

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická

Bakalářská práce

2019

Adéla Klečková

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

**PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA ATLETA
SKOK O TYČI**

Adéla Klečková

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.

Plzeň, 2019

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 1. března 2019

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji Mgr. Daniele Benešové, Ph.D. za velmi užitečnou pomoc, spolupráci, odborné vedení, konzultaci a trpělivost při této bakalářské práci.

Originál zadání práce (student obdrží od svého vedoucího práce)

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	9
2.1 Psychologická příprava.....	9
2.1.1 Speciální předsoutěžní psychologická příprava.....	10
2.1.2 Bezprostředně předsoutěžní psychologická příprava.....	11
2.1.3 Posoutěžní psychologická příprav.....	12
2.1.4 Krátkodobá psychologická příprava.....	12
2.1.5 Dlouhodobá psychologická příprava.....	13
2.1.6 Úkoly psychologické přípravy.....	13
2.1.7 Prostředky psychologické přípravy.....	14
2.2 Relaxace.....	15
2.2.1 Druhy relaxačních technik.....	15
2.2.2 Relaxační metody.....	16
2.2.3 Působení relaxačních technik.....	17
2.2.4 Jacobsonova progresivní relaxace.....	17
2.2.5 Autogenní trénink.....	17
2.2.6 Využití autogenního tréninku.....	22
2.3 Dechová cvičení.....	22
2.4 Jógová relaxace.....	24
2.5 Skok o tyči.....	25
2.5.1 Charakteristika skoku o tyči.....	25
2.5.2 Fyzické nároky na skok o tyči.....	26
2.5.3 Psychické nároky na skok o tyči.....	27
2.6 Osobnost sportovce.....	28
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
3.1 Cíle a úkoly bakalářské práce.....	30
3.2 Použité metody bakalářské práce.....	30
3.2.1 Intervenční program.....	30
3.2.2 Dotazník SUPOS 7.....	31

3.2.3 Dotazník EPQ-R.....	33
3.2.4 LMI dotazník.....	34
3.3 Profil sportovce.....	37
3.3.1 Sportovní úspěchy.....	37
3.4 Interpretace výsledků a diskuze.....	38
3.4.1 Výsledky LMI dotazníku.....	38
3.4.2 Výsledky dotazníku SUPOS 7.....	42
3.4.3 Výsledky dotazníku EPQ-R.....	48
ZÁVĚR.....	49
RESUMÉ.....	50
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ.....	51

1 ÚVOD

O využití sportovní psychologie lze hovořit zhruba od 19. století. S obrovským rozvojem psychologie v posledních několika letech se také rozvíjí psychologie ve sportovní oblasti, takzvaná sportovní psychologie. V České republice zatím není součástí sportovní přípravy, oproti např. Spojeným státům americkým, kde ji využívá každý sportovní tým. Běžně užívané metody a techniky se začínají aplikovat i u sportovců. Pomáhá nejen k lepšímu zvládnání předstartovních stavů, ale také k odstranění stresu a tím celkově k zlepšení výkonnosti sportovce.

Tato bakalářská práce se zabývá jedním z tradičních témat sportovní psychologie, a to využití relaxačních technik ve sportu. Relaxační techniky patří do psychologických prostředků regenerace, která je u sportovců opomíjena. Většinou jsou to techniky, které se běžně užívají v psychoterapii. V bakalářské práci jsou uvedeny praktické aplikace těchto technik tak, aby je sportovec mohl používat bez přítomnosti psychologa.

K vypracování tohoto tématu mě přivedly dva důvody. Prvním důvodem je, že mám osobní vztah k atletice. Již od dětství jsem se věnovala atletice, konkrétně běhům, a skok o tyči jsem vždy obdivovala. Druhým důvodem je, že si myslím, že toto téma je dnes aktuální. Spojení psychiky a výkony u sportovců hraje důležitou roli. Troufám si tvrdit, že u tyčkařů hraje toto spojení dokonce nejdůležitější roli. Jedná se o jednu z nejtěžších disciplín v atletice. Jedná se o vysoce koordinačně náročný prvek, který je současně náročný na rychlost provedení a svalové úsilí. Dominující vlastnost skokana je odvaha či schopnost překonávat strach při pohybu na tyči ve visu střemhlav.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Psychologická příprava

Psychologická příprava je proces cílevědomého ovlivňování a sebevýchovy sportovce a sportovního družstva, kterým se rozvíjí komplex osobnostních vlastností, psychických stavů a procesů, zvláště pak volních a morálních vlastností, které souhrnně vytvářejí ucelený stav optimální psychické připravenosti (Choutka, Dovalil, 1987).

Psychologická příprava se zaměřuje na vytváření takových psychických předpokladů, aby byla zajištěna úspěšná realizace sportovního výkonu. Úkolem psychologické přípravy je zkvalitnění a urychlení adaptace na sportovní trénink a regulace psychických funkcí sportovce. Obsahová stránka psychologické přípravy zahrnuje poznatky z psychologie osobnosti, teorie učení, sociální psychologie sportu a poznatky o regulačních mechanismech psychických funkcí. Tyto poznatky se navzájem prolínají a doplňují.

Psychologická složka je nedílnou součástí sportovního tréninku. Je vždy určitou měrou obsažena v působení trenéra na sportovce. Vedle obecného uplatnění psychologických poznatků v tréninku může trenér využívat i některých speciálních psychologických postupů po konzultaci nebo přímé účasti psychologa. Na druhé straně není psychologická příprava všemocná a všespasitelná. Nemůže nahradit jiné složky sportovní přípravy. Její výsledky jsou spíše kvalitativní, nejsou patrné hned a je obtížné je jednoznačně identifikovat v rámci celkové přípravy.

Principy psychologické přípravy vychází z obecných didaktických principů a poznatků výchovy, jsou postaveny na zákonitostech učení. Nejdůležitějším hlediskem je snaha o předcházení nepříznivých psychických stavů již v průběhu tréninku, což je nazýváno jako prevence (Dovalil a kol., 1982).

