běžecká disciplína, tím je vyšší tělesná výška větší výhodou. Průměr finalistů posledních olympijských her na 800 m byl 186 cm, na 1500 m 183 cm v dlouhých bězích 174 cm. Typologie běžců není v bězích na střední tratě tak limitujícím faktorem, jako v některých ostatních, především pak technických disciplínách (Kučera, Truska, 2000).

Běžci na střední tratě jsou charakterističtí pro svou štíhlou a vysokou postavu. Běžci si nemohou dovolit mít přílišnou muskulaturu, která by znemožňovala jejich výkony. Tato menší svalová hmota se promítá na podstatně menším váhovém průměru, oproti sprinterům (Rubáš, 1996). Disciplína běh na 800 metrů má velmi specifické požadavky, ze kterých plynou podle Písaříka a Lišky (1989) 2 typy běžců:

- a) Rychlostní typ běžce - vyznačuje se vynikající úrovní rychlosti a současně výkonem na tratích 100 - 400 metrů. Důležitý je pro tohoto běžce další rozvoj anaerobních schopností, rychlosti a tempové rychlosti. Tento běžec je limitován délkou tratě 1000 metrů. Suma objem jeho tréninkových jednotek je relativně menší.
- b) Speciální typ běžce - vyznačuje se dobrými výkony na trati 400 metrů a specifickými schopnostmi na 800 metrů. Hranicí výkonu je trať 1500 metrů. Důležitý je opět rozvoj anaerobní zátěže.

Do konce 70. let byl uváděn i vytrvalostní typ běžce, jež v dnešní době už není považován jako optimální typ světové špičky, protože nedokáže obstát v rychlém závěru závodu. Tento typ často přechází z běhu na 800 metrů k běhu na 1500 metrů. Rychlostnímu typu běžce vyhovují na velkých soutěžích pomalu rozběhnuté závody s výrazným spurtem v závěru disciplíny, naopak speciální typ běžce těžší z tempově rychleji běžných závodů a postupných kvalifikací. Všechny typy disponují rychlostními, silovými, speciálními tempovými a vytrvalostními schopnostmi, ale liší se od sebe v jejich převahách. Na druhé straně je důležité brát v úvahu, že každý závodník je individualitou a může se odchylovat od obecné typologie.

2.3 OSOBNOST SPORTOVCE

V této kapitole teoretické části se zaměříme na jednotlivé duševní vlastnosti a procesy sportovce, ve spojení s jeho tělesným sebepojetím. Postupně si představíme obecná termíny, kterými se zabýváme u osobnosti sportovce a dojdeme ke konkrétnějšímu pojmenování vlastností ideálních pro osobnost běžce na střední tratě.

Sport, a zejména atletika jakožto individuální sport, poskytuje všem jeho účastníkům lákavou možnost testování vlastních schopností a výkonnosti. Úsilí o výkon je provázáno jak radostí z pohybu a soutěžení, tak i tělesnou a psychickou zátěží.

2.3.1 OSOBNOST BĚŽCE NA STŘEDNÍ TRATĚ

Osobnost chápeme jako individuální jednotu duševních i tělesných vlastností a procesů, které jsou relativně stálé. Ovlivňují úroveň výkonů. Vindušková a Moravec (2003) zmiňuje konkrétní osobnostní faktory běžce na střední tratě.

V běžeckých disciplínách se uplatňují některé společné rysy, které ovlivňují požadavky na psychické a volní morální vlastnosti. Jsou to:

- důslednost a cílevědomost při sledování cílů, o které závodník usiluje,
- vůle pro dosažení nejvyšších cílů,
- schopnost snášet dlouhodobě velké tréninkové zatížení, umět trpět při náročných zátěžích v tréninku i soutěžích,
- ochota a odhodlání podstoupit několikaletý trénink a zřici se běžným zábavám a optimálně si zorganizovat využití volného času,
- schopnost koncentrace ve stavu dlouhotrvající únavy,
- zvládnutí ztížených podmínek v normálním životě.

Z psychologického hlediska je vhodné zaměřit se na mentálně silné jedince, vyrovnané, cílevědomé a ctižádostivé s vysokou úrovní volních morálních vlastností. U středních tratí je vhodný typ s mírným sklonem k cholerismu.

Je známá rozdílná odolnost závodníků snášet monotónní zatížení jednotvárné činnosti. Jsou běžci, kterým taková činnost vyhovuje, a sami ji aktivně vyhledávají. Jde většinou o lidi introvertnější. Analogicky můžeme usuzovat, že podobné typy běžců budou mít větší psychické předpoklady snášet monotónnost vytrvalostního zatížení. Vhodnými typy pro běhy naopak nejsou silně cholerické typy pro svou nadměrnou vznětlivost, náládovost

a těžkou ovladatelnost. Melancholické a flegmatické typy pro svou nízkou vzrušivost a zpravidla i malou ctižádostivost.

Vindušková a Velebil (2003) uvádí následovnou strukturu osobnosti sportovce. Pojem osobnost si vysvětlujeme jako konstrukci systému o několika vrstvách. Temperament (typ vyšší nervové činnosti) je dědičně podmíněným neuropsychologickým základem osobnosti. Nad ním se nalézají oblast dispozic a schopností. Následuje pásmo charakteru, představující morálně volní jádro osobnosti ovlivňované výchovou. Nejvyšší vrstvou je oblast sociální role sportovce. Osou celé struktury je pak zaměřenost osobnosti jedince, zaručující její perspektivní tendenci.

Temperament jako psychofyziologické jádro osobnosti

Tento vrozený konstituční základ osobnosti rozhodujícím způsobem ovlivňuje výsledky tréninku. Jedinci rozdílného temperamentu totiž rozdílně reagují na tréninkovou zátěž. Poznání reakce svěřence na zátěžový podnět je nezbytným východiskem pro stavbu a plánování tréninku. Jde o rychlost reakce, velikost odezvy na tento podnět (aktivace organismu, velikost vyvolaného napětí), míru únavy, rychlost zotavení a superkompenzační efekt.

Optimálně koncipovaný systém přípravy musí tedy mít přiměřené množství modifikací konkrétních tréninkových plánů právě s ohledem na rozmanitost genotypů a jejich kombinací (Vindušková a Velebil, 2003).

Dělení temperamentu dle Hippokrata

Temperamentové vlastnosti se v průběhu života vlivem výchovy, sebevýchovy i působením společenských podmínek mění ve svých projevech a reakcích, tlumí je nebo je naopak zvýrazňují. Rozděluje lidi do čtyř skupin podle tekutiny, která v těle převažuje (Mikšík, 2001):

- choleric (chole - žluč),
- flegmatik (hlen),
- sangvinik (krev),
- melancholik (černá žluč).

Eysenckova typologie temperamentu

H. J. Eysenck kombinuje ve své typologii poznatky několika autorů např. pojetí extroverze a introverze od Junga, či Hippokratovo čtyřčlenné rozdělení. Tyto skutečnosti podkládá faktorovou analýzou projevů a chování člověka biologickou determinovaností (Mikšík, 2001).

Eysenck uvádí 3 na sobě nezávislé dimenze temperamentu. První je introverze - extravert, která je definovaná jako zaměření na vnitřní nebo vnější svět. Druhou dimenzí je tzv. neuroticismus. Ten je ovlivněn emoční stabilitou, nebo emoční labilitou. Třetí dimenze je částečně převzata od Kretschmerovy typologie a její psychoticismus. Psychoticismus je charakterizován jako určitá náchylnost k psychóze (Blatný a Plhánková, 2003).

2.4 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA V ATLETICE

V předcházejících kapitolách jsme se mohli přesvědčit, že výkon běžce je během závodu, ale i při trénincích neustále ovlivňován jeho psychikou. Následující část je stěžejní kapitolou teoretické části mé diplomové práce a pojednává o nástrojích, které běžcům, a vůbec všem sportovcům, pomáhají zlepšovat jejich výkon především tím, že jim pomáhají zvládat nepříjemné pocity a stavy, se kterými se při sportu potýkají.

2.4.1 OBSAH A VÝZNAM PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY

Výkon sportovce je vždy souhrou mnoha faktorů a výsledkem snažení ve všech složkách přípravy. Zejména ve vrcholovém sportu jsou sportovci z hlediska přípravy často na velmi podobné úrovni. To, jestli sportovec uspěje, nebo ne, pak záleží na nepatrných rozdílech. Výše bylo již řečeno, že výkon ovlivňují také psychologické faktory. O vítězství či prohře tedy rozhoduje také psychický stav sportovce.

Psychologickou přípravu chápeme jako „cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového systému. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a v soutěži stabilizovat výkonnost“ (Slepička a kol., 2011, str. 213). Psychologická příprava tedy slouží jako nástroj, který má zabraňovat selhání sportovce z psychologických příčin a tím pomáhá maximalizovat jeho výkon.

V rámci psychologické přípravy se sportovec věnuje zejména tréninku psychologických dovedností, tedy systematickému a důslednému procvičování mentálních nebo psychologických dovedností, jehož účelem je zlepšování výkonu a zvyšování prožitku a uspokojení ze sportovní či fyzické činnosti. Velice důležité je, že tyto psychologické dovednosti a metody se sportovec může naučit a trénovat stejně jako dovednosti fyzické. Psychologická příprava ovšem neposkytuje okamžité řešení problému - naopak se jedná o dlouhodobý proces, v rámci kterého je zapotřebí se psychologické přípravě a nácvičku psychologických dovedností věnovat systematicky a pravidelně (Weinberg a Gould, 2011).

Psychologická příprava tedy není nástrojem pouze pro vrcholové sportovce nebo sportovce, kteří mají psychologický problém. Metod psychologické přípravy může využívat každý, kdo se věnuje jakékoliv sportovní činnosti. Jejím účelem by mělo být především zvýšení prožitku ze sportovní činnosti - prostřednictvím odstranění negativních psychických stavů (Weinberg a Gould, 2011).

Psychologická příprava je často opomíjena především ze tří důvodů. Prvním je nedostatek znalostí jak ze strany trenérů, tak ze strany sportovců. Psychologické dovednosti jsou dále často vnímány jako vrozené, přestože je lze trénovat a rozvíjet. Nejčastějším důvodem ovšem bývá nedostatek času. Trenéři ani sportovci nejsou ochotni obětovat část tréninku ostatních dovedností, přestože o výsledku může rozhodnout právě psychické selhání (Weinberg a Gould, 2011).

Velký význam má psychologická příprava a trénink psychologických dovedností především v rozvoji psychické odolnosti sportovce.

2.4.2 PSYCHICKÁ ODOLNOST SPORTOVCE

Psychická odolnost je sportovci a trenéry považována za klíčovou pro sportovní výkon, přestože definice pojmu je značně problematická a nejednotná. Například Jim Loehr (1994) označil psychickou odolnost za schopnost, díky které se výkon sportovce konzistentně pohybuje na hranici jeho talentu a dovedností nezávisle na okolnostech při soutěži. Clough a kol. (2002) jsou autoři 4C modelu psychické odolnosti, která je podle nich tvořena čtyřmi složkami:

- **Kontrola /control/;** Představuje sebekontrolu sportovce, schopnost ovládat emoce a udržet koncentraci. Nenechat se rozptýlit podněty, které s výkonem nesouvisí.
- **Výzva /challenge/;** Schopnost vnímat výzvy jako možnost pro osobnostní růst a ne jako potenciální hrozby. Být úspěšný v neustále se měnícím prostředí.
- **Závazek /commitment/;** Projevuje se jako aktivní chování - odhodlání ve snaze dosáhnout stanovených cílů navzdory překážkám.
- **Sebedůvěra /confidence/;** Schopnost věřit si přes dílčí neúspěchy, nenechat se zastrašit soupeřem.

Podle Jonese a kol. (2002) je psychická odolnost vrozená nebo rozvinutá během života a obecně umožňuje vyrovnávat se lépe než soupeři s různými nároky, které jsou na jednotlivce při sportovním výkonu kladeny. Psychicky odolnější sportovci jsou sebedůvěrnější než jejich soupeři, jsou lépe soustředění, odhodlaní, vytrvalí a lépe zvládají situace, kdy jsou pod tlakem. Z charakteristiky psychické odolnosti je patrné, že psychická odolnost není biologicky daná, ale zároveň každý sportovec nemůže být psychicky odolný. Lidé se rodí s určitými psychickými a fyzickými predispozicemi, ovšem na rozvoj psychické odolnosti mají vliv nejen genetické faktory, ale také faktory prostředí (např. osobnost trenéra a způsob trénování, rodinné faktory jako výchova, sourozenci apod.) a především trénink psychologických dovedností. Je potvrzeno, že psychicky odolní sportovci užívají psychologické dovednosti více než ostatní (Crust a Azadi, 2010; Crust a kol., 2011).

2.4.3 AKTUÁLNÍ PSYCHICKÉ STAVY

Jedná se o stavy, které mohou být sportovci prožívány jako velmi nepříjemné a které mohou mít negativní vliv na průběh sportovní činnosti. Z toho důvodu je zapotřebí tyto stavy regulovat. Aktuální psychické stavy přitom přímo souvisejí se změnami aktivační úrovně, které tyto stavy způsobují. Regulace aktuálních psychických stavů je tak ve skutečnosti prostředkem regulace aktivační úrovně (Slepička a kol., 2011).

Slepička a kol. (2011) rozlišují tři druhy aktuálních psychických stavů:

- **Předstartovní stavy.** Vážou se na nadcházející soutěž a gradují až do okamžiku těsně před jejím zahájením. Projevují se jako napětí z očekávání, strach o výsledek či předstartovní úzkost, čímž mohou negativně působit na kvalitu života sportovce před soutěží. Z hlediska typologie rozdělujeme tyto stavy na předstartovní horečku

a předstartovní apatii. Předstartovní horečka je doprovázena vysokou aktivační úrovní, která ve svém pozitivním směru představuje přehnaně dychtivý stav, ve svém negativním směru se projevuje jako tréma. Naopak příliš nízká aktivační úroveň se projevuje jako předstartovní apatie.

- **Soutěžní stavy.** Jedná se o emotivitu, která doprovází sportovní činnost a závisí především na jejím průběhu. S podobnými emočními stavy se můžeme setkat i v rámci tréninku. Žádoucím stavem během sportovní činnosti je tzv. stav „flow“ (nebo také optimální zážitek) při kterém je sportovec plně pohlcen činností, které se věnuje. Podle něj lidé dosahují tohoto stavu, když se věnují činnosti, kterou zvládají a přitom je pro ně lepší zvládnutí této činnosti výzvou k lepším výkonům (Kassin, 2007).
- **Posoutěžní stavy.** Přímo závisejí na subjektivním hodnocení výsledku sportovní činnosti. Zhodnocení (ne)dosažení předem stanovených cílů ovlivňuje emoce úspěchu či neúspěchu, tedy radost a smutek. Radost z vítězství se může projevovat jako euforie, při které jsou potlačeny jiné pocity (např. únava). Větším psychologickým problémem jsou negativní důsledky smutku, který má povahu frustrace. Frustrace se může v chování sportovce projevovat jako vztek. Za pozitivní důsledek vzteku je považován nárůst motivace. Naopak pasivní reakce na frustraci se projevuje jako rezignace.

Za další principy psychologické přípravy můžeme kromě dvou výše zmiňovaných považovat také princip uvědomělosti, který vychází z obeznámenosti sportovce s cíli tréninku a jeho aktivní účasti v přípravě. Dalšími principy jsou princip stupňování a princip obměňování psychických zátěží, na základě kterých je rozvíjena odolnost sportovce. Dalším principem je princip ovlivňování motivační struktury sportovce, která představuje souhrn sportovních motivací jedince (Slepička a kol., 2011). Závěrem je potřeba vždy uplatňovat princip individualizace, přistupovat individuálně ke každému sportovci jako k jedinečné osobnosti (Jansa a Dovalil, 2009).

2.4.4 PRŮBĚH A FÁZE PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY

Psychologická příprava je vzdělávací proces, při kterém si jedinec osvojuje jednotlivé psychologické dovednosti. Její průběh by měl být zaměřen na zvládnutí zátěže, která souvisí

s rolí sportovce, s tréninkem a soutěží (Jansa a Dovalil, 2009). S programem psychologické přípravy a jejím začleněním je nejvhodnější začít v době mimo sezonu, kdy má sportovec dostatek času seznámit se s novými dovednostmi a metodami a osvojit si je. Zároveň v této době není tolik zatěžován výsledky v soutěži, které by mohl nácvik nových dovedností ze začátku negativně ovlivnit. Stejně jako u jiných dovedností může nácvik psychologických dovedností trvat i několik měsíců, než je sportovec schopen jejich efektivního využití při výkonu (Weinberg a Gould, 2011).