Základní principy podle Dovalila (1982):

- Princip uvědomělosti – vycházející ze znalosti cíle tréninku a podporující aktivní účast sportovce v přípravě

- Princip modelování – navozování soutěžních podmínek v tréninku
- Princip stupňování psychické zátěže
- Princip obměňování psychických zátěží, předchází přetrénování, přesycenosti a udržuje se potřebné napětí v tréninku
- Princip regulace aktivační úrovně, využívá prostředky regulace aktuálních psychických stavů
- Ovlivňování motivace ke sportovnímu výkonu
- Princip individualizace

Z toho je zřejmé, že se psychologická příprava týká všech oblastí psychiky – stavů, procesů i osobnosti sportovce jako celku. Je ovlivňována vnějšími činiteli, jejichž osou by měl být trenér. V neposlední řadě také cílevědomým seberozvojem a sebezdokonalováním samotného sportovce. Psychologická příprava je dlouhodobý proces, který se zabývá řadou úkolů a problémů. Tvůrčí přístup je dán jednak velkou individuální variabilitou sportovců, ale i proměnlivými podmínkami, v nichž tréninkový proces probíhá (Choutka, Dovalil, 1987).

2.1.1 Speciální předsoutěžní psychologická příprava

Zaměření tréninkového procesu v ročním cyklu na několik vrcholů (3–5) v individuálních sportech, popřípadě v kolektivních sportech (např. MČR, ME, MS) vyžaduje vždy soustředění psychologické přípravy k těmto vrcholům popřípadě naněkterá utkání v kolektivních sportech.

Předstartovní stavy se dostávají zpravidla ve chvíli, kdy si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži. V některých případech se může jednat i o dlouhý časový odstup před soutěží. Sportovec je v tomto případě velmi ovlivňován emocemi, ale také motivací (Stackeová, 2011).

Cílem speciální psychologické přípravy ke konkrétní soutěži je postupné formování optimální připravenosti sportovců s ohledem na konkrétní podmínky soutěží (termín, denní dobu, vnější prostředí apod.). Základní metodou této přípravy je modelovaný trénink.

Speciální psychologická příprava vyúsťuje v připravenost sportovce, v níž sehrává integrující roli. Výsledkem je růst a stabilizace sportovní formy sportovce.

Celkové projevy sebedůvěry, jistoty, rozhodnosti, aktivity a další příznaky v chování sportovce signalizují pozitivní vývoj psychické připravenosti.

Zvláštní průběh má speciální psychologická příprava ve sportovních družstvech. Základem je optimálně psychická připravenost jednotlivců a na ní se buduje psychická připravenost kolektivu. Její úspěch je podmíněn nejen osobností trenéra, ale zejména složením družstva, vztahy mezi jeho členy a celkovým sociálním klimatem. Předsoutěžní psychologická příprava by se měla zaměřit na stmelování kolektivu na základě společných motivačních cílů, posilování jednoty myšlení a cítění (Choutka, Dovalil, 1987).

2.1.2 Bezprostředně předsoutěžní psychologická příprava

Je zpravidla vymezena do několika dnů před konáním soutěže. Jejím cílem je optimalizovat psychologickou připravenost sportovců tak, aby byli schopni podat v soutěžních podmínkách aktuálně možný maximální výkon.

Prvním krokem této psychologické přípravy je aktualizovat motivaci sportovce tím, že se mu vysvětlí význam soutěže a dosaženého výsledku jak z hlediska osobního, tak i z hlediska kolektivního či společenského.

Rozhodující podmínkou podání maximálního výkonu na úrovni momentální trénovanosti sportovce je zvládnutí aktuálních psychických stavů. Ty patří k zákonitým projevům připravených reakcí organismu před soutěží. Je to projev emočního očekávání, jehož vlivy mohou výkonnost sportovce zlepšit, nebo také zhoršit. Výrazně ovlivňují motivaci sportovce, a proto je nutné jejich průběh před soutěží regulovat (Choutka, Dovalil, 1987).

Předstartovní stavy odrážejí různou úroveň aktivace (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985). Patří sem:

- **Stav nadměrné aktivace (startovní horečka)** způsobuje zvýšenou dráždivost a projevuje se nejrůznějšími reakcemi v oblasti motoriky, vegetativních funkcí a psychiky (zhoršení koordinace pohybu, zažívací potíže). Důsledkem je podstatné snížení úrovně sportovního výkonu, popř. selhání.

- **Stav nepřiměřené nízké aktivity (apatie)** je příznakem nízké úrovně mobilizace sil sportovce. Projevuje se celkovou ochablostí, slabostí, poruchou zažívání, ospalostí, pasivitou atd. Rovněž v tomto případě je výsledkem nízká úroveň výkonu.
- **Stav optimálně zvýšené aktivity (bojové pohotovosti)** je charakteristický emocionálně kladným laděním sportovce a projevuje se pozitivním vnitřním napětím podmiňujícím vysokou úroveň pohotové reakce, zdravé sebevědomí a vysokou aktivitu sportovce.

2.1.3 Posoutěžní psychologická příprava

Je zaměřena na odstranění případných následků úspěšných či neúspěšných soutěží, tj. stavů, které mohou mít závažné důsledky pro vývoj sportovců. Jejich podstata pramení z neočekávaných výsledků sportovce nebo družstva (v kladném i záporném smyslu). Výsledky mohou vyvolat buď stav nadměrného opojení, nebo naopak frustrace. Regulováním těchto stavů lze připravit sportovce k další cílevědomé tréninkové a soutěžní činnosti. Regulace spočívá hlavně v důkladném zhodnocení výsledků soutěže. Trenér musí hodnotit citlivě a individuálně, aby poruchy psychického stavu neprohloubil (Choutka, Dovalil, 1987).

2.1.4 Krátkodobá psychologická příprava

Krátkodobá příprava je zaměřená na dosažení vrcholné sportovní formy vzhledem k plánované účasti v soutěžích. Obvykle trvá několik týdnů nebo měsíců, její správné načasování může mnohdy velmi ovlivnit sportovní výkon. Obě složky jsou na sobě závislé a navzájem se ovlivňují.

Aktuální psychické stavy (APS) ve sportu jsou předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Prožitkově jsou dobře známy a dají se i objektivně prokázat. Jejich regulace je zdůvodněna subjektivní nepříjemností některých stavů a jejich negativním vlivem na průběh sportovní činnosti a sportovní výkon. Předstartovní stavy se dostavují, když si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži. V době bezprostředního odjezdu na závodiště jsou vystřídány stavy soutěžními, které trvají do zahájení

soutěže, ale mohou přetrvávat i v celém jejím průběhu (zvláště u sportovců labilních, nováčků a v některých druzích sportu, kde se soutěž skládá z řady pokusů). Posoutěžní stav je vyvolán subjektivním hodnocením průběhu a výsledku soutěže a trvá několik hodin (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

2.1.5 Dlouhodobá psychologická příprava

Dlouhodobá příprava je nedílnou součástí každého tréninku a má všeobecné zaměření. Jejím úkolem je formování osobnosti sportovce, zvyšování úrovně celkové dovednosti, posilování soutěživosti, uplatňují se zde sociálně psychologické aspekty sportu. Probíhá průběžně, je jednou ze stránek tréninkového procesu. Má obecný charakter, úzce je spojena s výchovou sportovců a v jistém smyslu umožňuje ovlivňování sportovce v průběhu tréninkového procesu. Vyžaduje od trenéra jednak dostatečně široké vědomosti z oblasti psychologie, dostatečné zkušenosti, jednak schopnosti navazovat se sportovci neformální komunikaci. Na dlouhodobé psychologické přípravě sportovce se podílejí ve vzájemném působení tyto tři činitelé: specifické požadavky daného sportovního odvětví, věkové zákonitosti a individuální zvláštnosti.

Psychické vlastnosti a schopnosti rozvíjíme především pomocí soutěžních metod, metod maximálního zatěžování apod. S růstem výkonnosti by se měly rozšiřovat i teoretické vědomosti a uplatňovat je v tréninku a v soutěžích. Vrcholnou formou psychologické přípravy jsou tréninkové (pomocné) i vlastní soutěže. V nich se projevují kromě kondiční, technické a taktické připravenosti i všechny podstatné složky psychiky v podobě ucelené psychické připravenosti (Choutka, Dovalil, 1987).

2.1.6 Úkoly psychologické přípravy

Úkoly psychologické přípravy jsou zaměřeny na rozvoj vlastností sportovce. Je tomu například trpělivost, soustředěnost, sebedůvěra. Tyto vlastnosti jsou předpokladem pro rozvoj talentu. Úkolem je tedy pozitivně působit na psychiku atleta a potlačovat negativní vlivy, které mohou ovlivnit výkon sportovce.

Hlavní úkoly psychologické přípravy podle Stackeové (2011) jsou:

- **Rozvoj morálních a volných vlastností** – probíhá paralelně s kondiční, technickou a taktickou přípravou při osvojování technických a taktických vědomostí, při rozvoji pohybových schopností a dovedností, při formování osobnosti hráče. Rozvoj morálně-volných vlastností se musí opírat o specifické požadavky herního výkonu, o specifika sportu, ale má současně vést k vědomému konání v duchu fair play.
- **Regulace emočních procesů** – zahrnuje subjektivní prožívání činnosti ve smyslu potlačení záporných emocí (strachu, agresivity aj.) a mobilizace emocí kladných (sebeovládání, disciplína, rozhodnost, samostatnost aj.).
- **Rozvoj racionálních základů psychiky hráče** – obsahuje osvojování vědomostí z oblastí sportovního tréninku, pravidel hry, taktiky – taktického jednání, morálních aspektů daného sportu. Získané vědomosti by měly vytvářet hodnotovou orientaci hráče a podílet se na vytváření základů jeho životního názoru.

2.1.7 Prostředky psychologické přípravy

Dle Choutky a Dovalila (1987):

- **Slovní působení** – Komunikace trenéra se sportovcem (rozhovor, výklady, povzbuzování, přesvědčování), jejichž cílem je přispět k optimalizaci psychického stavu sportovců a jejich celkové připravenosti.
- **Náhradní činnost ve volném čase**, zvláště před soutěží nebo v jejím průběhu (četba, televize, hudba).
- **Autoregulační metody**, které se zaměřují na osvojení schopnosti sportovce ovlivňovat své psychické stavy. Zvláštní skupinu tvoří metody, které vyžadují předcházející trénink a také se vyznačují vysokou individuální účinností.

- **Farmakologické prostředky**

2.2 Relaxace

Pojem relaxace je latinského původu a v překladu znamená zmírnění, uvolnění, zotavení, ochabnutí. Relaxace je stav, kdy dochází k uvolnění jak psychickému, tak fyzickému. Jedná se tedy o opak stresu. Stejně jako stres je vždy reakcí celostní, relaxaci psychickou provází relaxace tělesná a tomu odpovídající fyziologické změny, ke kterým dochází při stavu relaxace: pokles napětí ve svalu a pokles prokrvení svalů, pokles dechové a tepové frekvence, krevního tlaku, změny v metabolismu – převaha anabolických, nižší sekrece některých hormonů nadledvin a štítné žlázy, vyšší kožní galvanický odpor a změny elektrické aktivity mozku sledovatelné na EEG. Relaxace je jeden z nezbytných stavů pro průběh regeneračních dějů. Přirozeně dochází k hluboké relaxaci ve spánku (Stackeová, 2011).

Není ale možné relaxaci zaměňovat se spánkem. Spánek přichází automaticky, ale relaxace je vědomím kontrolována. Při nácviku relaxace se občas stane, že proband během relaxace usne. Není to počítáno za chybu, ale není to cíl relaxace.

Stav psychické relaxace je spojen s celkově příjemnými pocity vyrovnanosti, klidu, uvolnění, dobré pohody. Jeho záměrné navození skýtá možnost nečekat, až se dostaví „samovolně“, více méně náhodou. V podmínkách závodní sportovní činnosti je situací klidu a pohody zpravidla velmi málo a je důležité dostat pod kontrolu vnitřní neklid před soutěží i při ní. Je jistě dobré umět se uvolnit před důležitou soutěží, stejně jako se vnitřně na výkon odpovídajícím způsobem „nabudit“ (Slepička, 1988).