Proces psychologické přípravy lze rozdělit do čtyř fází:

1. **Vzdělávací fáze;** Obsahem této fáze je zdůvodnění důležitosti psychologické přípravy. Sportovec a trenér poznávají základní psychologické koncepty a jejich souvislosti se sportovním výkonem. Seznamují se s jednotlivými psychologickými dovednostmi a jejich využitím (Jansa a Dovalil, 2009; Weinberg a Gould, 2011).
2. **Výběrová fáze;** V této fázi dochází k diagnostice a zhodnocení současné úrovně psychologických dovedností u konkrétního sportovce. V souladu s individuálními potřebami sportovce jsou na základě takového zhodnocení zvoleny vhodné metody a techniky, které mají pomoci při dosažení konkrétních cílů (Jansa a Dovalil, 2009).
3. **Nácviková;** V rámci této fáze si sportovec osvojuje konkrétní psychologické dovednosti. Dochází k jejich opakovanému nácviku v tréninku a jejich zautomatizování. Skrze modelovaný trénink sportovec postupně přenáší tyto naučené dovednosti do soutěžního prostředí (Jansa a Dovalil, 2009; Weinberg a Gould, 2011).
4. **Hodnotící;** Dochází ke zhodnocení efektivity jednotlivých psychologických dovedností v soutěži a případným změnám v jejich nácviku (Jansa a Dovalil, 2009).

2.4.5 ČASOVÉ ČLENĚNÍ PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY

Z hlediska času se psychologická příprava dělí na krátkodobou a dlouhodobou (Choutka a Dovalil, 1991).

Dlouhodobá psychologická příprava by měla být součástí každé tréninkové jednotky a je zaměřena všeobecně. Jejím obsahem je kromě zdokonalování jednotlivých psychologických dovedností zejména formování osobnosti, zvyšování celkové odolnosti a podpora soutěživosti a motivace (Jansa a kol., 2007).

Krátkodobá psychologická příprava vychází z principů a metod dlouhodobé psychologické přípravy, ale má specifický charakter. Je zaměřena na dosažení nejlepší možné formy, a tím uzpůsobena požadavkům konkrétní sportovní soutěže, na kterou se sportovec připravuje. Krátkodobá psychologická příprava se dále dělí na další typy (Choutka a Dovalil, 1991):

- **Speciálně předsoutěžní psychologická příprava;** Uplatňuje se v tréninku a slouží k formování optimální připravenosti sportovce s ohledem na konkrétní podmínky soutěže. Nejčastěji probíhá v rámci několika týdnů až měsíců.
- **Bezprostředně předsoutěžní psychologická příprava;** Jejím cílem je optimalizovat psychickou připravenost tak, aby byl sportovec schopen využít své výkonové kapacity a dosáhnout v soutěži aktuálně možný maximální výkon.
- **Posoutěžní psychologická příprava;** Spočívá ve zhodnocení výsledku dosaženého soutěží a odstranění případných následků způsobených úspěchem (vítězné opojení) nebo naopak neúspěchem (frustrace), které by mohly bránit v dalším vývoji sportovce.

Pro účinnost celkové psychologické přípravy je zapotřebí neustále pracovat na obou zmiňovaných typech. Dlouhodobá i krátkodobá psychologická příprava spolu souvisejí a vzájemně se doplňují (Jansa a Dovalil, 2009).

2.4.6 FAKTORY PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY

Negativní ovlivnění sportovního výkonu psychogenními faktory

Funkční poruchy pohybového systému a s nimi spojené bolesti zad mají multifaktoriální etiologii. V řadě možných příčin jejich vzniku však zaujímají výjimečnou roli psychogenní faktory, tedy i stres. Kromě bolesti pohybového aparátu mohou zásadním způsobem zhoršovat sportovní výkon. V takovém případě jsou jedním z možných řešení relaxační techniky a další prvky psychologického tréninku (Křivohlavý, 1994; Stackeová, 2005).

Psychický faktor tedy může hrát důležitou roli ve vzniku tzv. funkčních poruch hybného systému, které se projevují bolestí, únavou, ztrátou proměnlivosti svalového napětí a s tím spojeným zhoršením pohybové koordinace, která vede k nepřesnosti cíleného

pohybu, zhoršené posturální funkci, ovlivnění respiračních funkcí a zhoršení jemné motoriky a tudíž i sportovního výkonu (Velé, 1997; Hermachová, 1999).

Nejen krátkodobý psychický stav, např. v podobě trémy, ale i dlouhodobé emoční problémy, které můžeme nazvat obecně stresem, způsobují zhoršení funkce motorického systému a jeho výkonu, proto je psychologická příprava ve výkonnostním sportu neméně tak důležitá jako ostatní složky sportovní přípravy.

Klíčovou roli v procesu vzniku poruch a ve vztahu psychiky a motoriky hraje limbický systém, označovaný jako centrum emocí.

Funkce limbického systému:

- startér volního pohybu, rozhoduje o aktivaci,
- hodnocení smyslových vjemů,
- z funkčního hlediska nejvyšší regulátor svalového tonusu,
- ovlivňuje práh vnímání bolesti a schopnost vyrovnat se s bolestí,
- ovlivňuje emoce.

Janda (1999) uvádí dysfunkci limbického systému, která může vznikat při dlouhodobém působení stresu, jako jednu z hlavních příčin zvýšení svalového hyperonu - tzv. limbický hypertonus.

Projevy dysfunkce limbického systému se opírají, především hypertonu či bolesti, v následujících oblastech:

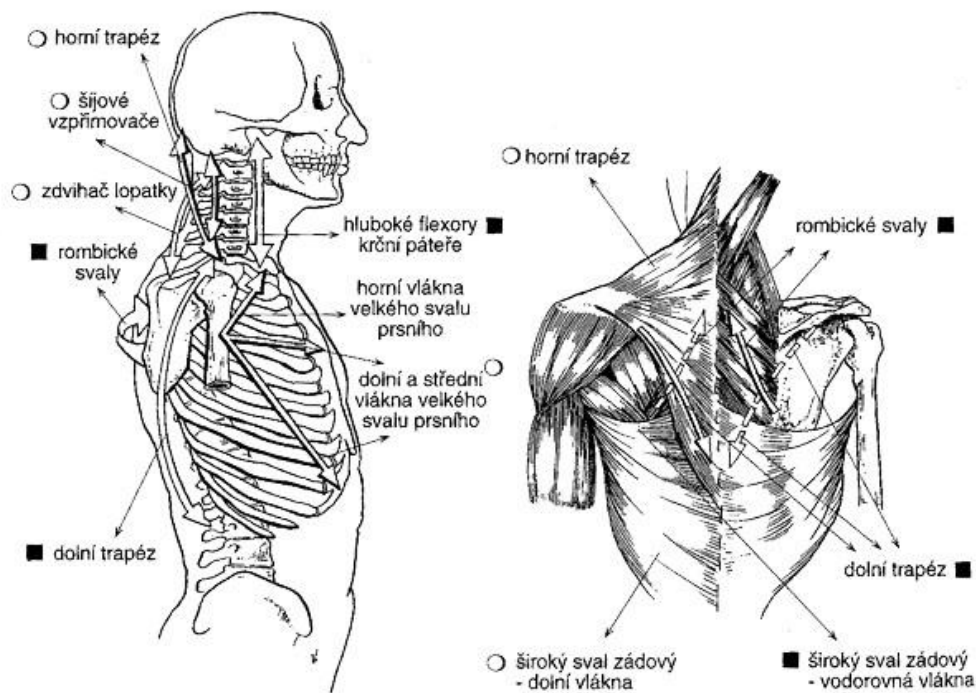
- mimické a žvýkácké svalstvo,
- ramenní pletenec a šíje,
- zdvihač lopatky,
- oblast beder,
- svaly pánevního dna a pánve.

Vlivem působení psychogenních faktorů vzniká porušením rovnováhy mezi posturálními a fázickými svaly. Jedním z projevů jsou svalové dysbalance, které se projevují nesprávným pohybovým stereotypem. Přítomnost svalových dysbalancí jde ruku v ruce s tzv. vadným držením těla se všemi jeho dopady (Stackeová, 2011).

Janda (1982) popisuje horní zkřížený syndrom, dolní zkřížený syndrom. Horní zkřížený syndrom je kombinací oslabení skupiny dolních fixátorů lopatky (včetně mezilopatkových svalů) a hlubokých flexorů krku a zkrácení prsních svalů, horních fixátorů lopatky, kývače

hlavy a krátkých extenzorů šíje. Dochází ke zvýšenému napětí v oblasti šíje, předsunutému držení hlavy a ramen a zvětšení krční lordózy.

Horní zkřížený syndrom



Svaly podílející se na držení těla v oblasti hrudníku a krční páteře

○ svaly s tendencí ke zkracování

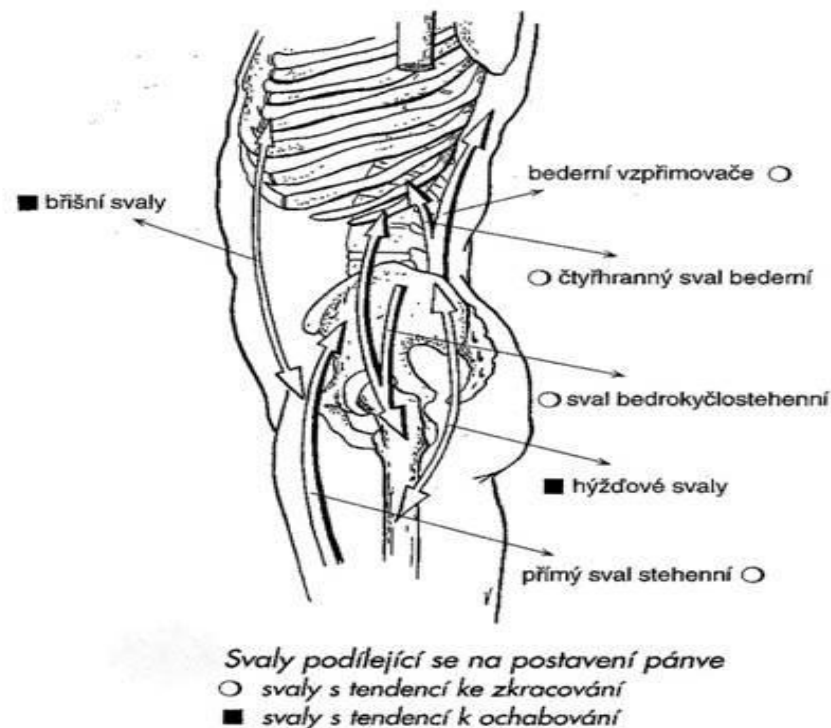
■ svaly s tendencí k ochabování

(horní vlákna velkého svalu prsního nevykazují výrazně žádnou z uvedených tendencí)

Obrázek 2. Horní zkřížený syndrom v oblasti šíje a pletence ramenního (upraveno podle Bursová et al., 2003).

Dolní zkřížený syndrom je kombinací oslabených hýžďových svalů a břišních svalů a zkrácených flexorů kyčle, extenzorů bederní páteře a čtyřhranného svalu bederního. Je narušený stereotyp trupu při zvedání se z lehu do sedu a narovnání z předklonu. Dochází ke zvýšení sklopení pánve směrem vpřed a zvětšení bederní lordózy.

Dolní zkřížený syndrom



Obrázek 3. Dolní zkřížený syndrom v oblasti pánve a kyčelních kloubů (upraveno podle Bursová et al., 2003).

Stresory a stresové situace

Hlavním psychologickým indikátorem stresu je tenze, pocit napětí, u eustresu pozitivní, u distresu negativní. Při příliš intenzivním či dlouhodobém stresu pak pocity napětí přecházejí do pocitů úzkosti, deprese, zhoršuje schopnost koncentrace pozornosti, mentální výkon, psychická odolnost a výkonnost obecně (Machač a Macháčová 1991).

Kromě stresorů existují také salutory. Faktory, které v těžké situaci člověka posílí, povzbudí, dodají mu sílu, výdrž v boji i odvalu k dalšímu pokračování v zápasu se stresorem, například smysluplnost vykonané činnosti, přesvědčení o hodnotě toho o čem se snažíme, či pochvala a uznání lidí, kterých si vážíme (Křivohlavý, 2001).

Bolest jako nejčastější somatický stresor

Bolest je nejčastějším somatickým stresorem, jak již bylo zmíněno. Obzvláště v oblasti sportu, kde bolest vzniká nejčastěji jako důsledek svalové námahy, popř. i přetížení, a to při tréninku nebo po něm a sportovec jí musí v řadě situací velmi intenzivně překonávat vůlí.

Typickým příkladem jsou silové sporty, kdy vzniká v posledních opakováních předváděného cviku, velmi intenzivní bolest, která je považována za žádoucí a nezbytnou pro růst svalové síly a dosažení svalové hypertrofie. Podobně bolest ve dnech následujících po tréninku je vnímána jako žádoucí a nezbytná pro dosažení metabolických změn ve svalu, přinášejících svalový růst a zvýšení svalové síly. Tato bolest vzniká hromaděním metabolitů, především kyseliny mléčné neboli laktátu. U vytrvalostních sportů je sportovec často zatížen také přítomností bolesti např. vazivového aparátu nebo bolesti zad, které pramení z nevhodného zatěžování či přetížení a nedostatek regenerace. Nenutí jej sice k přerušení tréninku, ale je dlouhodobě přítomna, často již není ani vědomě vnímána a může mít řadu negativních dopadů, protože působí jako stresor (Stackeová, 2011).

Vliv stresu na percepci bolesti

Pojmy stres, úzkost a bolest jsou u převážné většiny odborníků i laiků intuitivně vzájemně propojeny a vliv úzkosti, pravidelně doprovázející stres, na percepci bolesti byl mnohokrát zkoumán. Četné studie prokázaly, že vlivem stresu a úzkosti mohou být jak práh bolesti, tak i tolerance k bolesti posunuty v obou směrech (Baštecký, Šavlík a Šimek, 1993). To platí i naopak, kdy bolest jakožto součást stresu jeho závažnost zároveň prohlubuje.

Bolestivé stavy významně ovlivňují nejvyšší úroveň řídicích procesů, tj. psychiku, a proto zároveň ovlivňují výkonnost a funkci celé pohybové soustavy (Stackeová, 2011).

Zvládání stresu

Významnou roli v psychické odolnosti jedince hrají rovněž sebedůvěra a odolnost člověka. Sebedůvěra je vrozenou, do značné míry geneticky podmíněnou vlastností osobnosti projevující se ve veškerém chování člověka, zejména ve vnímání a ve zvládnutí zátěžových situací. Vyrovnavání se se zátěží může jedincovi sebedůvěru posílit, je-li zátěž zvládnutá, nebo oslabit, je-li zátěž vyšší než síly jedince (Hošek, 2003).

Odolnost člověka také nepochybně závisí na konfiguraci jeho osobnostních rysů, ovšem do jaké míry, to zůstávalo po dlouhou dobu otázkou. I v samotné psychologii se proto objevilo mnoho pokusů o interpretaci celé této skutečnosti. Diskutován je vliv temperamentu, inteligence, charakteru, motivace a dalších.

Relaxace je opakem stresu. Jde o stav uvolnění, a to somatického i psychického. Relaxaci psychickou provází relaxace tělesná a tomu odpovídají i fyziologické změny, ke kterým dochází ve stavu relaxace: pokles svalového napětí a snížení prokrvení svalů,

snížení dechové a tepové frekvence, krevního tlaku, změny v metabolismu. Relaxace je nezbytná pro průběh regeneračních dějů. Přirozeně dochází k hluboké relaxaci ve spánku.

Hovoříme o celkové relaxaci jako opaku stresu, či o relaxaci svalové, která je s ní nedílně spjata. V rámci oboru fyzioterapie se relaxačními technikami nazývají postupy, jejichž cílem je relaxace konkrétního svalu či svalové skupiny (Stackeová, 2011).

Psychické selhání ve sportu

Dle Stackeové (2011) dělíme psychická selhání na prvotní a druhotná. Za prvotní psychická selhání se považuje nedosažení aspirovaného výkonu, přestože byla splněna kritéria kvalitativního tréninku. Výkon v tréninku je vyšší než v samotném závodě. Zásadním problémem bývá u osobnostně disponovaných jedinců, především melancholického temperamentového typu, kteří často i navzdory talentu pro danou sportovní kariéru nejsou schopni své tréninkové výkony zopakovat „pod tlakem“, ve stresové situaci soutěže. Jejich selhání se opakují a v konečném důsledku mají negativní dopad na jejich sebepojetí a sebedůvěru.

Za druhotné psychické selhání se považuje nedosažení plánovaného výkonu při zjevných či skrytých trvalejších nedostatcích tréninku, organizace, ale i porušení životosprávy.

Stres a stresogenní situace ve sportu

Sport je v určitém kontextu záležitostí cílené kompenzace psychofyziologických problémů vyplívajících ze stresových situací, které přináší současný způsob života. Systematicky provozovaný sport zlepšuje fyzickou a psychologickou kondici, a tím pozitivně ovlivňuje naši vitalitu a odolnost vůči stresu (Stackeová, 2011).

V životě sportovce mohou nastat tyto konkrétní formy stresových situací:

1. Situace nadměrných úkolů; Sportovci je například dáno za úkol, aby zvítězil na určitých závodech, a jemu je subjektivně jasné, že tento úkol přesahuje jeho možnosti.
2. Situace problémová; Sportovec má vyřešit nějaký problém, například provést složitý pohyb, který nezná, a jeho dovednosti odpovídají jen zčásti požadavkům problému, takže neví, jak problém vyřešit.

3. Situace frustrační; Sportovec je ve svém postupu k cíli - například k dosažení svého osobního rekordu - blokován překážkou, například je přetrénován, a proto nemůže uspokojit své požadavky, tedy dosáhnout výkonu, jenž by odpovídal jeho aspiracím.
4. Situace konfliktní; Na sportovce působí dva protikladné, stejně silné motivy. Například chce složit v termínu zkoušku na vysoké škole a současně se zúčastnit sportovního soustředění.
5. Situace deprivací; Sportovec je ochuzován o nějakou podnětovou sféru, např. je dlouhodobě izolován v sociálně monotónním prostředí tréninkového kempu, tréninkový proces je jednotvárný, což může vést k nepříznivým důsledkům v oblasti psychických stavů.

Jestliže je kterákoliv z naznačených situací natolik subjektivně intenzivní, že spouští připravené reakce v organismu, které mají vztah k nervovému systému, tak i k hormonům, vzniká psychický stres (Dovalil, 2002).

Sportovní trénink je jinak charakterizován převahou zátěží fyzických, kdežto sportovní soutěž je charakterizována převahou zátěží psychických. Z toho vyplývá, že úspěch v soutěži je podmíněn především psychickou odolností (Hošek, 2003).

2.5 ZÁKLADNÍ PSYCHOLOGICKÉ DOVEDNOSTI

Existuje velké množství psychologických intervencí, které mají sportovci pomoci při sportovní činnosti. Tyto dovednosti jsou sportovci používány jak v tréninku, tak v soutěži (Thomas a kol., 1999). Pro potřeby mé práce a s ohledem na můj výzkum se konkrétně zaměřím na sebezpoznání, plánování cílů, ideomotorický trénink, autogenní trénink a dechová cvičení.

2.5.1 SEBEPOZNÁNÍ

Sportovní činnost je doprovázena řadou emocí, které ovlivňují chování a výkon sportovce. To si ovšem sportovec nemusí vždy uvědomovat a své pocity může vnímat jen nejednoznačně. Pokud chce být úspěšný, musí být schopen kontroly nad sebou samým - to znamená nad svými myšlenkami, pocity a chováním (Jansa a Dovalil, 2007). Atlet může dobře

běhat v tréninku, ale selhávat při závodech. Důvodem může být například strach, že zklame své okolí. Myšlenky na neúspěch pak ovlivní jeho chování i výkon.

Je tedy zapotřebí, aby sportovec nejprve poznal sám sebe a svou osobnost. Sebepoznání tak představuje základ celé psychologické přípravy. Pokud si atlet uvědomí svou nervozitu a především co ji způsobuje, může se naučit se svými stavy pracovat a předcházet tak neúspěchu. Sebepoznání je tedy předpokladem, bez kterého nelze pracovat na rozvoji dalších psychologických dovedností a jejich efektivním používání (Jansa a Dovalil, 2007).

2.5.2 PLÁNOVÁNÍ CÍLŮ

Za cíl můžeme obecně považovat výsledek, kterého chce jedinec dosáhnout. Stanovování cílů je považováno za velmi efektivní motivační techniku, která sportovce směřuje k dosažení požadovaných výsledků a zlepšení výkonu. Lidé si ve svém životě neustále stanovují cíle. V rámci psychologické přípravy se ale sportovec učí, jak si stanovovat cíle efektivně (Jansa a Dovalil, 2007; Weinberg a Gould, 2011).

Cíle se dělí na tři typy:

- Cíle zaměřené na výsledek; Jedná se o cíle, které jsou konečným výsledkem úsilí sportovce. Takovým cílem může být například získání medaile. Tyto cíle tedy nezávisí pouze na vlastních schopnostech, ale také na schopnostech soupeře. Sportovec tak může podat svůj nejlepší výkon, ale přesto nedosáhnout svého cíle, kterým je například výhra.
- Cíle zaměřené na výkon; Jedná se o cíle zaměřené na dosažení určitého standardu nebo zlepšení vlastních výkonů nezávisle na soupeři. Podle Jansy a kol. (2007) tyto cíle sportovce více motivují než cíle zaměřené na výsledek.
- Cíle zaměřené na proces; Příkladem může být běžec, který se soustředí na správnou techniku běhu.

V rámci sportovní přípravy by si sportovec měl stanovovat všechny z výše uvedených typů cílů. Dále by měly být zvoleny tak, aby byly pro sportovce výzvou - měly by tedy být obtížné, ale jejich dosažení by mělo být reálné. Sportovec navíc musí cíle přijmout za své a zavázat se v jejich plnění. Zásadní roli hraje také zpětná vazba. Je důležité hodnotit, zda cíle byly splněny a na základě tohoto hodnocení volit další strategie. Cíle jsou efektivnější, pokud jejich prostřednictvím lze hodnotit výkon, tedy pokud jsou měřitelné. Užitečné je také

stanovit si časový úsek, v rámci kterého sportovec bude usilovat o dosažení cíle (Latham a Locke, 1990).

2.5.3 IDEOMOTORICKÝ TRÉNINK

Ideomotorický trénink je ve sportu nazýván také „mentálním tréninkem“. Jedná se o záměrnou tvorbu pohybových představ určité techniky pohybu na odpovídající výkonnostní úrovni ve vlastním vědomí bez praktického provádění pohybu. Představy si při tom můžeme vytvářet slovně, pozorováním druhých nebo na základě osobně vykonávaného pohybu.

Cílem mentálního tréninku je vytvoření stálé představy úspěchu a pozitivního myšlení, která se pomocí přesně stanovených technik a cvičení ukotvuje v podvědomí sportovce (Stackeová, 2011).

Ideomotorický trénink je stále častěji používaným prostředkem záměrné tvorby pohybových představ. Žádoucí jasná optimální představa nejen techniky, ale i výkonu v našem vědomí je cílem této metody. Představy budujeme a precizujeme slovní instrukcí (sebeinstrukcí), pozorováním daného pohybu, i na základě zkušenosti z jeho osobního provádění. Intenzivní představa pohybu vyvolává mikrokontrakce příslušných svalů podle představeného vzoru - jde o ideomotorickou kontrakci.

Všestranně vypracovaná představa o pohybu usnadňuje a zlepšuje výkon, i když nemůže nahradit vlastní trénink. Mentální trénink je dále vhodný v období zranění atleta, nebo při jinak vynucené delší přestávce v tréninku (Velebil, 2003).

Jako jeden z prvních konkrétně popisuje ideomotorický trénink Schultz (1979). Mentální trénink se zařazuje po absolvování tratě překážkového běhu. Atlet zaujme uvolněnou polohu v sedu, je vyzván k soustředění a spolu s trenérem pročítá tréninkové pokyny. Trenér čte pokyny nahlas. Tréninkové pokyny vyzívají atleta k tomu, aby si, co nejvíce soustředěn, představil, jak startuje, nabíhá na překážku, běží ve správném rytmu mezi překážkami, přebíhá v plné rychlosti a plynule přes jednotlivé překážky a stupňuje úsilí při doběhu do cíle. Po krátké přestávce je atlet vyzván k tomu, aby po povelu ke stratu, v myšlenkách absolvoval celou trať. Po delší přestávce se běh v představách opakuje (celkem 5x). Doporučuje se 10 mentálních tréninků před dalším skutečným závodem. Schultz doporučuje délku trvání mentálního tréninku kolem patnácti minut (Stackeová, 2011)

2.5.4 AUTOGENNÍ TRÉNINK

Autogenní trénink je nejrozšířenější autoregulační metodou v evropských zemích. Jeho autorem je německý neurolog a psychiatr Johann Heinrich Schultz (1884 - 1970). Jeho cílem bylo vytvořit takovou metodu, kterou by mohl člověk na sobě aplikovat sám. Nejedná se jen o nácvik relaxace, ale o metodu nácviku sebeprožívání a sebeovládání, která může mít cíle jak terapeutické, tak v oblasti osobnostního rozvoje.

Princip metody spočívá v tom, že pomocí nacvičeného sledu představ a slovních formulí vyvoláme takový stav a projevy, které odpovídají stavům známým u pokusů s hypnózou. Je tedy možné autosugestivně ovlivňovat některé tělesné funkce a také lze tímto způsobem pomoci i při odstraňování nevhodných návyků nebo při dosahování žádoucích vlastností. Působí se na příznaky, není však touto metodou možné odstranit příčiny organických či neurotických poruch (Machač a Macháčová, 1991).

Metoda má tři stupně. V prvním neboli základním stupni jde o nácvik ovládnutí tělesných pocitů v pořadí: pocit tíže, tepla, pravidelného a klidného tepu, klidného a volného dechu, vnitřního tepla a chladu na čele (který souvisí s klidem mysli a vnitřním pohroužením). Ve středním stupni jde o použití individuálně vytvořených formulí směřujících k harmonizaci osobnosti a ke zdokonalení schopnosti sebeprožívání a sebeovládání. Ve třetím stupni se provádí nácvik schopnosti vizualizace a imaginace a dochází k dalšímu rozvoji schopnosti sebeprožívání.

Klasické Schultzovo schéma předpokládá trojí krátké praktikování každý den (ráno, odpoledne a večer) po dobu tří měsíců, a to vždy ve stejnou dobu, ve stejném prostředí a stejným způsobem. Schultz doporučuje provádět cvičení minimálně dvakrát denně. Obecně platí zásada cvičit denně asi deset minut, a to buď třikrát po třech minutách, nebo dvakrát po pěti minutách, popř. jednou deset minut. Trénink lze provádět individuálně, tak i kolektivně (Vojáček, 1988).

Pro moji práci budeme dále pracovat pouze s nižším stupněm autogenního tréninku, spočívá v navození šesti pocitů:

1. Pocit tíže - ta nastává spontánně během relaxace, autosugestivní formulka, např. „pravá ruka je těžká“, pak relaxaci prohlubuje, vždy se začíná u dominantní horní končetiny, pocit tíže se později rozšiřuje i do druhé paže a do zbytku těla.

2. Pocit tepla v končetinách - v závislosti na míře imaginačních schopností dané osoby vyvolávají formulky tepla rozšíření cév a následně větší prokrvení a zvýšení teploty končetin. Později má být na signál „teplo“ dosaženo zřetelného oteplení celého těla.
3. Koncentrace na dech s myšlenkou „dech je zcela klidný“, aniž by docházelo k volní manipulaci s dechem.
4. Pocitu pravidelné srdeční činnosti s myšlenkou „srdce tluče klidně a silně“.
5. Pocit tepla v oblasti břicha - dochází k normalizaci činnosti trávicího systému (zlepšení motoriky žaludku a střev, žaludeční sekrece atd.).
6. Pocit chladného čela - formulka „čelo je příjemně chladné“ provokuje rozšíření cév v oblasti čela a je účinná např. při zvládnání bolesti hlavy (Stackeová, 2011).

2.5.5 DECHOVÁ CVIČENÍ

Dýchání je základní biologický proces a přímo či nepřímo souvisí se všemi fyziologickými funkcemi organismu. Dýchání má úzký vztah k funkci pohybového systému. Při nedostatku pohybové aktivity a při mentálních stresech dochází ke zhoršení dechových funkcí.

Dýchání samo je zdrojem určitých pocitů a emocionální vlivy mění dýchací rytmus i hloubku dýchání. Při různých stavech myslí se dech zkracuje nebo prodlužuje. Při stresu se dýchání stává mělkým, povrchním s převažujícím horním typem dýcháním. To způsobí zapojení svalů v oblasti krku, šíje a ramen do dýchání, čímž se zvyšuje jejich napětí a to je pak zdrojem dalších nepříjemných prožitků (Stacková, 2005).

Při vdechu se hrudník rozšiřuje a zvedá aktivitou vdechových svalů, vzniká v něm podtlak a vzduch je nasáván do plic. Při výdechu hrudník klesá aktivitou výdechových svalů, vzniká v něm přetlak a vzduch proudí z plic ven. Nádech i výdech by měly probíhat nosem. Nosní sliznice je jako filtr, který zachycuje nečistoty z ovzduší a ničí mikroby. Průchod vzduchu nosem aktivuje také nervová zakončení v nosní dutině, takže reflexně ovlivňuje funkci dalších orgánů (Kombercová a Svobodová, 2007).

Pohyby hrudníku spojené s rozpínáním a smršťováním plic zajišťují dýchací svaly. Základními dýchacími svaly jsou bránice, vnitřní a vnější svaly mezižeberní a břišní svaly. Při zvýšených nárocích na dechové funkce se k nim přidávají další, tzv. pomocné dýchací svaly - zdvihač hlavy, svaly kloněné, horní část trapézového svalu, široký sval zádový a další.

Dýchací pohyby rozdělujeme na tři typy:

- břišní neboli brániční dýchání,
- střední neboli hrudní (označované jako dolní žeberní),
- horní (označované jako horní žeberní nebo podklíčkové) dýchání.

Správné dýchání je takové, na kterém se podílejí všechny tři typy dýchání, je plně využita kapacita plic a plíce se provzdušňují rovnoměrně ve všech částech (Knížetová a Kos, 1989). Vdech začíná uvolněním břicha, pokračuje rozpínáním hrudníku od spodních žeber až po oblast klíčních kostí. Výdech začíná uvolněním vdechových svalů, pokračuje stahem břicha a zmenšením objemu hrudníku od spodních žeber vzhůru, končí poklesem hrudníku v oblasti klíčních kostí. Výdech je dvakrát delší než nádech, a především by měl být úplný. Z tohoto důvodu je důležitá aktivace břišních svalů na konci výdechu.

Nejčastějším nedostatkem bývá nedostatečné břišní dýchání, neúplný výdech a nedostatečné rozpínání hrudníku. U žen převládá většinou hrudní dýchání, u mužů a dětí je vyšší podíl břišního dýchání. Pro nácvik relaxace je nejdůležitější nácvik břišního dýchání, které převažuje ve stavu relaxace. U řady jedinců je výrazně omezeno i dolní hrudní dýchání (Stackeová, 2011).

3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

3.1 CÍL

Cílem diplomové práce je teoretické popsání konkrétních cvičení psychologického tréninku aplikovatelných do přípravy běžce na střední tratě ke zvýšení psychické odolnosti. Tuto baterii psychologických cvičení následně prakticky zakomponovat do tréninku jednotlivých běžců.

3.2 ÚKOLY

1. Definice pojmů potřebných pro teoretické popsání cvičení psychologického tréninku.
2. V praktické části uvedení konkrétní baterie cvičení psychologického tréninku.
3. Sestavení souboru atletů, kteří budou pravidelně absolvovat tréninky těchto cvičení.
4. Charakteristika vybraných běžců pro psychologický trénink.
5. Aplikace vstupního dotazníku před zahájením psychologické přípravy.
6. Aplikace výstupního dotazníku po uplynutí stanoveného období.
7. Vyhodnocení účinnosti psychologického tréninku.

4 METODIKA PRÁCE

4.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Ke spolupráci pro mou diplomovou práci jsem oslovil zhruba dvě desítky běžců. Všichni tito atleti měli společné to, že se během sezony specializovali společně s další nejbližší běžeckou disciplínou na trať 800 m. Dotazovaní atleti byli z plzeňského kraje. Věkový průměr atletů byl 20,6 roku. Jednalo se tedy o běžce od dorosteneckých kategorií až po dospělé. Pro bližší spolupráci jsem si nakonec vybral šest atletů, kteří souhlasili s pravidelným tréninkem uvedených cvičení. Jednalo se o tři ženy a tři muže, kteří se zúčastňují nejvyšší či druhé nejvyšší atletické soutěže. Všichni atleti praktikují specializovaný trénink čtyřikrát až šestkrát týdně. U všech atletů budu uvádět pouze křestní jména s pořadovým číslem.

Všechny společné tréninky psychologického tréninku probíhaly na plzeňském městském atletickém stadionu. Níže uvedení běžci prováděli jednotlivá psychologická cvičení v období: 1. 10. 2016 až 10. 8. 2017.

4.2 POUŽITÉ METODY PRO SESTAVOVÁNÍ PROFILŮ BĚŽCŮ

V této kapitole jsou popsány jednotlivé metody, které byly použity pro sestavení charakteristiky profilů jednotlivých běžců. Konkrétně se jedná o polostrukturovaný dotazník a Eysenckův test temperamentu.

4.2.1 SESTAVENÍ DOTAZNÍKU

Pro zjištění informací o prožívání psychické zátěže jednotlivého závodníka před a během výkonu v běhu na 800 m jsem použil polostrukturovaný dotazník. Vstupní dotazník byl jednotlivým běžcům elektronickou podobou rozeslán před prvním psychologickým tréninkem. Následně atleti vyplnili obdobně sestavený výstupní dotazník po uplynutí stanovené doby spolupráce a závodního období, které jsem měl pro mou práci k dispozici.