2.2.1 Druhy relaxačních technik

Relaxační techniky dle Žáčkové (2000) lze dělit na:

- **Psychofyzické**

Jedná se o relaxační cvičení zaměřená na nácvik svalového uvolnění, pocity tíhy a tepla, ovládnutí dechu, sledování srdeční frekvence. Sem můžeme zařadit Schultzův autogenní trénink či jógu.

- **Fyziologické**

A) aktivní – založené na aktivním střídání napětí a uvolnění svalů – např. Jacobsonova progresivní relaxace. Řadíme sem i cvičení kinetická, s pomalým prováděním pohybu a uvolňováním jednotlivých svalových skupin – např. jóga, strečink

B) pasivní – provádíme pomocí druhé osoby – např. masáže

- **Dechová cvičení**

A) statická – soustředují se na pozorování dechu při relaxacích a na nácvik jednotlivých typů dýchání

B) dynamická – sledují dech spojený s pomalým pohybem, např. jóga

- **Cvičení zaměřená na vnímání těla**

– Alexandrova metoda, Feldenkraisova metoda

- **Doplňkové metody**

– muzikoterapie, aromaterapie, tvůrčí představivost apod. (Slepička, 1988)

Relaxace tělesná a psychická jsou vzájemně propojeny, v podstatě nelze provádět jednu bez druhé, proto techniky k jejich navození se užívají jak v oboru rehabilitace, tak v oboru psychoterapie (Dvořák, 2003).

2.2.2 Relaxační metody

Relaxační metody patří mezi základní autoregulační prostředky ve vrcholovém sportu. Atlet se prostřednictvím těchto postupů naučí ovlivňovat své tělesné a duševní funkce. Osvojená a pravidelně uplatňovaná metoda vede k rychlé regeneraci sil, snížení napětí a neklidu a umožní využívat získané dovednosti k regulaci psychického stavu před výkonem. Sportovec, který pravidelně praktikuje některou z metod, je vyrovnanější, klidnější, méně křečovitý a dokáže využít krátkého času k maximální obnově sil. Zvládnutí techniky umožňuje dlouhodobější psychické zatížení bez ztráty

výkonových dispozic. Hlavním cílem těchto metod je preventivní působení (Vaněk, 1964).

2.2.3 Působení relaxačních technik

Podle D. Stackeové (2011) relaxační techniky působí ve třech typech. Prvním je relaxace, která je zaměřena na kosterní svalstvo, lze ji navodit vůlí. Cvičení je zaměřeno na všechny velké svalové skupiny. Dochází zde ke klidovému funkčnímu vyladění vegetativní nervové soustavy, klidové aktivaci vnitřních orgánů a v neposlední řadě dochází k psychickému uvolnění. Druhým typem je autosugestivní ovlivňování tělové percepce a vegetativních funkcí. Třetím typem jsou relaxační techniky nazývané psychorelaxační techniky, které využívají práci s psychickými fenomény, jako je například imaginace a vizualizace.

2.2.4 Jacobsonova progresivní relaxace

Zastupuje relaxaci kosterního svalstva. Je často označována jako svalová relaxace. Technika, která patří k nejčastěji používaným metodám ve světě. Zakladatelem je Edmund Jacobson (1888–1983), který ji používal od roku 1914. Existuje několik verzí této relaxace, protože E. Jacobson s ní stále experimentoval a vylepšoval ji.

„Jacobson vycházel ze vztahu mezi svalovým a psychickým napětím a byl přesvědčen, že každému druhu emočního vzrušení odpovídá přesně lokalizované zvýšení svalového napětí.“ (Paulík, 1986)

V Jacobsonově progresivní relaxaci jde o aktivní navozování svalové relaxace s využitím následné indukce. Provádí se izometrická kontrakce určitých svalů, po níž následuje relaxace, kterou si sportovec musí uvědomit. Záleží, jak velkou kontrakci ve svalu vyvoláme. Čím větší kontrakce, tím větší je následná relaxace. Takto se postupuje postupně od malých svalových skupin až po velké svalové skupiny. Jako zpětnou vazbu využíval Jacobson EMG – elektromyografie, měření elektrických potenciálů ve svalech. Cvičení se provádí dvakrát denně zhruba 10 minut.

2.2.5 Autogenní trénink

Autogenní trénink patří mezi nejrozšířenější autoregulační metodu v evropských zemích. Jeho zakladatelem je německý psychiatr a neurolog Johann Heinrich Schultz (1887–1970), který využil svých znalostí a zkušeností z prvků jógy a hypnózy. Jeho cílem bylo vytvořit takovou metodu, kterou bude moct jedinec používat sám bez pomoci psychologa či terapeuta. Autogenní trénink využívá představivosti a především autosugesce k navození tělesného stavu, který vede k uvolnění organismu a mysli.

Podle Weimerové (2015) má autogenní trénink dva principy – relaxace a koncentrace. Na základě fyziologických souvislostí umožňuje svalové uvolnění navodit klid duševní a současně uklidnit a zharmonizovat i činnost vnitřních orgánů. Koncentrace při autogenním tréninku spočívá v soustředění na určitou představu, která pak ovlivňuje organismus. Relaxovaný stav zvyšuje její účinek. Autogenní trénink má 2 stupně. Nižší stupeň spočívá v navození šesti pocitů. Vyšší stupeň je pro běžnou praxi příliš náročný, a proto se v praktické části bakalářské práce zabývám pouze prvním stupněm autogenního tréninku. Při nácviku nižšího stupně se používá standardních formulí, při kterých se pozornost cvičícího zaměřuje na tyto pocity:

- tíha – navozením představy tíhy se uvolňují periferní cévy
- teplo – navozením pocitu tepla se po těle uvolňují periferní cévy
- tep – zklidnění tepu srdce
- dech – zklidnění a uvolnění dechu
- teplo v břiše – navozením pocitu tepla v břiše se uvolňují svaly v útrobach
- chladné čelo – vyvoláním chladivého pocitu na čele se zklidňují a tonizují cévy v hlavě

Poloha

Na začátku cvičení cvičenec zaujme polohu, při které se cítí uvolněně a pohodlně a při které je umožněno maximální uvolnění svalů. Nejčastěji používaná je poloha vleže na zádech, při které se dosahuje nejoptimálnějších výsledků. Hlavu je možno podložit. Ruce podél těla. Jiné polohy, jako například poloha vsedě, se volí až po úplném zvládnutí uvolnění vleže na zádech. Jedinci, kteří mají problémy s bederní lordosou, si mohou podložit kolena. Po zaujmutí patřičné polohy jedinec zavře oči,

kvůli vyloučení vnějších podnětů, aby tak bylo lepší odpoutání od vnějšího prostředí. Ze stejného důvodu je potřeba cvičení provádět v tiché místnosti se stejnou teplotou (Geist, 1998).