Vstupní dotazník

Vstupní dotazník obsahuje celkem jedenáct otázek. V dotazníku se objevují jak uzavřené otázky, tak i otevřené otázky. Vstupní dotazníky všech běžců budou následně ve výsledkové části práce vyhodnoceny a porovnány. Vstupní dotazník má za úkol zjistit

běžcovy psychické rozpoložení před a během sportovního výkonu. Zároveň zjišťuje atletovo všeobecný přehled o psychologickém tréninku a využívání jednotlivých cvičení ve svém tréninku.

Výstupní dotazník

Výstupní dotazník obsahuje oproti vstupnímu dotazníku šest otázek. Ve výstupním dotazníku se opět objevují otázky otevřené i uzavřené. Zpracování výstupních dotazníků všech zapojených běžců bude opět zařazeno do výsledkové části práce. Výstupní dotazník se zaměřuje na vyhodnocení spolupráce a zjištění úspěšnosti spolupráce podle subjektivního posouzení jednotlivých běžců.

4.2.2 EISENCKŮV TEST TEMPERAMENTU

Pro zjištění temperamentových vlastností jednotlivých běžců byl použit Eysenckův test temperamentu. Tento test vyhotovovali jednotliví atleti opět elektronickou formou a výsledek zaslali podle sdělených pokynů. Výsledek testu temperamentu je uveden u charakteristiky jednotlivých běžců. Eysenckův test temperamentu jsem společně s uvedenými dotazníky následně zařadil mezi přílohy diplomové práce. Výsledky testů temperamentu všech atletů budou vyhodnoceny a porovnány ve výsledkové části.

Pravidla vyplnění testu

Vyplňovat kontinuálně - postupovat bez přeskokování od 1. otázky k poslední. Odpovědi ANO x NE - volte možnost Vám bližší, vlastní, či z Vašeho pohledu více pravdivá.

4.3 CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH BĚŽCŮ

V této kapitole blíže charakterizují jednotlivé běžce, zapojené do psychologického tréninku. Základní charakteristika je uvedena v jednotlivých tabulkách. Pod tabulkou následně porovnáme daného běžce s ostatními zapojenými atlety.

Tabulka 1. Charakteristika běžce č. 1, Klára.

Atlet:	č. 1, Klára
Pohlaví:	žena
Věk:	20
Osobní rekord na 800 m (k datu: 1. 10. 2017):	2:11.68
Osobní rekord na 800 m (k datu: 10. 7. 2017):	2:10.90
Výsledek testu temperamentu:	melancholik
Atletický oddíl:	AK Škoda Plzeň

Atlet č. 1, Klára je mezi třemi ženami nejstarší běžkyní. Svým výkonem před absolvováním psychologické přípravy se umísťovala mezi ženami zapojených do psychologického tréninku na prvním místě. Svým temperamentem patřila mezi nejhojnější skupinu a to melancholiky. Téměř jako všichni další zapojení atleti je členkou atletického oddílu AK Škoda Plzeň.

Tabulka 2. Charakteristika běžce č. 2, Anna.

Atlet:	č. 2, Anna
Pohlaví:	žena
Věk:	17
Osobní rekord na 800 m (k datu: 1. 10. 2017):	2:16.31
Osobní rekord na 800 m (k datu: 10. 7. 2017):	2:09.51
Výsledek testu temperamentu:	melancholik
Atletický oddíl:	AK Škoda Plzeň

Atlet č. 2, Anna je mezi všemi šesti zúčastněnými atlety nejmladším členem. Svým výkonem před aplikováním psychologické přípravy se mezi ženami umísťovala na posledním třetím místě. Svým temperamentem opět zapadala mezi nejpočetnější skupinu a to melancholiky. Její atletický oddíl je opět AK Škoda Plzeň.

Tabulka 3. Charakteristika běžce č. 3, Sára.

Atlet:	č. 3, Sára
Pohlaví:	žena
Věk:	19
Osobní rekord na 800 m (k datu: 1. 10. 2017):	2:14.18
Osobní rekord na 800 m (k datu: 10. 7. 2017):	2:12.25
Výsledek testu temperamentu:	sangvinik
Atletický oddíl:	AK Škoda Plzeň

Atlet č. 3, Sára je ve skupině žen druhá nejstarší atletka. Svým výkonem před absolvováním psychologické přípravy se v ženách umístila na druhém místě. Svým temperamentem se ve skupině atletů odlišuje tím, že je jako jediná ze závodnic sangvinik. Ovšem jako všechny ostatní závodnice je členkou atletického oddílu AK Škoda Plzeň.

Tabulka 4. Charakteristika běžce č. 4, Ondřej.

Atlet:	č. 4, Ondřej
Pohlaví:	muž
Věk:	23
Osobní rekord na 800 m (k datu: 1. 10. 2017):	2:00.01
Osobní rekord na 800 m (k datu: 10. 7. 2017):	1:58.81
Výsledek testu temperamentu:	sangvinik
Atletický oddíl:	Mílaři Domažlice

Atlet č. 4, Ondřej je mezi muži druhý nejstarší. Svým výkonem před absolvováním psychologické přípravy se umísťuje mezi muži ve skupině na prvním místě. Jako jediný z mužské části atletů měl výsledek temperamentového testu jako sangvinik a jako jediný ze zapojených atletů byl členem odlišného atletického oddílu než AK Škoda Plzeň a to Mílaři Domažlice.

Tabulka 5. Charakteristika běžce č. 5, Vlastimil.

Atlet:	č. 5, Vlastimil
Pohlaví:	muž
Věk:	25
Osobní rekord na 800 m (k datu: 1. 10. 2017):	2:02.14
Osobní rekord na 800 m (k datu: 10. 7. 2017):	1:58:36
Výsledek testu temperamentu:	melancholik
Atletický oddíl:	AK Škoda Plzeň

Atlet č. 5, Vlastimil je z celé skupiny atletů nejstarším členem. Svým výkonem před absolvováním psychologické přípravy se mezi muži umísťoval na třetím místě. Svým temperamentem se přidal k nepočtenější skupině melancholiků. Podobně jako většina zapojených atletů je členem atletického oddílu AK Škoda Plzeň.

Tabulka 6. Charakteristika běžce č. 6, Ivo.

Atlet:	č. 6, Ivo
Pohlaví:	muž
Věk:	20
Osobní rekord na 800 m (k datu: 1. 10. 2017):	2:02.01
Osobní rekord na 800 m (k datu: 10. 7. 2017):	1:59.00
Výsledek testu temperamentu:	flegmatik
Atletický oddíl:	AK Škoda Plzeň

Atlet č. 6, Ivo je mezi muži nejmladším členem. Svým výkonem před absolvováním psychologické přípravy se umístil na druhém místě. Jako jedinému zapojenému atletovi vyšel flegmatik, jako výsledek testu temperamentu. Podobně jako ostatní běžci je členem atletického oddílu AK Škoda Plzeň.

Metodická část je zaměřena rovněž i na konkrétní popsání jednotlivých psychologických cvičení, které již byly popsány v teoretické části. Níže popsané cvičení byly zařazeny do každodenního psychologického tréninku vybraných běžců na střední tratě. Důraz je zde kladen na srozumitelné popsání jednotlivých cvičení.

4.4 IDEOMOTORICKÝ TRÉNINK

Prvním psychologickým cvičením je podobně jako v části teoretické ideomotorický trénink. V následujícím textu je již konkrétně popsán průběh závodu na 800 m. Jak již bylo popsáno v teoretické části. Trenér přečte nejprve běžci text s pokyny a průběhem závodu. Atlet má následně za úkol si závod opětovně samotný představovat v myšlenkách již bez pokynů trenéra.



Obrázek 4. Návnik ideomotorického tréninku běžkyně č. 3.

Průběh závodu na 800m

„Nacházím se na místě startu svého závodu. Je několik minut před startem a já se cítím ve výborné formě a kondici. Těším se na možnost předvést to, na co jsem se po celou dobu připravoval. Absolvuji poslední rozcvičovací rovinku těsně před závodem. Jsem plně koncentrovaný na požadované tempo a během rovinky pociťuji příjemný stav tělesné připravenosti a psychické koncentrace. Mé nohy jsou lehké, běží se mi příjemně a předstartovní rovinka ve mně vzbuzuje pocit připravenosti na následovný závod.

Startér udává zvukový signál k přípravě na start. Zcela v klidu bez zbytečného spěchu, se svlékám do dresu. Nemusím nijak pospíchat, vím, že mi startér umožní dostatečné množství času. Plně soustředěn přistupuji do přidělené dráhy. Kolem sebe pozoruji další atlety. Vnímám je pouze jako součást mého sportovního výkonu. Soupeře respektuji, ovšem jejich přítomnost, nijak nesnižuje mé odhodlání předvést můj maximální výkon.

Start startéra ve mně uvolňuje energii, kterou jsem naplněn. Prudce vyrazím společně se soupeři k vymezenému území, které mi umožňuje seběhnout do první dráhy. Po sto metrech si vybírám ideální pozici ke zběhnutí k mantinelu mezi ostatní běžce. Vybírám si

takovou pozici, ze které budu mít dostatečný přehled o závodě a na které budu mít šanci reagovat na průběh závodu. Prvních dvě stě metrů téměř nepociťuji, že musím vynakládat nějaké větší fyzické úsilí. Vybral jsem si ideální pozici v přední skupině běžců, běžím uvolněně a soustředím se na své tempo závodu.

Probíhám prvním okruhem a již půlku závodu mám za sebou. Zatím nevnímám nutnost žádného zvýšeného úsilí, které bych musel do závodu vkládat. Mé nohy jsou lehké, běží se mi výborně, tempo závodu zcela vyhovuje mému očekávání. Prvních čtyři sta metrů se mi běží skvěle.

Postupně se blížím k hranici šesti set metrů. Z přední skupinky postupně odpadají jednotliví běžci, kteří nebyli schopni akceptovat tempo závodu. U svižného tempa závodu jsem rád zato, že mi pomůže dosáhnout toho nejlepšího výkonu.

Vbíhám do posledních dvou set metrů závodu. Postupně mohu uvolňovat více energie do závěrečných dvě stě metrů. Na tento moment jsem se již těšil, konečně mohu ze sebe vydat maximum. Konečně předvedu to, na co jsem se připravoval. V závěrečné rovince se již nemusím šetřit. Do posledních sta metrů vkládám veškeré síly. Ve vystupňované závěrečné rovince pociťuji příjemné pocity. Víím, že za několik málo sekund již budu v cíli, kde budu mít dostatečné množství času pro odpočinek.

Blížím se k cíli, mé nohy zvyšují frekvenci běhu, čímž dokážu odolat náporu ostatních běžců a svůj vlastní výkon tak mohu ještě vylepšit. Tempo závodu mi dokonale sedlo. Jsem schopen neustále stupňovat úsilí až do cíle. Probíhám cílem, jsem šťastný, že jsem mohl prožít další možnost vydat ze sebe maximum.

4.5 AUTOGENNÍ TRÉNINK

Jako druhé psychologické cvičení v metodické části je popisován autogenní trénink, který se skládá ze šesti níže uvedených cvičení. Na prvním psychologickém tréninku, který každý závodník absolvoval, nejprve pokyny četl trenér.

V prvním autogenním tréninku atleti absolvovali všech šest cvičení autogenního tréninku najednou. Následně jednotlivá cvičení trénovali běžci podle níže uvedeného časového harmonogramu, kdy na osvojení každého ze šesti cvičení byly přiděleny dva týdny.

Po vstupním tréninku se jednotliví závodníci řídili pokyny, které dostali v podobě zvukového záznamu a časového harmonogramu, kde měli rozepsány cvičení autogenního

tréninku do sedmi cyklů. Sedmý cyklus je již závěrečné období, kde se atlet řídí pouze zkrácenými hesly pro dané cvičení. Textová forma autogenního tréninku bez doplňujících pokynů trenéra je připojena v části přílohy.

První trénink je veden pověřenou osobou, dále již pouze „trenér“, která tréninkem atlety provádí.

Cvičení se provádí nejlépe dvakrát denně, ráno a večer. Pravidelnost pro jeho zvládnutí je velmi důležitá. Obecně platí zásada, cvičit denně zhruba deset minut, a to buď ideálně dvakrát po pěti minutách, popř. jednou deset minut vcelku.

Před každým autogenním tréninkem vždy proběhne:

- Nejprve nácvik uvolnění: „Jsem zcela klidný. Cítím se volný a klidný. Odpoutávám se od všeho s myšlenkou, že mám nyní čas jen pro sebe a nikdo nemá právo nás v průběhu cvičení rušit. Snažím se o maximální uvolnění.“
- Následně proběhne samotné cvičení autogenního tréninku. V prvních dvou týdnech provádí atlet nejprve nácvik prvního cvičení, v dalších dvou týdnech nacvičuje již první a druhé cvičení a postupuje až do fáze, kdy v jednom tréninku aplikuje všech šest cvičení.
- Závěrem autogenního tréninku běžec aplikuje formulku k odvolání relaxace: „Nyní napnu všechny svaly v těle. Zhluboka dýchám. Otevírám oči. Zahýbám rukama. Cítím dokonalou harmonii celého těla, je mi blaze a jsem spokojený.“

Uvádím postup při nácviku autogenního tréninku, jehož finální podobu popisuje Machač, Macháčová (1991).



Obrázek 5. Průběh autogenního tréninku, běžce č. 4 a 5.

Průběh autogenního tréninku:

První stupeň autogenního tréninku provádíme v lehu na zádech s možností podložení hlavy. Ruce podél těla, oči jsou zavřené. Prvním krokem je vždy uvedení do klidu, tělesného i duševního.

Atlet zopakuje následovné autosugestivní uvolňovací formulky: „Jsem zcela klidný. Cítím se volný a klidný.“

Trenér: „Odpoutávám se od všeho s myšlenkou, že mám nyní čas jen pro sebe a nikdo nemá právo nás v průběhu cvičení rušit. Snažím se o maximální uvolnění.“

První cvičení; Pocit tíhy, probíhalo v prvním cyklu: 1. - 16. 10. 2016

Trenér: „Pociťuji nejprve tíhu ve své dominantní ruce (pravé). Tíha v rameni, jakoby na rameni něco spočívalo, tlačilo rameno dolů do podložky, je to příjemná tíha. Těžkne celá paže od ramene až k prstům, takže celá paže těžce leží na podložce. Tíha v druhé paži, rameno, loket, předloktí, zápěstí, ruka. Obě paže jsou těžké, příjemně ztěžklé. Tíha v dolních končetinách, celá dolní končetina těžkne, stále víc, tíha v druhé noze, takže obě dolní končetiny těžce spočívají vedle sebe jako dvě těžké klády. Těžkne trup, těžkne hlava, celé tělo je příjemně ztěžklé, jako by byl pod lůžkem, na kterém ležím, nějaký dlouhý magnet, dlouhý jako celé mé tělo, přitahuje mě dolů, k zemi.“

Ke zvládnutí cvičení bývá u většiny lidí zapotřebí přibližně čtrnáct dnů.

Druhé cvičení; Pocit tepla, zařazeno do druhého cyklu v období: 17. - 30. 10. 2016

K tomuto cvičení přistupujeme po nácviku pocitu tíhy.

Trenér: „Teď si budu představovat teplo v končetinách. Začnu opět s dominantní paží. Pociťuji teplo v ruce, jako bych měl ruku ponořenou do teplé vody. Prohřívá se kůže, teplo prostupuje dovnitř do svalů, teplo v prstech, dlani, na hřbetě ruky, příjemný pocit zvolna stoupá vzhůru - přes zápěstí, předloktí až k rameni, celá paže je teplá, příjemně prohřátá.“ Totéž si představuji s druhou paží, „teplá ruka, prsty, dlaň, hřbet ruky, předloktí, paže. Jakoby obě paže byly ponořené až po rameno v teplé vodě, je to příjemné.“ Totéž si představuji s dolními končetinami. Jako bych stál na nějakých schodech, vedoucích do bazénu s hodně teplou vodou. „Teplo v prstech, chodidlech, zvolna sestupuji po schodech do bazénu. Teplý pocit se šíří přes kotníky, lýtka, do stehien. Obě dolní končetiny jsou teplé, příjemně prohřáté. Teplo v horních i dolních končetinách. Představuji si, jak mé tělo ozařuje sluce, které umocňuje pocit prohřátí celého těla. V celém těle pociťuji příjemné teplo.“

Ke zvládnutí cvičení bývá u většiny lidí zapotřebí přibližně čtrnáct dnů.

Třetí cvičení; Klidný dech, zařazeno do třetího cyklu v období: 31. 10. - 13. 11. 2016

Po navození pocitu tíhy a tepla přistupujeme k dalšímu cvičení. Účelem tohoto cvičení je naučit se pozorovat svůj dech a přitom jej nijak neovlivňovat vůlí, v čemž spočívá jistá obtížnost tohoto cviku.