Nácvik

Autogenní trénink může být heterogenní, autogenní trénink je prováděn terapeutem či psychologem, kdy působí jedinec sám na sebe. Heterogenní trénink jedinec využívá hlavně v začátcích nácviku autogenního tréninku. Pro úspěšné zvládnutí autogenního tréninku je třeba, aby daný jedinec byl motivován a spolupracoval, musí mít určitou míru sebezapření a sebeovládání. Jeho tělo musí být v potřebné poloze, musí být odpoután od vnějších vlivů a v neposlední řadě musí být zaměřen na vnitřní duševní procesy (Machač, 1998).

Je-li tohle všechno dodrženo, může jedinec přejít k samotnému nácviku autogenního tréninku. Cvičící zaujme polohu v lehu na zádech, jak již byla popsána. Při této poloze je cvičenec doprovázen formulí, v případě heterogenního tréninku. V případě autogenního tréninku se pouze vnitřně předříkávají, a to vizuálně nebo auditivně. Záleží na typu osobnosti. Na začátku cvičení, kdy je důležité uvolnění všech svalů v našem těle a odstranění napětí, používáme formuli: „Mé tělo je zcela klidné.“, pro fyzické soustředěné uvolnění použijeme autosugestivní formuli: „Ve všech svalech v mém těle cítím naprosté uvolnění, volnost a malátnost.“. Pro psychické soustředěné uvolnění použijeme formuli: „Celou mou mysl a tělo zaplavuje hluboký klid, mír a slastná blaženost.“, „Je mi příjemně, cítím se volně a lehce.“, „Nic mě netíží, vše plyne v klidu a pohodě.“. Tato formulě má přispět k psychickému klidu, k uvolnění myšlenek, k potlačení myšlenek. Po zvládnutí tohoto cvičení, po dosažení psychického a fyzického uvolnění následují cvičení zaměřená na pocity (Geist, 1998).

Pocit tíhy

S nácvikem pocitu tíhy začínáme postupně. Nejprve nacvičujeme pocit tíhy v jedné ruce, pak v druhé ruce, poté v jedné a druhé noze, až na závěr nacvičujeme pocit tíhy v celém těle. Každý začíná se stranou, která je pro něho dominantní. Leváci tedy začínají s levou rukou a levou nohou. Formulě, která se používá při tomto nácviku,

je: „V pravé (levé) ruce cítím nesmírnou tíži.“, „Pravá (levá) ruka je jako z olova, těžká, nepoddajná, nemohu ji zvednout.“. Následuje nácvik pocitu tíhy v obou horních končetinách. Pro dosažení tohoto pocitu používáme formuli: „V obou pažích cítím nesmírnou tíži.“, „Obě paže jsou jako z olova, nemohu je zvednout.“, „Obě paže jsou zcela ochablé a malátné.“. Stejně formule použijeme i při nácviku pocitu tíhy na dolních končetinách.

Pozitivní výsledky u horních končetin se dostavují po 20 až 30 cvičeních, zatímco u dolních končetin je to 40 i více cvičení.

Pro upevnění prožitku tíhy ve všech končetinách pokračujeme formulí: „Ruce a nohy nemohu zvednout, jsou jako z olova.“, „Obě ruce a obě nohy jsou zcela ochablé a malátné“, „Ruce a nohy jsou tak strašně těžké, že je nemohu zvednout.“. Po zvládnutí nácviku obou horních i dolních končetin pokračujeme s celým tělem: „V celém těle cítím nesmírnou tíži.“, „Celé tělo je jako z olova, nemohu se zvednout.“. Po dokonalém zvládnutí nácviku, stačí pouze formule „tíha“, aby se dostavil pocit tíhy v celém těle (Geist, 1998).

Pocit tepla

Po nácviku psychického a fyzického uvolnění s pocitu tíhy následuje nácvik pocitu tepla. Výsledkem nácviku tepla je rozšiřování cév, jehož předpokladem je uvolnění všech svalů v těle. Při nácviku dochází k ohřátí povrchu těla od 1–6 °C. Cvičení se provádí s formulí: „Pravá (levá) ruka se příjemně zahřívá.“, „Teplota od prstů až po ramena.“, „Celá pravá (levá) ruka je teplá.“. Po dosažení tepla v pravé a poté v levé paži, začínáme s nácvikem v obou pažích. Formule: „Obě ruce jsou teplé.“, „Oběma rukama proudí teplo.“. Po nácviku horních končetin by pocit tepla měl samovolně přecházet na dolní končetiny. Pokud tomu tak není, pokračujeme stejnými formulemi jako v nácviku tíhy dolních končetin. Na závěr použijeme formuli pro rozšíření pocitu tepla do celého těla: „Celé tělo je prohřáté.“, „Ve všech končetinách cítím teplo.“. Představy například teplého obkladu, záření slunce nebo teplého počasí v letních měsících, mohou podpořit a urychlit pocit tepla (Geist, 1998).