Trenér: „Nyní se soustředím na mé dýchání. „Dýchá se mi klidně, jakoby samo od sebe. Nesnažím se dýchání ovlivňovat, jen ho pozoruji. Klidné, volné dýchání, vzduch nechávám proudit do hrudníku i do břicha. Vnímám, jak vdechuji nosem vzduch chladnější, vydechuji vzduch teplejší a vlhčí, klidně, automaticky, jakoby samo od sebe, klidné, volné dýchání. Dýchá se mi lehce a klidně.“

Ke zvládnutí cvičení bývá u většiny lidí zapotřebí dalších přibližně čtrnáct dnů.

Čtvrté cvičení; Srdce, zařazeno do čtvrtého cyklu v období: 14. - 27. 11. 2016

Cílem tohoto cvičení je naučit se vnímat vlastní klidný tep srdce.

Trenér: „Následně zaměřím pozornost na můj tep. Vnímám tep mého srdce, tep je klidný a pravidelný. Pociťuji ho možná v hrudníku, možná v krku, v konečcích prstů, kterými se dotýkám podložky, možná někde jinde v těle. Tep mého srdce, pracuje klidně, pravidelně, spolehlivě, automaticky. Mám klidný, pravidelný tep. Je to příjemné.“

Ke zvládnutí cvičení bývá u většiny lidí zapotřebí dalších přibližně čtrnáct dnů.

Páté cvičení; Tepló v bříše, zařazeno do pátého cyklu v období: 28. 11. - 11. 12. 2016

Cílem tohoto cvičení je uvolnění a harmonizace orgánů uložených v dutině bříšní.

Trenér: „Soustředím se na oblast břicha, do kterého mi začíná proudit teplo. Představuji si pocit tepla v bříše, jako když jsem vypil něco teplého, třeba teplý čaj, příjemně teplý - teplo v žaludku, teplý pocit se odtamtud zvolna rozlévá do celého břicha, příjemné teplo v celé dutině bříšní. Střed těla je hřejivě teplý. Cítím příjemné teplo v celém bříše.“

Ke zvládnutí cvičení bývá u většiny lidí zapotřebí dalších přibližně čtrnáct dnů.

Šesté cvičení; Chlad v čele, zařazeno do šestého cyklu v období: 12. - 25. 12. 2016

Poslední cvičení je koncentrace na oblast čela.

Trenér: „Soustředím se na oblast čela. Představuji si chlad na čele, na spáncích. Mé čelo je příjemně chladné. Jako bych šel venku, chladným ránem. Příjemně chladný vzduch mi ovívá čelo, spánky, je to příjemné. Mé čelo je chladné. Čelo je příjemně chladné. V kontrastu s prohřátým tělem si představuji příjemný chlad na čele. Představuji si, jak cítím proudící chladný vzduch na svém čele. Čelo je příjemně chladné“

Ke zvládnutí cvičení bývá u většiny lidí zapotřebí dalších přibližně čtrnáct dnů.

Ukončení autogenního tréninku - formulky k odvolání relaxace

Po zakončení každého cvičení je možné v dosaženém stavu vnitřního pohroužení vždy zhruba minutu vydržet a nechat jej doznít. Poté přichází zakončení, „odvolání“ energetickými vnitřními rozkazy.

Trenér: „Nyní napnu všechny svaly v těle. Zhluboka dýchám. Otevírám oči. Zahýbám rukama. Cítím dokonalou harmonii celého těla, je mi blaze a jsem spokojený.“

Po dokonalém zvládnutí všech šesti cvičení se atlet řídí do konce vyhodnocovacího období pouze zkrácenou formou autogenního tréninku. Každý ze šesti cvičení je shrnut pouze do jednoho hesla.

Tento sedmý cyklus je v období: 26. 12. - 10. 7. 2017

Před všemi šesti zkrácenými cvičeními opět předchází formulky k navození uvolnění. Následně si běžec vybavuje pouze následovná hesla:

1. Cvičení pocitu tíhy má heslo „tíha“.
2. Cvičení pocitu tepla má instrukci „tepló“.
3. Třetí cvičení zastupuje heslo „klidný dech“.

4. Čtvrté cvičení označuje formulka „klidný tep“.
5. Páté cvičení označuje formule „vnitřní teplo“.
6. Šesté cvičení označuje heslo „chladné čelo, jasná mysl“.

Po vybavení posledního šestého hesla opět následuje formulka k odvolání relaxace.

4.6 NÁCVIK BŘIŠNÍHO DÝCHÁNÍ

Jako poslední psychologické cvičení je popisován nácvik břišního cvičení. Důvodem zařazení tohoto cvičení mezi psychologické prostředky tréninku jsme se věnovali v části teoretické. Níže popisuji konkrétní nácvik břišního dýchání, kterému se opět každý běžec pravidelně věnoval podle níže uvedeného tréninkového mikrocyklu.



Obrázek 6. Průběh nácviku břišního dýchání běžce 4 a 5.

„Položím se na záda, pokrčím dolní končetiny, chodidla opřu o podložku. Nyní provedu hluboký nádech nosem. Nechám vzduch projít plícemi až do břicha. Sleduji, jak probíhá nádech a výdech, snažím se lokalizovat dech do břišní oblasti. Dlaně si položím na břicho a kontroluji, zda se mi daří nadechnout do oblasti břicha. Při nádechu se břišní stěna zvedá (bránice se vyklenuje do dutiny břišní), při výdechu břišní stěna klesá (bránice se vyklenuje do dutiny hrudní). Dotek dlaní na břicho mi reflexně usnadňuje břišní dýchání.“
Tréninku břišního dýchání se každý běžec věnuje alespoň tři až pět minut podle týdenního mikrocyklu, uvedeného níže.

4.7 TÝDENNÍ MIKROCYKLUS PSYCHOLOGICKÉHO TRÉNINKU

Atleti zapojení do této diplomové práce měli za úkol dodržovat následující týdenní mikrocyklus. Dle tohoto mikrocyklu psychologického tréninku atleti trénovali po celou dobu posuzovaného období.

Pondělí:

- I. Ranní autogenní trénink po probuzení 5 až 10 minut.
- II. Večerní autogenní trénink před spánkem 5 až 10 minut + trénink břišního dýchání 3 až 5 minut.

Úterý:

- I. Ranní autogenní trénink po probuzení 5 až 10 minut + 3 až 5 minut břišního dýchání.
- II. Návuk ideomotorického tréninku, cca 10 až 15 minut před tréninkem.
- III. Večerní autogenní trénink před spánkem 5 až 10 minut.

Středa:

- I. Ranní autogenní trénink po probuzení 5 až 10 minut.
- II. Večerní autogenní trénink před spánkem 5 až 10 minut.

Čtvrtek:

- I. Ranní trénink břišního dýchání 3 až 5 minut.
- II. Večerní autogenní trénink před spánkem 5 až 10 minut.

Pátek:

- I. Ranní autogenní trénink po probuzení 5 až 10 minut + 3 až 5 minut tréninku břišního dýchání.
- II. Návuk ideomotorického tréninku, cca 10 až 15 minut před tréninkem.
- II. Večerní autogenní trénink před spánkem 5 až 10 minut.

Sobota:

- I. Ranní autogenní trénink po probuzení 5 až 10 minut.
- II. Návuk ideomotorického tréninku, cca 10 až 15 minut před tréninkem.
- III. Večerní autogenní trénink před spánkem 5 až 10 minut.

Neděle:

- I. Ranní trénink břišního dýchání 3 až 5 minut.
- II. VOLNO

4.8 PŘEDSTAVENÍ HARMONOGRAMU VYHODNOCOVANÉHO OBDOBÍ URČENÉHO K PSYCHOLOGICKÉMU TRÉNINKU

Níže uvedený harmonogram obdržel každý z atletů při prvním společném tréninku, společně s týdenním mikrocyklem psychologického tréninku a zvukovou nahrávkou jednotlivých cvičení autogenního i ideomotorického tréninku.

1. Společný trénink psychologických cvičení; 1. 10. 2016:

- představení všech cvičení autogenního tréninku,
- představení ideomotorického tréninku,
- nácvik břišního dýchání.

I. Cyklus, autogenního tréninku, 1. 10. - 16. 10. 2016

II. Cyklus, 17. - 30. 10. 2016

2. Společný trénink psychologických cvičení; 1. 11. 2016:

- kontrola prvního a druhého cvičení autogenního tréninku,
- představení třetího, čtvrtého a pátého cvičení autogenního tréninku,
- kontrola nácviku ideomotorického tréninku,
- kontrola nácviku břišního dýchání.

III. Cyklus, 31. 10. - 13. 11. 2016

IV. Cyklus, 14. 11. - 27. 11. 2016

V. Cyklus, 28. 11. - 11. 12. 2016

3. Společný trénink psychologických cvičení; 1. 12. 2016:

- kontrola nácviku prvního až pátého cvičení autogenního tréninku,
- představení šestého cvičení autogenního tréninku,
- představení sedmého cyklu autogenního tréninku,
- kontrola nácviku ideomotorického tréninku,
- kontrola nácviku břišního dýchání.

VI. Cyklus, 12. 12. - 25. 12. 2016

VII. Cyklus - 26. 12. - 10. 7. 2017

4. Společný trénink psychologických cvičení; 1. 1. 2017:

- kontrola nácviku sedmého cyklu autogenního tréninku,
- kontrola nácviku ideomotorického tréninku,
- kontrola nácviku břišního dýchání.

5. Společný trénink psychologických cvičení; 1. 2. 2017:

- kontrola nácviku sedmého cyklu autogenního tréninku,
- kontrola nácviku ideomotorického tréninku,
- kontrola nácviku břišního dýchání.

6. Společný trénink psychologických cvičení; 1. 3. 2017:

- kontrola nácviku sedmého cyklu autogenního tréninku,
- kontrola nácviku ideomotorického tréninku,
- kontrola nácviku břišního dýchání.

7. Společný trénink psychologických cvičení; 1. 4. 2017:

- kontrola nácviku sedmého cyklu autogenního tréninku,
- kontrola nácviku ideomotorického tréninku,
- kontrola nácviku břišního dýchání.

8. Společný trénink psychologických cvičení; 1. 5. 2017:

- kontrola nácviku sedmého cyklu autogenního tréninku,
- kontrola nácviku ideomotorického tréninku,
- kontrola nácviku břišního dýchání.

9. Společný trénink psychologických cvičení; 1. 6. 2017:

- kontrola nácviku sedmého cyklu autogenního tréninku,
- kontrola nácviku ideomotorického tréninku,
- kontrola nácviku břišního dýchání.

5 VÝSLEDKY

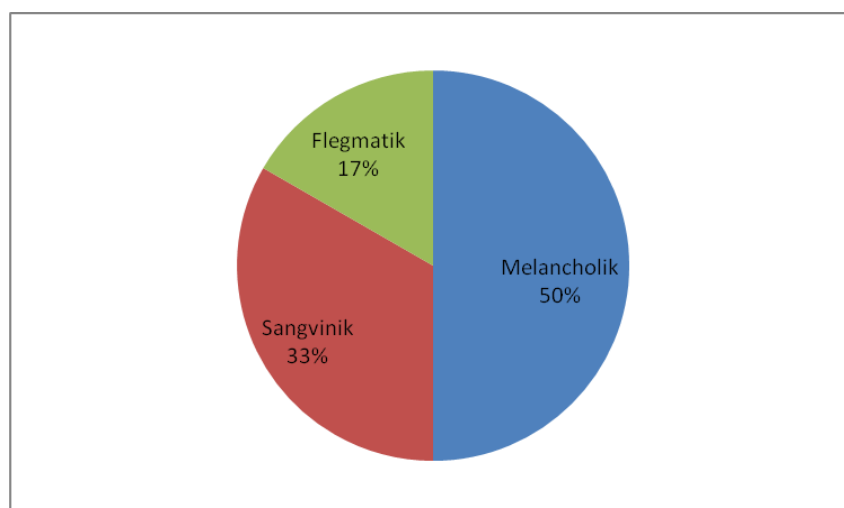
V této kapitole vyhodnotíme získaná data pomocí grafických a tabulačních metod. Shromážděná data se pokusíme přehledně popsat a vyhodnotit.

5.1 VYHODNOCENÍ SOUBORU BĚŽCŮ

Tabulka 7. Přehled typů temperamentu u jednotlivých běžců skupiny

Atlet	Temperament
Běžec č. 1, Klára	Melancholik
Běžec č. 2, Anna	Melancholik
Běžec č. 3, Sára	Sangvinik
Běžec č. 4, Ondřej	Sangvinik
Běžec č. 5, Vlastimil	Melancholik
Běžec č. 6, Ivo	Flegmatik

Z první tabulky je patrné, že nejčastěji zastoupeným temperamentovým typem je překvapivě melancholik. Melancholik zastupuje přesnou polovinu. Dvojnásobné zastoupení ve skupině má typ sangvinik. Flegmatik je zastoupen jedním členem skupiny. Charakterový typ cholerik ve skupině zastoupen nebyl.



Obrázek 7. Graf četnosti typu temperamentů ve skupině.

V uvedeném grafu máme procentuálně shrnuto četnost zastoupení jednotlivých temperamentových typů ve skupině.

Tabulka 8. Shrnutí výkonnosti běžců ve skupině.

Atlet	Výkon před	Výkon po	Rozdíl	Temperament
Běžec č. 1, Klára	2:11.68	2:10.90	0.78	Melancholik
Běžec č. 2, Anna	2:16.31	2:09.51	6.80	Melancholik
Běžec č. 3, Sára	2:14.18	2:12.25	1.93	Sangvinik
Běžec č. 4, Ondřej	2:00.01	1:58.81	1.20	Sangvinik
Běžec č. 5, Vlastimil	2:02.14	1:58.36	3.78	Melancholik
Běžec č. 6, Ivo	2:02.01	1:59.00	3.1	Flegmatik

Nejúspěšnějším typem temperamentu ve skupině byl Melancholik. Tento typ temperamentu se prosadil v obou zastoupených pohlavích. Nejvýraznější zlepšení po aplikování psychologického tréninku zaznamenal opět typ melancholik, podobně tomu bylo i ve druhém největším zlepšení výkonnosti. U běžce č. 2, melancholika je rozdíl mezi vstupním a výstupním výkonem téměř sedm vteřin. Tento progres výkonnosti ovšem může být ovlivněn nejnižším věkem, který se u podobně mladé závodnice očekává. Tuto situaci ovšem rozporuje běžec č. 5, který je naopak nejstarším běžcem. Můžeme tedy říci, že jeho zvýšení výkonnosti je ovlivněno právě psychologickým tréninkem.

5.2 VYHODNOCENÍ VSTUPNÍHO DOTAZNÍKU

Tabulka 9. Odpovědi na otázku: Napadly tě někdy během závodu či náročného tréninku negativní myšlenky ve smyslu s polevením úsilí či nedokončení daného výkonu?

Atlet	Ano/ne	Temperament
Běžec č. 1, Klára	Ano	Melancholik
Běžec č. 2, Anna	Ano	Melancholik
Běžec č. 3, Sára	Ano	Sangvinik
Běžec č. 4, Ondřej	Ano	Sangvinik
Běžec č. 5, Vlastimil	Ano	Melancholik
Běžec č. 6, Ivo	Ano	Flegmatik

Z tabulky je zcela zřejmé, že se všichni běžci již setkali s myšlenkami, které negativně ovlivnily jejich sportovní výkon. Je tedy zcela na místě aplikování psychologického tréninku, díky jemuž lze takovýmto negativním myšlenkám předejít.

Tabulka 10. Odpovědi na otázku: Máš nějaký vlastní postup, návyk, cvičení, které ti pomáhá před závodem udržet koncentraci?

Atlet	Ano/ne	Temperament
Běžec č. 1, Klára	Ano	Melancholik
Běžec č. 2, Anna	Ano	Melancholik
Běžec č. 3, Sára	Ano	Sangvinik
Běžec č. 4, Ondřej	Ano	Sangvinik
Běžec č. 5, Vlastimil	Ano	Melancholik
Běžec č. 6, Ivo	Ne	Flegmatik

Z tabulky je patrné, že psychologie ve sportu má své opodstatnění. V současné době je již téměř samozřejmostí přistupovat k individuálnímu sportovnímu výkonu nejen formou fyzické přípravy. Pět ze šesti případů uvádí vlastní formu psychologického tréninku, již před absolvováním psychologické přípravy.

Tabulka 11. Odpovědi na otázku: Slyšel jsi někdy o následujících možnostech psychologického tréninku?