Aktivace srdce

Smyslem cvičení je se naučit vnímat svůj tep srdce jako pravidelnou, rytmickou, klidnou a příjemnou činnost. Pro tento nácvik používáme formuli: „Cítím, jak mé srdce tepe klidně.“, „Srdce tlučte pravidelně a zdravě.“, „Cítím bít srdce silně.“. Jedinci, kteří trpí poruchami krevního oběhu či srdečními obtížemi, používají místo toho formuli: „Cítím bít srdce silně.“, „Cítím, jak je můj puls pravidelný a klidný.“ (Geist, 1998)

Prožitek dechu

Navazující cvičení spočívá v klidném, pravidelném, lehkém a automatickém dýchání. Dýcháme bránicí, při nádechu se bránice snižuje a břicho se vyklenuje. Vdechujeme a vydechujeme nosem. Formule zní: „Dýchá mi to.“, „Dech je pravidelný, hluboký a volný.“, „Dýchá se mi lehce a klidně.“. Pomocí představy například volného plynutí vody, oblak, šumění moře podpoříme prožitek dechu. Průměrná rychlost dechu je zhruba 16 vdechů a výdechů za minutu (Geist, 1998).

Teplo v břiše

Nácvik prožitku tepla v břiše způsobuje rozšiřování cév. Prokrvení a uvolnění oblasti břicha má pozitivní vliv na orgány v dutině břišní. Pro nácvik pocitu tepla používáme formuli: „V celém břiše se mi rozlévá hluboké vnitřní teplo.“, „Příjemné teplo zaplavuje celou břišní krajinu.“. Nácvik obvykle trvá 10–14 dní (Geist, 1998).

Chladné tělo

Posledním, šestým nácvikem prvního stupně autogenního tréninku je nácvik pocitu chladného čela. Zatímco prvních pět cvičení je spíše zaměřeno na uvolnění, nácvik chladného čela je orientován na soustředěnost mysli. Tento nácvik vede k zúžení a ochlazení cév. Naprosto nevhodné je používat výrazy typu „ledové čelo“ či „studená hlava“, protože u zdravých cvičenců může dojít k bolestem hlavy, pocitům závratě, migrénám. Nejvhodnější formule je: „Cítím, jak mé čelo ovívá svěží,

chladivý vánek.“, „Mé čelo je příjemně chladné.“. Představy, které podporují navození chladného čela, jsou například: ležíme v trávě, nad námi plují modré mraky, ovívá nás chladivý svěží vzduch. Návikem chladného čela končí první stupeň autogenního tréninku podle J. H. Schulze (Geist, 1998).

2.2.6 Využití autogenního tréninku

Podle Vojáčka (1988) a Drotárové (2003):

- jeho doménou je psychiatrie: neurózy, neurotické projevy všeho druhu, drogové závislosti, povahové odchylky
- intenzivní regenerace organismu, aktivní uvolnění, regulace a optimalizace kvality spánku
- prevence i léčba psychosomatických a různých funkčních onemocnění interního charakteru – oběhové, dechové, trávicí, urogenitální, hormonální (ovlivnění obvykle autonomních funkcí)
- v neurologii, foniatrii, kožním lékařství
- odstraňování či zmírnění bolesti, zvyšování schopnosti soustředění, s následným zkvalitňováním výkonu v různých oblastech lidského života
- v oblasti osobnostního rozvoje, poradenské činnosti – sebeovlivňování, sebezdokonalování, sebevýchovy
- v boji se stresem, vede k celkovému zklidnění a harmonizaci psychiky i tělesných funkcí, to vede k zlepšení zvládnutí negativních emocí a zvyšuje odolnost vůči stresu a jeho následkům při déletrvajícím pravidelném cvičení se duševní klid a vyrovnanost, vytrvalost a zlepšená odolnost stávají trvalými osobními vlastnostmi s následným pozitivním dopadem na komunikaci, vztahy s lidmi, sebevládnutí, zdravé sebevědomí

2.3 Dechová cvičení

Dechová cvičení mají velký vliv na nervovou soustavu, zejména na její nejvyšší řídicí úroveň, to je na psychické stavy a procesy. Při různých stavech myslí dech zkracuje nebo prodlužuje. Dýchání samo je zdrojem určitých pocitů a určité psychické

stavy mění dýchací rytmus i hloubku dýchání. Mezi dýcháním, nervovou soustavou a i psychickou soustavou je přímá souvislost. Dýchací centrum mění úroveň bdělosti, nádech zvyšuje napětí kosterního i útrobního svalstva, výdech je snižuje. V klidu je dech pravidelný, hluboký, dlouhý, v napětí je nepravidelný, mělký, krátký. Chceme-li pohyb stimulovat, provedeme ho v nádechu, chceme-li naopak dosáhnout relaxace, provedeme ji ve výdechu (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

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 dýchání. To způsobí zapojení svalů kolem krku, šíje a ramen do dýchání, čímž se zvyšuje jejich napětí a to je pak zdrojem dalších nepříjemných prožitků (Stackeová, 2005).

Špatné dýchání se také projevuje v naší chůzi a ve správném držení těla. Nejzdravější a nejlepší je dýchání nosem. Nosem se kyslík ohřeje a očistí od všech špatných věcí, jako je prach. To je také důvod, proč lidé dýchající ústy jsou častěji nemocní než lidé dýchající nosem. Nádech a výdech nosem také přivádí do těla více energie než dýchání ústy.

Markus Schirner (2003) uvádí, že pokud se nadechujeme pravou nosní dírkou, aktivujeme levou polovinu mozku a podporujeme mužské složky osobnosti. Jsme schopni se lépe rozhodovat a prosazovat. Posilujeme tím i krátkodobou paměť a logické myšlení. Když se nadechujeme levou nosní dírkou, aktivujeme pravou polovinu mozku a ženské složky osobnosti. Posilujeme schopnost vcítění a citové prožívání. Podporuje dlouhodobou paměť.