Druhy psychologického tréninku				
Atlet	Autogenní tr.	Ideomotorický tr.	Břišní dýchání	Temperament
Běžec č. 1, Klára	Ne	Ano	Ne	Melancholik
Běžec č. 2, Anna	Ne	Ano	Ano	Melancholik
Běžec č. 3, Sára	Ne	Ne	Ano	Sangvinik
Běžec č. 4, Ondřej	Ano	Ano	Ne	Sangvinik
Běžec č. 5, Vlastimil	Ano	Ano	Ano	Melancholik
Běžec č. 6, Ivo	Ne	Ne	Ne	Flegmatik

Z odpovědí atletů na tuto otázku, je patrný nedostatečný přehled v oblasti psychologického tréninku. Z výsledků jsou patrné veliké rozdíly mezi informovaností jednotlivých respondentů v této problematice. Důvodem neznalosti některých cvičení je nezařazení psychologického tréninku do běžného typu sportovní přípravy.

Tabulka12. Odpovědi na otázku: Zapojil jsi někdy do tréninku některé z následujících cvičení psychologického tréninku?

Druhy psychologického tréninku				
Atlet	Autogenní tr.	Ideomotorický tr.	Břišní dýchání	Temperament
Běžec č. 1, Klára	Ne	Ano	Ne	Melancholik
Běžec č. 2, Anna	Ne	Ne	Ne	Melancholik
Běžec č. 3, Sára	Ne	Ne	Ne	Sangvinik
Běžec č. 4, Ondřej	Ne	Ne	Ne	Sangvinik
Běžec č. 5, Vlastimil	Ne	Ano	Ano	Melancholik
Běžec č. 6, Ivo	Ne	Ne	Ne	Flegmatik

Výsledky odpovědí sice ukazují, že respondenti mají povědomí o tom, co je obsahem psychologické přípravy, jaké jsou její metody. Autogenní trénink sice dva ze šesti respondentů znají, ovšem nikdo ho prakticky do tréninku nikdy nevyužil. Ideomotorický trénink vychází jako cvičení, které je nejvíce známe i využíváno. Návuk břišního dýchání je na podobné úrovni jako autogenní trénink. Trénink břišního dýchání prakticky využil pouze nejstarší z respondentů.

5.3 VYHODNOCENÍ VÝSTUPNÍHO DOTAZNÍKU

Tabulka 13. Odpovědi na otázku: Byly pro tebe srozumitelné všechny cvičení již po prvním tréninku psychologických cvičení?

Druhy psychologického tréninku				
Atlet	Autogenní tr.	Ideomotorický tr.	Břišní dýchání	Temperament
Běžec č. 1, Klára	Ano	Ano	Ano	Melancholik
Běžec č. 2, Anna	Ano	Ano	Ano	Melancholik
Běžec č. 3, Sára	Ano	Ano	Ano	Sangvinik
Běžec č. 4, Ondřej	Ano	Ano	Ano	Sangvinik
Běžec č. 5, Vlastimil	Ano	Ano	Ano	Melancholik
Běžec č. 6, Ivo	Ne	Ano	Ano	Flegmatik

Respondenti se jednoznačně shodují, že veškerá cvičení obsažená v psychologické přípravě byla srozumitelně prezentována již na prvním společném tréninku. Důvodem může být adekvátní složení testové baterie psychologického tréninku. Testová baterie obsahovala tři cvičení právě z důvodu reálného zapojení do téměř každodenní sportovní přípravy běžců.

Tabulka 14. Odpovědi na otázku: Myslíš si, že tvé zapojení do psychologického tréninku mělo pro tebe nějaký přínos?

Atlet	Ano/ne	Temperament
Běžec č. 1, Klára	Ano	Melancholik
Běžec č. 2, Anna	Ano	Melancholik
Běžec č. 3, Sára	Ano	Sangvinik
Běžec č. 4, Ondřej	Ano	Sangvinik
Běžec č. 5, Vlastimil	Ano	Melancholik
Běžec č. 6, Ivo	Ano	Flegmatik

Z jednoznačných odpovědí všech respondentů vyplývá, že zapojení do psychologické přípravy přineslo pro všechny zúčastněné nějaký přínos. Z teoretické části víme, že využití psychologické cvičení se rovněž projevují i v sebepoznání samotného sportovce.

Tabulka 15. Odpovědi na otázku: Pociťuješ po absolvování psychologické přípravy pozitivní změnu v prožívání fyzické zátěže v tréninku či závodě?

Atlet	Ano/ne	Temperament
Běžec č. 1, Klára	Ano	Melancholik
Běžec č. 2, Anna	Ano	Melancholik
Běžec č. 3, Sára	Ano	Sangvinik
Běžec č. 4, Ondřej	Ano	Sangvinik
Běžec č. 5, Vlastimil	Ano	Melancholik
Běžec č. 6, Ivo	Ano	Flegmatik

Všichni respondenti potvrzují pozitivní přínos psychologické přípravy pro změnu vnímání psychické zátěže během sportovního výkonu. Tento výsledek ukazuje na vhodné zařazení všech tří psychologických cvičení, které pohromadě vytvořily funkční baterii cviků vedoucích ke změně stavu psychické připravenosti každého atleta.

Tabulka 16. Odpovědi na otázky: Mohl by si konstatovat, že jedním z důvodů zvýšení tvé výkonnosti bylo právě tvé zapojení do psychologického tréninku?

Atlet	Ano/ne	Temperament
Běžec č. 1, Klára	Ano	Melancholik
Běžec č. 2, Anna	Ano	Melancholik
Běžec č. 3, Sára	Ano	Sangvinik
Běžec č. 4, Ondřej	Ano	Sangvinik
Běžec č. 5, Vlastimil	Ano	Melancholik
Běžec č. 6, Ivo	Ano	Flegmatik

Tabulka 17. Myslíš si, že budeš i nadále pokračovat ve cvičeních psychologického tréninku?

Atlet	Ano/ne	Temperament
Běžec č. 1, Klára	Ano	Melancholik
Běžec č. 2, Anna	Ano	Melancholik
Běžec č. 3, Sára	Ano	Sangvinik
Běžec č. 4, Ondřej	Ano	Sangvinik
Běžec č. 5, Vlastimil	Ano	Melancholik
Běžec č. 6, Ivo	Ano	Flegmatik

Všichni respondenti udávají pozitivní odezvu k psychologickému tréninku, který trval celkem devět měsíců. Závěrečné dvě tabulky nám potvrzují důležitost psychologického tréninku v přípravě sportovce. Celý soubor potvrzuje zájem o pokračování v psychologické přípravě. Psychologický trénink se tedy stal z dlouhodobého hlediska součástí sportovní přípravy sportovců.

6 DISKUZE

Díky dostatečnému množství získané odborné literatury, bylo možné adekvátně rozebrat všechna témata týkající se teoretické části diplomové práce. Jedním z cílů bylo sestavení a konkrétní popsání jednotlivých cvičení psychologického tréninku. Tato jednotlivá cvičení se úspěšně podařilo aplikovat do tréninku běžců, zapojených do této diplomové práce.

Výzkumu se zúčastnilo celkem šest běžců, tři ženy a tři muži. Průměrný věk zkoumaného souboru byl 20,6 let. Všech šest zapojených atletů úspěšně dokončili psychologický trénink v celém rozsahu trvající devět měsíců, složeného ze tří cvičení: ideomotorický trénink, autogenní trénink, nácvik břišního dýchání. Mezi zapojenými atlety převažoval temperamentový typ melancholik, který byl v souboru obsažen v polovině případů.

Z psychologického hlediska je vhodné zaměřit se na mentálně silné jedince se klonem k cholerismu, jak uvádí Vindušková a Velebil (2003). Tímto srovnáním se dostáváme do rozporu mezi doporučeným typem a skutečností v praxi ve zkoumaném souboru.

Po shrnutí výkonnosti běžců ve skupině se potvrzuje již zmíněný rozpor mezi doporučeným typem temperamentu a skutečností. Nejúspěšnějším mužem i ženou ve skupině se stal právě temperamentový typ melancholik. Tyto dva běžci rovněž zaznamenali dva nejvýznamnější rozdíly ve výkonu před a po aplikování psychologické přípravy.

Ze vstupních dotazníků bylo zřejmé, že většina dotazovaných nemá dostatečný přehled v oblasti psychologického tréninku. Na otázku, co si představují pod jednotlivými cvičeními „ideomotorický trénink, autogenní trénink, nácvik břišního dýchání“, nebyli schopni odpovědět. Přestože výzkum potvrdil, že respondenti mají pouze průměrné povědomí o psychologické přípravě, čtyři atleti ze skupiny již v určité podobě psychologický trénink využívají.

Výsledky odpovědí sice ukazují, že respondenti mají povědomí o tom, co je obsahem psychologické přípravy, jaké jsou její metody. Pravděpodobně, ale nemají dostatečné odborné vedení, které by umožnilo zařazení psychologických cvičení do tréninku. Příčinou by tedy mohla být nedostatečná informovanost trenérů a stále upřednostňování tradičních forem tréninku.

Jako hlavní příčinu, proč se někteří atleti psychologické přípravě nevěnují vůbec nebo pouze v minimální míře, předpokládám nedostatek času. Atleti trénují až šestkrát týdně, ale vzhledem k tomu, jaké má atletika nároky, věnují se atleti převážně v tréninku technické, taktické a zejména fyzické přípravě.

Další část diskuze věnujeme rozebrání výstupů psychologické přípravy. Všichni respondenti se shodují na pozitivním ovlivnění své výkonnosti psychologickou přípravou. Největší zlepšení zaznamenala atletka č. 2, která se zlepšila téměř o sedm vteřin. Tímto výkonem dokonce splnila limit pro účast na mistrovství Evropy juniorek. Zlepšení se zaznamenalo u všech respondentů. Zajímavým výkonem se předvedl atlet č. 5, který byl polovinu doby stanovené ke spolupráci zraněný a na místo fyzické přípravy absolvoval v tomto období pouze přípravu psychologickou. Paradoxně mezi muži dosáhl největšího progresu ve výkonnosti. Jedním z důvodů, který samotný běžec uznával, bylo, že měl na psychologickou přípravu dostatečné množství času a mohl všem cvičením přikládat patřičnou důležitost.

Do budoucna vidím smysl k zavedení systematického a odborně vedeného programu psychologické přípravy. Práce proto nabízí prostor pro další výzkum.

7 ZÁVĚR

V diplomové práci jsme se pokusili shrnout teoretické poznatky o psychologickém tréninku a jeho konkrétních cvičeních aplikovatelných do sportovního tréninku běžců. Zmínili jsme se o problematice psychologického tréninku a jeho možnostech zapojení do tréninkového procesu. Zjistili jsme současný stav informovanosti vybraných atletů v této problematice. Na základě získaných poznatků jsme vytvořili baterii cviků s aplikací v tréninkovém procesu.

- K tématu diplomové práce bylo během vypracování nalezeno dostatečné množství odborné literatury týkající se psychologického i sportovního tréninku. Pro diplomovou práci jsem rovněž využil odborných teoretických poznatků nabitých při vypracování práce bakalářské.
- V metodické části jsme vytvořili baterii tří cviků: ideomotorický trénink, autogenní trénink, nácvik břišního dýchání. Tyto jsme následně aplikovali na skupinu běžců v jejich atletické přípravě. Atleti zařadili psychologická cvičení do svého tréninku, podle vytvořeného mikrocyklu i tréninkového cyklu pro celé devíti měsíční období, ve kterém rovněž probíhali pravidelné společné tréninky, sloužící ke kontrole správného provádění jednotlivých cviků. Všem sportovcům byly k dispozici zvukové nahrávky s jednotlivými cvičeními.
- Skupina běžců byla tvořena šesti běžci, (tři muži, tři ženy). Průměrný věk atleta byl 20,6 roku. Všichni zapojení atleti byli z plzeňského kraje, závodící v nejvyšší nebo druhé nejvyšší atletické soutěži. Atleti byli pro výzkum vybráni na základě předchozí několikaleté spolupráce v rámci atletického oddílu AK Škoda Plzeň.
- U skupiny běžců jsme zjistili 50% zastoupení typu temperamentu melancholik naopak 0% zastoupení typu temperamentu cholerik.
- Na základě vyplněných vstupních dotazníků, byl zjištěn psychický stav běžců, před a během závodu či náročného fyzického tréninku. Běžci popisují stavy předstartovní horečky, odstupňované v souvislosti s důležitostí závodu. Často samotní běžci užívají pro svůj psychický stav těsně před závodem termín

„Strach.“ Rovněž popisují různé negativní myšlenky, jako například odstoupení ze závodu.

- Výstupní dotazník nám poskytl zpětnou vazbu o průběhu psychologické přípravy a pozitivní změně vnímání psychické zátěže během fyzického výkonu.
- Účinnost psychologického tréninku je zřejmá při porovnání výkonů před a po uplynutí testovacího období. Všichni zapojení atleti si posunuli své osobní maximální výkony až o téměř sedm vteřin na trati 800 m. Atleti po absolvování psychologické přípravy popisovali pozitivní změnu v udržení koncentrace po celou dobu závodu, nevyvoláváním negativních myšlenek během zátěže a rychlejšímu přizpůsobení změně průběhu závodu či vnějších podmínek. Část atletů popisuje i somatické projevy psychologické přípravy, jako například lepší držení těla, ustoupení bolesti ve spojitosti se svalovými dysbalancemi, zvýšení schopnosti koncentrace a ovlivnění vlastního dýchání.

Dále práce nabízí možnost změny pohledu na přístup k celému tréninkovému procesu. Vybízí k zařazení psychologické složky sportovního tréninku na stejnou pozici důležitosti jako ostatní složky sportovního tréninku.

8 SOUHRN

V této práci posuzujeme možnosti ovlivnění výkonnosti běžců psychologickým tréninkem. V teoretické části diplomové práce jsme prezentovali souhrnný přehled obsahující informace týkající se psychologické přípravy, osobnosti sportovce a sportovního tréninku. V části metodické již popisujeme vytvořený soubor atletů, aplikujeme vytvořenou baterii cvičení a v závěru vyhodnotíme vstupní a výstupní dotazník pro subjektivní posouzení změny psychického stavu u všech atletů. Ve výsledkové části porovnáváme výkonnost běžců před a po aplikování psychologické přípravy a vyhodnocujeme jednotlivé dotazníky.

Zjistili jsme, že psychologická příprava má zásadní vliv na změnu výkonů sportovců a zároveň se odrazí do změny psychických stavů, které atleti prožívají během závodů či náročných sportovních výkonů.

9 CIZOJAZYČNÉ RESUMÉ

In this work we assess the possibilities of influencing runners' performance by psychological training. In the theoretical part of the diploma thesis we presented a summary overview containing information about psychological training, athlete's personality and sports training. In the methodical section we describe the created set of athletes, we apply the created battery and in the end we evaluate the input and output questionnaire for the subjective assessment of the change of psychic situation in all athletes. In the results we compare performance of runners before and after application of psychological preparations and we evaluate individual questionnaires.

We have found that psychological training has a major impact on the performance of athletes and at the same time it is reflected in a change in the mental state that sportsmen suffer during races or challenging sports performances.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

1. BAŠTECKÝ, J., ŠAVLÍK, J., ŠIMEK, J. Psychosomatická medicína. Praha: Grada Avicenum, 1993.
2. BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A. Temperament, inteligence, sebepojetí. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003.
3. BURSOVÁ, M., VOTÍK, J., ZALABÁK, J. Kompenzační cvičení pro fotbalisty. Praha: Olympia, 2003.
4. CLOUGH, P., EARLE, K., SEWELL, D. Mental toughness: the concept and its measurement. Solutions in Sport Psychology. London: Thomson, 2002.
5. CRUST, L., AZADI, K. Mental toughness and athletes use of psychological strategies: Aims and content of their mental imagery use. European Journal of sport Science, 2010.
6. CRUST, L., CLOUGH, P., THOMAS, P., MURPHY, S. Developing Mental Toughness: From Research to Practice. Journal of sport Psychology in Action, 2011.
7. DOVALIL, J. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002.
8. GROSSER, M. Schnelligkeitstraining. München: BLV Sportwissen, 1991.
9. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000.
10. HOŠEK, V. Psychologie odolnosti. Praha: Karolinum, 2003.
11. CHOUTKA, M. Teorie a didaktika sportu. Praha: Statní pedagogické nakladatelství, 1983.
12. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. Sportovní trénink, Praha: Olympia, 1991.
13. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. Základy sportovního tréninku. Praha: Univerzita Karlova, 1982.
14. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1987.
15. JANSA, P., DOVALIL, J. Sportovní příprava. Praha: Q-Art, 2007.