Zásady pro realizaci dechových cvičení (Štěpán, Petráš, 1995):

- cvičení provádíme v dobře vyvětrané, bezprašné místnosti, a to nejlépe při otevřeném okně
- pro cvičení vleže by měl být k dispozici koberec nebo deka
- dechová cvičení se nejlépe provádějí formou hry, a to zároveň s fonačními, příp. artikulačními cviky

- při cíleném provádění dechových cvičení jako hlavní náplni terapie je nutné přihlížet k individuálním možnostem dítěte, intenzivní cvičení je nutné střídat s přestávkami na vydýchání
- při dechových cvičeních nacvičujeme zejména dýchání nosem

Břišní dýchání (brániční, dolní hrudní)

Při břišním nebo také abdominálním dýchání je hlavním dýchacím svalem bránice. Často bývá označováno jako nejhlubší a nejúčinnější dýchání, ovlivňuje 60 % vitální kapacity plic. Při nádechu dochází k poklesu bránice. Během výdechu bránice stoupá a vytlačuje vzduch z plic a také relaxuje a stahuje se svalstvo břišní stěny. Výraznější je u mužů než u žen.

Hrudní dýchání (střední dýchání)

Hlavní část u hrudního dýchání pochází z činnosti mezižeberních svalů. Při nádechu se zapojují vnější mezižeberní svaly, a tím dochází ke zvedání hrudního koše a k jeho rozpínání do stran. Při výdechu se zapojují vnitřní mezižeberní svaly. Hrudní dýchání se využívá k prevenci onemocnění srdce a krevního oběhu.

Podklíčkové dýchání (horní hrudní)

Podklíčkové dýchání je dýchání, které provádí 2.–5. žebro v oblasti klíční kosti. Při vdechu se žebra zvedají nahoru a dopředu. Tomuto pohybu také napomáhají mezižeberní svaly. Ačkoliv ventiluje nejméně přístupné laloky plic, je ze všech typů dýchání nejméně účinné.

2.4 Jógová relaxace

Jóga se zrodila v Indii před více než 5000 lety a je zřejmě z jednou nejstarších soustav o umění života. V překladu znamená spojit, sjednotit. V dnešní době je známa jako systematické úsilí o dosažení plného tělesného a duševního zdraví. Jóga se opírá o všechny stránky lidského života – těla, mysli i duši (fyzické, sociální a duchovní

stránce lidského života). Zdravé tělo je podle jógy nepostradatelné pro duši a mysl. Fyzická zdatnost však sama o sobě není zárukou harmonie, protože ji může provázet deficitní duchovní život (Drotárová, 2003).

Cílem jógy není dosahovat maximální dokonalosti v provádění cviků, v zaujímání různých poloh, ve způsobech dýchání a v dalších přístupech. Jde o zásadní přístup, o celkový způsob sladění jednotlivých prvků s přesností vlastního provedení, aby se tak předešlo případnému poškození. Cílem jógy je se dokonalosti neustále přibližovat. Zdůrazňuje se trpělivost a nespěchat na této cestě k přibližování se k dokonalosti (Dvořák, Šťastná, 1990).

Díky józe se člověk naučí zbavovat stresu. Jóga je praktickou filosofií, jejímž cílem je sjednotit tělo, mysl a ducha za účelem zdraví a naplnění. Zdravé a pružné tělo lze rozvíjet pomocí tělesných poloh (ásan). Tato cvičení účinkují na všechny tělesné soustavy, posilují svaly, stimulují krevní oběh a zlepšují celkové zdraví. Jóga je dokonalým systémem pro osobní rozvoj a podporuje celkovou tělesnou i duševní pohodu (Mehta, 1996).

Díky jemným pohybům a důkladnému protažení se zlepšuje krevní oběh a uvolňuje ztuhlé svalstvo. Rotace a úklony uvolňují toxiny a hluboké dýchání uvolňuje nervovou soustavu a zvyšuje hladinu kyslíku i přísun krve do orgánů. Jóga je většinou využívána jako prevence proti každodenním stresovým situacím.

2.5 Skok o tyči

2.5.1 Charakteristika skoku o tyči

Skok o tyči není všeobecně známý sport. Řadí se mezi nejnáročnější disciplíny v atletice a dá se přirovnat k adrenalinovým sportům. Jedná se o rychlostně-silovou disciplínu. Je to cyklicko-acyklická pohybová činnost, která má za cíl překonat vodorovně umístěnou laťku pomocí dlouhé tyče. Ta je vyrobená z laminátu, popřípadě z karbonových vláken v různých délkách a v různých tvrdostech. Délka tyče je udávána ve stopách, případně v centimetrech a tvrdost v librách. Součástí olympijských her je skok o tyči od roku 1896.

Skok o tyči je vlastně spojení dvou různých sportů – v první části skoku, resp. rozběhu se jedná o čistě atletickou disciplínu. Po opuštění země je to zase gymnastická záležitost (Petrov, Canali, 2005).

2.5.2 Fyzické nároky na skok o tyči

Atleta, který se věnuje této disciplíně, lze přirovnat díky rozběhu ke sprinterovi, odrazem k dálkařovi a v průběhu skoku ke gymnastovi či akrobatovi (Zaglaniczny, 1995).

Čím je tyčkař všestranněji připravený, tím rychleji a dokonaleji si dokáže osvojit techniku skoku a zvyšovat sportovní výkonnost. Nezbytná úroveň specifických rychlostně-silových a obratnostních schopností se uplatňuje při rozběhu, odrazu i v aktivní práci na tyči v průběhu vlastního skoku (Krátký, 1991).

Na vysoké úrovni musí mít atlet tyto pohybové schopnosti: rychlost, sílu, vytrvalost, koordinace a v neposlední řadě pohyblivost.

Rychlost

Podmíněným faktorem výkonnosti skoku o tyči je vysoká základní rychlost. Je velmi důležitá jak při rozběhu, tak při provedení acyklického skoku při kterém dochází k převodu horizontální energie do energie vertikální.

Krátký (2002) taktéž uvádí, že skokan musí být rychlý při rozběhu i během skoku. V tréninku rychlosti kromě klasických krátkých úseků zapojujeme úseky (20–40 m) běhané s tyčí. Rovněž samotné skoky o tyči rozvíjí a udržují rychlost. Dále uvádí, že acyklická odrazová rychlost a rychlost při práci na tyči se rozvíjí vlastními skoky, speciálním posilováním, gymnastickými cviky (přechody z visu do visu střemhlav, z lehu vznesmo do stoje na ruku apod.).