16. JANSÁ, P., DOVALIL, J. Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu: stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, zvláštnosti sportovní přípravy dětí, sport a trénink zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management. Praha: Q-art, 2009.
17. JONES, G., FELDMAN, F. What is this thing called mental toughness? *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002, dostupné z:
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200290103509>.
18. KASSIN, M. Psychologie. Překlad Dagmar Břejlová, Veronika Sobotková, Helena Šolcová, Brno: Computer Press, 2007.
19. KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B. Strečink, relaxace, dýchání. Praha: Olympia, 1989.
20. KOMBERCOVÁ, J., SVOBODOVÁ, M. Autorehabilitační sestava. Olomouc: Dobra, Fontana, 2007.
21. KŘIVOHLAVÝ, J., Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001.
22. KUČERA, V., TRUKSA, Z. Běhy na střední a dlouhé tratě. Praha: Olympia, 2000.
23. LANGER, F., Atletika 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009.
24. LATHAM, G., LOCKE, E. A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1990.
25. LOEHR, J., The new toughness training for sports: mental, emotional, and physical conditioning from one of the worlds premier sports psychologists. New York: Dutton, 1994.
26. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. Psychické rezervy výkonnosti. Praha: Karolinum, 1991.
27. MIKŠÍK, O. Psychologická charakteristika osobnosti. Praha: Karolinum, 2001.
28. MILEROVÁ, V. Základy atletického tréninku. Praha: Univerzita Karlova, 1994.
29. MORAN, A. The psychology of concentration in sport performers: a cognitive analysis. Hove, East Sussex, UK: Psychology Press, 1996.

30. MORAVEC, P. Trénink běžeckých disciplín. In MILLEROVÁ, V., VINDUŠKOVÁ, J. Učební texty pro školení trenérů III. třídy. Praha: Olympia 2001.
31. PERIČ, T., DOVALIL, J. Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010.
32. PÍSAŘÍK, M., LIŠKA, J. Běhy na střední a dlouhé tratě II. část. Praha: ÚV ČSTV, 1989.
33. RUBÁŠ, K., Základní atletické disciplíny. Plzeň: ZČU, 1996.
34. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum, 1998.
35. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. Psychologie sportu. Praha: Karolinum, 2011.
36. SMÉKAL, V. Časopis Psychologie dnes. Spiritualita a psychoterapie, 2001.
37. STACKEOVÁ, D. Relaxační techniky ve sportu. Praha: Grada, 2011.
38. STERNBERG, R. Kognitivní psychologie. Praha: Portál, 2002.
39. TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. Psychologie sportu. Překlad Helena Hartlová. Praha: Grada, 2012.
40. THOMAS, P., MURPHY, S., HARDY, L. Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes psychological skills. Journal of Sports Sciences. 1999, dostupné z:
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/026404199365560>.
41. VACULA, J. Trénink lehkooatletických disciplín. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972.
42. VÉLE, F. Kineziologie pro klinickou praxi. Praha: Grada, 1997.
43. VINDUŠKOVÁ, J. VELEBIL, V., MORAVEC, P., Abeceda atletického trenéra. Praha: Olympia, 2003.
44. VOJÁČEK, K. Autogenní trénink. Praha: Avicenum, 1988.
45. WEINBERG, R., GOULD, D. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed Champaign. IL: Human Kinetics, 2011.

11 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Struktura sportovního výkonu podle Grossera (1991).	10
Obrázek 2. Horní zkřížený syndrom v oblasti šíje a pletence ramenního (upraveno podle Bursová et al., 2003).....	27
Obrázek 3. Dolní zkřížený syndrom v oblasti pánve a kyčelních kloubů (upraveno podle Bursová et al., 2003).....	28
Obrázek 4. Návík ideomotorického tréninku běžkyní č. 3.....	43
Obrázek 5. Průběh autogenního tréninku, běžce č. 4 a 5.	46
Obrázek 6. Průběh návíku břišního dýchání běžce 4 a 5.	49
Obrázek 7. Graf četnosti typu temperamentů ve skupině.....	53

12 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Charakteristika běžce č. 1, Klára.....	40
Tabulka 2. Charakteristika běžce č. 2, Anna.....	40
Tabulka 3. Charakteristika běžce č. 3, Sára.....	40
Tabulka 4. Charakteristika běžce č. 4, Ondřej.....	41
Tabulka 5. Charakteristika běžce č. 5, Vlastimil.....	41
Tabulka 6. Charakteristika běžce č. 6, Ivo.....	42
Tabulka 7. Přehled typů temperamentu u jednotlivých běžců skupiny	53
Tabulka 8. Shrnutí výkonnosti běžců ve skupině.....	54
Tabulka 9. Odpovědi na otázku: Napadly tě někdy během závodu či náročného tréninku negativní myšlenky ve smyslu s polevením úsilí či nedokončení daného výkonu?	54
Tabulka 10. Odpovědi na otázku: Máš nějaký vlastní postup, návyk, cvičení, které ti pomáhá před závodem udržet koncentraci?	55
Tabulka 11. Odpovědi na otázku: Slyšel jsi někdy o následujících možnostech psychologického tréninku?	55
Tabulka 12. Odpovědi na otázku: Zapojil jsi někdy do tréninku některé z následujících cvičení psychologického tréninku?	56
Tabulka 13. Odpovědi na otázku: Byly pro tebe srozumitelné všechny cvičení již po prvním tréninku psychologických cvičení?	56
Tabulka 14. Myslíš si, že tvé zapojení do psychologického tréninku mělo pro tebe nějaký přínos?.....	57
Tabulka 15. Pociťuješ po absolvování psychologické přípravy pozitivní změnu v prožívání fyzické zátěže v tréninku či závodě?	57
Tabulka 16. Mohl by si konstatovat, že jedním z důvodů zvýšení tvé výkonnosti bylo právě tvé zapojení do psychologického tréninku?.....	58
Tabulka 17. Myslíš si, že budeš i nadále pokračovat ve cvičeních psychologického tréninku?.....	58

13 PŘÍLOHY

13.1 TEXTOVÁ FORMA AUTOGENNÍHO TRÉNINKU

I. Cyklus 1. - 16. 10. 2016; Návik pocitu tíže

Jsem v lehu na zádech, ruce mám podél těla, oči jsou zavřené. „Jsem zcela klidný. Cítím se volný a klidný. Odpoutávám se od všeho s myšlenkou, že mám nyní čas jen pro sebe a nikdo nemá právo mě v průběhu cvičení rušit. Snažím se o maximální uvolnění.“

„Pociťuji nejprve tíhu ve své dominantní ruce (pravé). Tíha v rameni, jakoby na rameni něco spočívalo, tlačilo rameno dolů do podložky, je to příjemná tíha. Těžkne celá paže od ramene až k prstům, takže celá paže těžce leží na podložce. Tíha v druhé paži, rameno, loket, předloktí, zápěstí, ruka. Obě paže jsou těžké, příjemně ztěžklé. Tíha v dolních končetinách, celá dolní levá končetina těžkne, stále víc, tíha v druhé pravé noze, takže obě dolní končetiny těžce spočívají vedle sebe jako dvě těžké klády. Těžkne trup, těžkne hlava, celé tělo je příjemně ztěžklé, jako by byl pod lůžkem, na kterém ležím, nějaký dlouhý magnet, dlouhý jako celé mé tělo, přitahuje mě dolů, k zemi.“

„Nyní napnu všechny svaly v těle. Zhluboka dýchám. Otevírám oči. Zahýbám rukama. Cítím dokonalou harmonii celého těla, je mi blaze a jsem spokojený.“

II. Cyklus 17. - 30. 10. 2016; Náviku pocitu tíže a pocitu tepla

Jsem v lehu na zádech, ruce mám podél těla, oči jsou zavřené. „Jsem zcela klidný. Cítím se volný a klidný. Odpoutávám se od všeho s myšlenkou, že mám nyní čas jen pro sebe a nikdo nemá právo mě v průběhu cvičení rušit. Snažím se o maximální uvolnění.“

„Pociťuji nejprve tíhu ve své dominantní ruce (pravé). Tíha v rameni, jakoby na rameni něco spočívalo, tlačilo rameno dolů do podložky, je to příjemná tíha. Těžkne celá paže od ramene až k prstům, takže celá paže těžce leží na podložce. Tíha v druhé paži, rameno, loket, předloktí, zápěstí, ruka. Obě paže jsou těžké, příjemně ztěžklé. Tíha v dolních končetinách, celá dolní levá končetina těžkne, stále víc, tíha v druhé pravé noze, takže obě dolní končetiny těžce spočívají vedle sebe jako dvě těžké klády. Těžkne trup, těžkne hlava, celé tělo je příjemně ztěžklé, jako by byl pod lůžkem, na kterém ležím, nějaký dlouhý magnet, dlouhý jako celé mé tělo, přitahuje mě dolů, k zemi.“

Teď si budu představovat teplo v končetinách. Začnu opět s dominantní paží. „Pociťuji teplo v ruce, jako bych měl ruku ponořenou do teplé vody. Prohřívá se kůže, teplo prostupuje dovnitř do svalů, teplo v prstech, dlani, na hřbetě ruky, příjemný pocit zvolna stoupá vzhůru - přes zápěstí, předloktí až k rameni, celá paže je teplá, příjemně prohřátá.“ Totéž si představuji s druhou paží, „teplá ruka, prsty, dlaň, hřbet ruky, předloktí, paže. Jakoby obě paže byly ponořené až po rameno v teplé vodě, je to příjemné.“ Totéž si představuji s dolními končetinami. Jako bych stál na nějakých schodech, vedoucích do bazénu s hodně teplou vodou. „Teplo v prstech, chodidlech, zvolna sestupuji po schodech do bazénu. Teplý pocit se šíří přes kotníky, lýtka, do stehů. Obě dolní končetiny jsou teplé, příjemně prohřáté. Teplo v horních i dolních končetinách. V celém těle pociťuji příjemné teplo.“

„Nyní napnu všechny svaly v těle. Zhluboka dýchám. Otevírám oči. Zahýbám rukama. Cítím dokonalou harmonii celého těla, je mi bláze a jsem spokojený.“

III. Cyklus 31. 10. - 13. 11. 2016; Návuk pocitu tíže, tepla a klidného dechu

Jsem v lehu na zádech, ruce mám podél těla, oči jsou zavřené. „Jsem zcela klidný. Cítím se volný a klidný. Odpoutávám se od všeho s myšlenkou, že mám nyní čas jen pro sebe a nikdo nemá právo mě v průběhu cvičení rušit. Snažím se o maximální uvolnění.“

„Pociťuji nejprve tíhu ve své dominantní ruce (pravé). Tíha v rameni, jakoby na rameni něco spočívalo, tlačilo rameno dolů do podložky, je to příjemná tíha. Těžkne celá paže od ramene až k prstům, takže celá paže těžce leží na podložce. Tíha v druhé paži, rameno, loket, předloktí, zápěstí, ruka. Obě paže jsou těžké, příjemně ztěžklé. Tíha v dolních končetinách, celá dolní levá končetina těžkne, stále víc, tíha v druhé pravé noze, takže obě dolní končetiny těžce spočívají vedle sebe jako dvě těžké klády. Těžkne trup, těžkne hlava, celé tělo je příjemně ztěžklé, jako by byl pod lůžkem, na kterém ležím, nějaký dlouhý magnet, dlouhý jako celé mé tělo, přitahuje mě dolů, k zemi.“

Teď si budu představovat teplo v končetinách. Začnu opět s dominantní paží. „Pociťuji teplo v ruce, jako bych měl ruku ponořenou do teplé vody. Prohřívá se kůže, teplo prostupuje dovnitř do svalů, teplo v prstech, dlani, na hřbetě ruky, příjemný pocit zvolna stoupá vzhůru - přes zápěstí, předloktí až k rameni, celá paže je teplá, příjemně prohřátá.“ Totéž si představuji s druhou paží, „teplá ruka, prsty, dlaň, hřbet ruky, předloktí, paže. Jakoby obě paže byly ponořené až po rameno v teplé vodě, je to příjemné.“ Totéž si představuji

s dolními končetinami. Jako bych stál na nějakých schodech, vedoucích do bazénu s hodně teplou vodou. „Teplou v prstech, chodidlech, zvolna sestupuji po schodech do bazénu. Teplý pocit se šíří přes kotníky, lýtka, do steh. Obě dolní končetiny jsou teplé, příjemně prohřáté. Teplou v horních i dolních končetinách. V celém těle pociťuji příjemné teplo.“

Nyní se soustředím na mé dýchání. „Dýchá se mi klidně, jakoby samo od sebe. Nesnažím se dýchání ovlivňovat, jen ho pozoruji. Klidné, volné dýchání, vzduch nechávám proudit do hrudníku i do břicha. Vnímám, jak vdechuji nosem vzduch chladnější, vydechuji vzduch teplejší a vlhčí, klidně, automaticky, jakoby samo od sebe, klidné, volné dýchání. Dýchá se mi lehce a klidně.“

„Nyní napnu všechny svaly v těle. Zhluboka dýchám. Otevírám oči. Zahýbám rukama. Cítím dokonalou harmonii celého těla, je mi bláze a jsem spokojený.“

IV. Cyklus 14. 11. - 27. 11. 2016; Návlek pocitu tíže, tepla, klidného dechu a tepu

Jsem v lehu na zádech, ruce mám podél těla, oči jsou zavřené. „Jsem zcela klidný. Cítím se volný a klidný. Odpoutávám se od všeho s myšlenkou, že mám nyní čas jen pro sebe a nikdo nemá právo mě v průběhu cvičení rušit. Snažím se o maximální uvolnění.“

„Pociťuji nejprve tíhu ve své dominantní ruce (pravé). Tíha v rameni, jakoby na rameni něco spočívalo, tlačilo rameno dolů do podložky, je to příjemná tíha. Těžkne celá paže od ramene až k prstům, takže celá paže těžce leží na podložce. Tíha v druhé paži, rameno, loket, předloktí, zápěstí, ruka. Obě paže jsou těžké, příjemně ztěžklé. Tíha v dolních končetinách, celá dolní levá končetina těžkne, stále víc, tíha v druhé pravé noze, takže obě dolní končetiny těžce spočívají vedle sebe jako dvě těžké klády. Těžkne trup, těžkne hlava, celé tělo je příjemně ztěžklé, jako by byl pod lůžkem, na kterém ležím, nějaký dlouhý magnet, dlouhý jako celé mé tělo, přitahuje mě dolů, k zemi.“

Teď si budu představovat teplo v končetinách. Začnu opět s dominantní paží. „Pociťuji teplo v ruce, jako bych měl ruku ponořenou do teplé vody. Prohřívá se kůže, teplo prostupuje dovnitř do svalů, teplo v prstech, dlani, na hřbetě ruky, příjemný pocit zvolna stoupá vzhůru - přes zápěstí, předloktí až k rameni, celá paže je teplá, příjemně prohřátá. Totéž si představuji s druhou paží, teplá ruka, prsty, dlaň, hřbet ruky, předloktí, paže. Jakoby obě paže byly ponořené až po rameno v teplé vodě, je to příjemné. Totéž si představuji

s dolními končetinami. Jako bych stál na nějakých schodech, vedoucích do bazénu s hodně teplou vodou. Teplo v prstech, chodidlech, zvolna sestupuji po schodech do bazénu. Teplý pocit se šíří přes kotníky, lýtka, do stehen. Obě dolní končetiny jsou teplé, příjemně prohřáté. Teplo v horních i dolních končetinách. Představuji si, jak mé tělo ozařuje sluce, které umocňuje pocit prohřátí celého těla. V celém těle pociťuji příjemné teplo.“

Nyní se soustředím na mé dýchání. „Dýchá se mi klidně, jakoby samo od sebe. Nesnažím se dýchání ovlivňovat, jen ho pozoruji. Klidné, volné dýchání, vzduch nechávám proudit do hrudníku i do břicha. Vnímám, jak vdechuji nosem vzduch chladnější, vydechuji vzduch teplejší a vlhčí, klidně, automaticky, jakoby samo od sebe, klidné, volné dýchání. Dýchá se mi lehce a klidně.“

Následně zaměřím pozornost na můj tep. „Vnímám tep mého srdce, tep je klidný a pravidelný. Pociťuji ho možná v hrudníku, možná v krku, v konečcích prstů, kterými se dotýkám podložky, možná někde jinde v těle. Tep mého srdce, pracuje klidně, pravidelně, spolehlivě, automaticky. Mám klidný, pravidelný tep. Je to příjemné.“

„Nyní napnu všechny svaly v těle. Zhluboka dýchám. Otevírám oči. Zahýbám rukama. Cítím dokonalou harmonii celého těla, je mi blaze a jsem spokojený.“

V. Cyklus 28. 11. - 11. 12. 2016; Návik pocitu tíže, tepla, klidného dechu, tepu a pocitu tepla v oblasti břicha

Jsem v lehu na zádech, ruce mám podél těla, oči jsou zavřené. „Jsem zcela klidný. Cítím se volný a klidný. Odpoutávám se od všeho s myšlenkou, že mám nyní čas jen pro sebe a nikdo nemá právo mě v průběhu cvičení rušit. Snažím se o maximální uvolnění.“

„Pociťuji nejprve tíhu ve své dominantní ruce (pravé). Tíha v rameni, jakoby na rameni něco spočívalo, tlačilo rameno dolů do podložky, je to příjemná tíha. Těžkne celá paže od ramene až k prstům, takže celá paže těžce leží na podložce. Tíha v druhé paži, rameno, loket, předloktí, zápěstí, ruka. Obě paže jsou těžké, příjemně ztěžklé. Tíha v dolních končetinách, celá dolní levá končetina těžkne, stále víc, tíha v druhé pravé noze, takže obě dolní končetiny těžce spočívají vedle sebe jako dvě těžké klády. Těžkne trup, těžkne hlava, celé tělo je příjemně ztěžklé, jako by byl pod lůžkem, na kterém ležím, nějaký dlouhý magnet, dlouhý jako celé mé tělo, přitahuje mě dolů, k zemi.“

Teď si budu představovat teplo v končetinách. Začnu opět s dominantní paží. „Pociťuji teplo v ruce, jako bych měl ruku ponořenou do teplé vody. Prohřívá se kůže, teplo prostupuje dovnitř do svalů, teplo v prstech, dlani, na hřbetě ruky, příjemný pocit zvolna stoupá vzhůru - přes zápěstí, předloktí až k rameni, celá paže je teplá, příjemně prohřátá. Totéž si představuji s druhou paží, teplá ruka, prsty, dlaň, hřbet ruky, předloktí, paže. Jakoby obě paže byly ponořené až po rameno v teplé vodě, je to příjemné. Totéž si představuji s dolními končetinami. Jako bych stál na nějakých schodech, vedoucích do bazénu s hodně teplou vodou. Teplo v prstech, chodidlech, zvolna sestupuji po schodech do bazénu. Teplý pocit se šíří přes kotníky, lýtka, do steh. Obě dolní končetiny jsou teplé, příjemně prohřáté. Teplo v horních i dolních končetinách. Představuji si, jak mé tělo ozařuje sluce, které umocňuje pocit prohřátí celého těla. V celém těle pociťuji příjemné teplo.“

Nyní se soustředím na mé dýchání. „Dýchá se mi klidně, jakoby samo od sebe. Nesnažím se dýchání ovlivňovat, jen ho pozoruji. Klidné, volné dýchání, vzduch nechávám proudit do hrudníku i do břicha. Vnímám, jak vdechuji nosem vzduch chladnější, vydechuji vzduch teplejší a vlhčí, klidně, automaticky, jakoby samo od sebe, klidné, volné dýchání. Dýchá se mi lehce a klidně.“

Následně zaměřím pozornost na můj tep. „Vnímám tep mého srdce, tep je klidný a pravidelný. Pociťuji ho možná v hrudníku, možná v krku, v konečcích prstů, kterými se dotýkám podložky, možná někde jinde v těle. Tep mého srdce, pracuje klidně, pravidelně, spolehlivě, automaticky. Mám klidný, pravidelný tep. Je to příjemné.“

„Soustředím se na oblast břicha, do kterého mi začíná proudit teplo. Představuji si pocit tepla v břiše, jako když jsem vypil něco teplého, třeba teplý čaj, příjemně teplý - teplo v žaludku, teplý pocit se odtamtud zvolna rozlévá do celého břicha, příjemné teplo v celé dutině břišní. Střed těla je hřejivě teplý. Cítím příjemné teplo v celém břiše.“

„Nyní napnu všechny svaly v těle. Zhluboka dýchám. Otevírám oči. Zahýbám rukama. Cítím dokonalou harmonii celého těla, je mi blaze a jsem spokojený.“

VI. Cyklus 12. 12. - 25. 12. 2016, Návčik pocitu tíže, tepla, klidného dechu, tepu, pocitu tepla v oblasti břicha a pocitu chladného čela

Jsem v lehu na zádech, ruce mám podél těla, oči jsou zavřené. „Jsem zcela klidný. Cítím se volný a klidný. Odpoutávám se od všeho s myšlenkou, že mám nyní čas jen pro sebe

a nikdo nemá právo mě v průběhu cvičení rušit. Snažím se o maximální uvolnění.“

„Pociťuji nejprve tíhu ve své dominantní ruce (pravé). Tíha v rameni, jakoby na rameni něco spočívalo, tlačilo rameno dolů do podložky, je to příjemná tíha. Těžkne celá paže od ramene až k prstům, takže celá paže těžce leží na podložce. Tíha v druhé paži, rameno, loket, předloktí, zápěstí, ruka. Obě paže jsou těžké, příjemně ztěžklé. Tíha v dolních končetinách, celá dolní levá končetina těžkne, stále víc, tíha v druhé pravé noze, takže obě dolní končetiny těžce spočívají vedle sebe jako dvě těžké klády. Těžkne trup, těžkne hlava, celé tělo je příjemně ztěžklé, jako by byl pod lůžkem, na kterém ležím, nějaký dlouhý magnet, dlouhý jako celé mé tělo, přitahuje mě dolů, k zemi.“

Teď si budu představovat teplo v končetinách. Začnu opět s dominantní paží. „Pociťuji teplo v ruce, jako bych měl ruku ponořenou do teplé vody. Prohřívá se kůže, teplo prostupuje dovnitř do svalů, teplo v prstech, dlani, na hřbetě ruky, příjemný pocit zvolna stoupá vzhůru - přes zápěstí, předloktí až k rameni, celá paže je teplá, příjemně prohřátá. Totéž si představuji s druhou paží, teplá ruka, prsty, dlaň, hřbet ruky, předloktí, paže. Jakoby obě paže byly ponořené až po rameno v teplé vodě, je to příjemné. Totéž si představuji s dolními končetinami. Jako bych stál na nějakých schodech, vedoucích do bazénu s hodně teplou vodou. Teplo v prstech, chodidlech, zvolna sestupuji po schodech do bazénu. Teplý pocit se šíří přes kotníky, lýtka, do stehen. Obě dolní končetiny jsou teplé, příjemně prohřáté. Teplo v horních i dolních končetinách. Představuji si, jak mé tělo ozařuje sluce, které umocňuje pocit prohřátí celého těla. V celém těle pociťuji příjemné teplo.“

Nyní se soustředím na mé dýchání. „Dýchá se mi klidně, jakoby samo od sebe. Nesnažím se dýchání ovlivňovat, jen ho pozoruji. Klidné, volné dýchání, vzduch nechávám proudit do hrudníku i do břicha. Vnímám, jak vdechnu nosem vzduch chladnější, vydechnu vzduch teplejší a vlhčí, klidně, automaticky, jakoby samo od sebe, klidné, volné dýchání. Dýchá se mi lehce a klidně.“

Následně zaměřím pozornost na můj tep. „Vnímám tep mého srdce, tep je klidný a pravidelný. Pociťuji ho možná v hrudníku, možná v krku, v konečcích prstů, kterými se dotýkám podložky, možná někde jinde v těle. Tep mého srdce, pracuje klidně, pravidelně, spolehlivě, automaticky. Mám klidný, pravidelný tep. Je to příjemné.“

„Soustředím se na oblast břicha, do kterého mi začíná proudit teplo. Představuji si pocit tepla v břiše, jako když jsem vypil něco teplého, třeba teplý čaj, příjemně teplý - teplo v žaludku, teplý pocit se odtamtud zvolna rozlévá do celého břicha, příjemné teplo v celé dutině břišní. Střed těla je hřejivě teplý. Cítím příjemné teplo v celém břiše.“

„Soustředím se na oblast čela. Představuji si chlad na čele, na spáncích. Mé čelo je příjemně chladné. Jako bych šel venku, chladným ránem. Příjemně chladný vzduch mi ovívá čelo, spánky, je to příjemné. Mé čelo je chladné. Čelo je příjemně chladné. V kontrastu s prohřátým tělem si představuji příjemný chlad na čele. Představuji si, jak cítím proudící chladný vzduch na svém čele. Čelo je příjemně chladné“

„Nyní napnu všechny svaly v těle. Zhluboka dýchám. Otevírám oči. Zahýbám rukama. Cítím dokonalou harmonii celého těla, je mi blaze a jsem spokojený.“

VII. Cyklus 26. 12. - 10. 7. 2017; Návik pocitu tíže, tepla, klidného dechu, tepu, pocitu tepla v oblasti břicha a pocitu chladného čela ve zkrácených formulcích

Jsem v lehu na zádech, ruce mám podél těla, oči jsou zavřené. „Jsem zcela klidný. Cítím se volný a klidný. Odpoutávám se od všeho s myšlenkou, že mám nyní čas jen pro sebe a nikdo nemá právo mě v průběhu cvičení rušit. Snažím se o maximální uvolnění.“

„tíha“, „teplo“, „dech“, „srdce“, „teplo v břiše“, „chladné čelo, jasná mysl“

„Nyní napnu všechny svaly v těle. Zhluboka dýchám. Otevírám oči. Zahýbám rukama. Cítím dokonalou harmonii celého těla, je mi blaze a jsem spokojený.“

13.2 EYSENCKŮV TEST TEMPERAMENTU

1. Toužíte často po vzruchu kolem sebe?
2. Potřebujete často povzbuzení od přátel, kteří vám rozumí?
3. Jste obyčejně bez starostí?
4. Dělá vám značné těžkosti říct někomu „ne“? "
5. Než se do něčeho pustíte, promýšlíte si to napřed?
6. Když řeknete, že něco uděláte, dodržíte vždy svůj slib, i kdyby to bylo spojeno s nepříjemnostmi?

7. Máte často střídavě dobrou a špatnou náladu?
8. Jednáte a mluvíte obyčejně rychle, bez dlouhého rozmýšlení?
9. Cítíte se někdy „bídne“ a ani nevíte proč?
10. Udělal byste skoro cokoli, jen abyste dokázal, že to dovedete?
11. Stáváte se najednou nasmělým, když chcete mluvit s cizí osobou, která vás nějak přitahuje?
12. Stává se vám občas, že se rozhněvate a neovládnete se?
13. Jednáte často pod vlivem okamžiku?
14. Trápíte se často nad tím, že jste udělal nebo řekl něco, co jste neměl?
15. Obyčejně raději čtete, než se setkáváte a mluvíte s lidmi?
16. Jste poměrně snadno dotčen?
17. Chodíte rád a často do společnosti?
18. Míváte občas myšlenky či nápady, o nichž byste si nepřáli, aby je jiní lidé znali?
19. Býváte někdy plný energie a jindy opět velmi ochablý?
20. Máte raději málo přátel, ale zato opravdových?
21. Oddáváte se často snění?
22. Když na vás někdo křičí, odpovídáte též křikem?
23. Trápí vás často pocity viny?
24. Jsou všechny vaše návyky dobré a žádoucí?
25. Dovedete se obyčejně ve veselé společnosti značně uvolnit a rozveselit?
26. Řekl byste o sobě, že jste přecitlivělý anebo, že žijete v napětí?
27. Pokládají vás lidé za velmi živého člověka?
28. Když uděláte něco důležitého, máte pak často pocit, že jste to mohl udělat lépe?
29. Jste většinou tichý, když jste mezi lidmi?
30. Řeknete také někdy klep?

31. Honí se vám v hlavě myšlenky tak, že nemůžete spát?
32. Když se chcete něco dovědět, vyhledáte si to raději v knize než byste o tom s někým hovořil?
33. Míváte pocity bušení či svírání srdce?
34. Máte rád takový druh práce, při níž se musíte velmi soustředit?
35. Míváte záchvaty třesu či chvění?
36. Přihlásil byste se ke clu vždy vše, i kdybyste věděl, že celníci by na nic nepřišli?
37. Je vám protivný pobyt ve společnosti, kde si jeden dělá žerty z druhého?
38. Rozčílíte se snadno?
39. Máte rád činnost, která vyžaduje rychlé rozhodování?
40. Děláte si starosti z „hrozných věcí“, které by se mohly přihodit?
41. Pohybujete se pomalu a beze spěchu?
42. Přišel jste někdy pozdě na schůzku či do práce?
43. Míváte často děsivé sny?
44. Bavíte se s lidmi tak rád, že si neodpustíte žádnou příležitost dát se do řeči s cizí osobou?
45. Trpíte různými tělesnými bolestmi a trápením?
46. Byl byste hodně nešťastný, kdybyste se nemohl po většinu dne vídat s mnoha lidmi?
47. Řekl byste o sobě, že jste nervózní?
48. Jsou mezi vašimi známými lidé, které vůbec nemáte rád?
49. Řekl byste o sobě, že máte dost sebedůvěry?
50. Cítíte se snadno dotčen, když se na vás, nebo na vaší práci najdou chyby?
51. Bývá vám zatěžko opravdově se bavit v živé a veselé společnosti?
52. Trpíte pocity méněcennosti?

53. Dovedete snadno oživit poněkud nudnou společnost?
54. Mluvíte někdy o věcech, o nichž nic nevíte?
55. Děláte si starosti o své zdraví?
56. Děláte si rád legraci z druhých?
57. Trpíte nespavostí?

13.3 DOTAZNÍK PŘED ZAHÁJENÍM PSYCHOLOGICKÉHO TRÉNINKU

1. Stručně popiš jaké pocity a nálady nejčastěji prožíváš delší dobu před důležitým závodem? (týden až den před závodem)
2. Jaké pocity a nálady nejčastěji prožíváš těsně před výkonem? (10minut až do započetí výkonu)
3. Na co konkrétního během závodu či náročného tréninku myslíš?
4. Napadly tě někdy během závodu či náročného tréninku negativní myšlenky ve smyslu s polevením úsilí či nedokončení daného výkonu?
5. Jaké stav či pocity nejčastěji po doběhu prožíváš?
6. Máš nějaký vlastní postup, návyk, cvičení, které ti pomáhá před závodem udržet koncentraci?(ano/ne)
7. Pokud můžeš, stručně tento postup či rituál popiš:
8. Slyšel již někdy o následujících možnostech psychologického tréninku?
(ano/ne)
 - a) autogenní trénink:
 - b) ideomotorický trénink:
 - c) dýchací cvičení:

9. Zapojil jsi někdy do tréninku některé z následujících cvičení psychologického tréninku? (ano/ne)
- a) autogenní trénink:
 - b) ideomotorický trénink:
 - c) dýchací cvičení:
10. Zapojil si již někdy do tréninku cvičení na rozvoj dýchání? (ano/ne)
11. Vyzkoušel již někdy nácvik rozvoje břišního dýchání? (ano/ne)

13.4 DOTAZNÍK PO UKONČENÍ PSYCHOLOGICKÉHO TRÉNINKU

1. Byly pro tebe srozumitelné všechny cvičení již po prvním tréninku psychologických cvičení? (ano/ne)
- a) autogenní trénink:
 - b) ideomotorický trénink:
 - c) dýchací cvičení:
2. Jak náročné bylo pro tebe dodržovat určený týdenní mikrocyklus s uvedeným počtem tréninků psychologických cvičení? (uveď známku od 1 do 5, s tím že 5 je nejvíce obtížně, 1 znamená: nebylo pro mě náročné dodržovat)
3. Myslíš si, že tvé zapojení do psychologického tréninku mělo pro tebe nějaký přínos?
4. Pociťuješ po absolvování psychologické přípravy pozitivní změnu v prožívání fyzické zátěže v tréninku či závodě? (ano/ne), jestliže ano pokus se ji stručně popsat
5. Mohl by si konstatovat, že jedním z důvodů zvýšení tvé výkonnosti bylo právě tvé zapojení do psychologického tréninku?
6. Myslíš si, že budeš i nadále pokračovat ve cvičeních psychologického tréninku? (uveď od 1 do 5, jak si myslíš, že často budeš v tréninku pokračovat: 1: nebudu pokračovat, 5: budu pokračovat ve stejné časové dotaci jako dříve)

13.5 TÝDENNÍ MIKROCYKLUS PSYCHOLOGICKÉHO TRÉNINKU

Pondělí:

- I. Ranní autogenní trénink po probuzení 5 až 10 minut.
- II. Večerní autogenní trénink před spánkem 5 až 10 minut + trénink břišního dýchání 3 až 5 minut.

Úterý:

- I. Ranní autogenní trénink po probuzení 5 až 10 minut + 3 až 5 minut břišního dýchání.
- II. Nácvik ideomotorického tréninku, cca 10 až 15 minut před tréninkem.
- III. Večerní autogenní trénink před spánkem 5 až 10 minut.

Středa:

- I. Ranní autogenní trénink po probuzení 5 až 10 minut.
- II. Večerní autogenní trénink před spánkem 5 až 10 minut.

Čtvrtek:

- I. Ranní trénink břišního dýchání 3 až 5 minut.
- II. Večerní autogenní trénink před spánkem 5 až 10 minut.

Pátek:

- I. Ranní autogenní trénink po probuzení 5 až 10 minut + 3 až 5 minut tréninku břišního dýchání.
- II. Nácvik ideomotorického tréninku, cca 10 až 15 minut před tréninkem.
- II. Večerní autogenní trénink před spánkem 5 až 10 minut.

Sobota:

- I. Ranní autogenní trénink po probuzení 5 až 10 minut.
- II. Nácvik ideomotorického tréninku, cca 10 až 15 minut před tréninkem.
- III. Večerní autogenní trénink před spánkem 5 až 10 minut.

Neděle:

I. Ranní trénink břišního dýchání 3 až 5 minut.

II. VOLNO