Síla

Při rozvoji síly skokana o tyči se upřednostňují cviky, které se svým provedením blíží struktuře samotného skoku. Jedná se především o gymnastická cvičení na nářadí

a prostná gymnastická cvičení. Toto dynamické cvičení upřednostňujeme před cvičením s maximální zátěží (Krátký, 2003).

Vytrvalost

Vytrvalost skokana o tyči se podle Krátkého (2003) projevuje ve schopnosti absolvovat velký počet skoků s různě dlouhým intervalem odpočinku. Ve skoku o tyči musí být maximální výkon podán až v závěru soutěže, což klade nároky na neustálou připravenost atleta k výkonu. Musí být schopen skočit dva pokusy ihned za sebou v případě oprav, ale i čekat hodinu až dvě na svou základní výšku. I závody na republikové úrovni se mohou protáhnout na čtyři hodiny. Také schopnost naskákat velké množství skoků během jedné tréninkové jednotky se jeví jako velmi přínosný, neboť se lze déle věnovat technické přípravě bez známek únavy.

Koordinace

Má-li skokan vysoké koordinační schopnosti, dokáže lépe, rychleji a kvalitněji zvládnout dané sportovní dovednosti, například rychlejší reakce, složitější pohyby apod. Ve skoku o tyči lze tyto koordinační schopnosti trénovat pomocí akrobatických prvků, cvičením na nářadí či na trampolíně.

Pohyblivost

Krátký (2003) uvádím, že pohyblivost u skokana vyžaduje velký rozsah v oblast ramenního kloubu, hrudní páteře, kyčelního a hlezenního kloubu. Pohyblivost rozvíjíme podobně jako koordinační schopnosti akrobatickými cviky, cviky na nářadí a samotným protahováním.

2.5.3 Psychické nároky na skok o tyči

Nároky na tyčkaře jsou veliké, protože se jedná o vysoce koordinačně náročný prvek, který je současně náročný na rychlost provedení a svalové úsilí. Podle Vargy (1976) jsou dominující vlastnosti skokana rozhodnost (výběr tyče, vzdálenost rozběhu),

houževnatost, samostatnost, bojovnost, odvážnost, schopnost překonávat strach při pohybu na tyči ve visu střemhlav, pohotovost a hlavně psychická stabilita a důvěra ve své schopnosti. Překonání strachu je pro dobrého tyčkaře bezpodmínečně nutná vlastnost a do určité míry mu musí být vrozená.

Skokan musí obstát ve všech náročných a vypjatých situacích závodu, musí se umět vyrovnat s rostoucí obtížností tréninkové činnosti, musí být odolný a musí vydržet často stereotypní tréninkovou práci a námahu častých závodů po dlouhou řadu let (Šimon, 1994).

2.6 Osobnost sportovce

Definice pojmu osobnost najdeme v literatuře mnoho. Z českých autorů například:

V. Tarda (1964) definuje osobnost jako individuální jednotu člověka, jednotu jeho duševních vlastností a dějů založenou na jednotě těla a utvářenou a projevující se v jeho společenských vztazích.

V. J. Drapela (1997) definuje osobnost jako „dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby“. Výraz chování zahrnuje procesy myšlení, emoce, rozhodování, tělesné činnosti, sociální interakci.

Pro Nakonečného (1993) je osobnost pojmenování pro ten celek dispozic k psychickým reakcím, který způsobuje, že v téže situaci reagují různí lidé různě a že tyto reakce vykazují určitou jednotu cítění, myšlení, vnímání, představ a snah.

Smékal (1966) definuje osobnost jako integrovaný systém přirozených a působením společnosti vytvořených biopsychických stavů, procesů a vlastností člověka, které regulují jeho činnosti a vztahy k prostředí, zvláště společenskému.

V psychologii sportu došlo k pokusům sestavit výčet osobnostních složek, které se podílejí na činnostech sportovce. Jedná se o charakteristiku využívaných schopností, znalostí, dovedností a zkušeností:

- **Temperament** se projevuje ve způsobu, jak sportovec reaguje na situace, prostředí nebo osoby, se kterými se setkává. Temperament je vrozený a souvisí

s vlastnostmi centrální nervové soustavy. Vztah mezi iracionalitou a racionalitou se projevuje jako stupeň citové zralosti. Charakter temperamentu závisí na výchově a socializaci. Základní typologie temperamentu vychází z Hippokratovy, Jungovy, Kretschmerovy a Eysenckovy koncepce soustředující se na hloubku a dynamiku prožívání jedince (Nakonečný, 2015 in Egriová, 2017).

- **Charakter** se projevuje v morálním profilu sportovce i jeho vztahu k sociálním normám, k vykonávané činnosti a v neposlední řadě i k sobě samému. Na rozdíl od temperamentu charakter není vrozený.
- **Motivace** má výraz v ladění vnitřních sil člověka, v jeho zaměřenosti. Převažující způsob jednání s druhými lidmi, zda převažuje důvěřivost či opatrnost, otevřenost či uzavřenost, snaha po ovlivňování ostatních či pasivita ve styku s ostatními. Předmět motivace je většinou nasměrován ke kladným emocím v souvislosti s kognitivními procesy.
- **Schopnosti** jsou vlastnosti osobnosti mající svůj vrozený dispoziční základ ve vlohách. Rozvíjením se vlohy stávají schopnostmi. Termín „schopnosti“ poukazují na to, co jedinec dokáže a jaký výkon dovede podat. S vlastnostmi dále souvisí inteligence, která se vymezuje jako schopnost učit se, porozumět naučenému, adaptovat se a zvládat nové situace (Helus, 2011 in Egriová, 2017).
- **Volní vlastnosti** jsou vlastnosti osobnosti, ve kterých člověk řídí a kontroluje své chování a prožívání. Jsou tedy podmíněné vůlí člověka. Vyjadřují cílevědomé úsilí směřující k dosažení vědomě vytyčeného cíle, které je vlastní jen člověku (např. odpovědnost, vytrvalost, spolehlivost, zásadovost, sebekritičnost).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části bakalářské práce se zabývám vztahem relaxačního cvičení a psychickou stránkou atleta.

3.1 Cíle a úkoly bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je provést psychologickou intervenci za pomoci relaxačních cvičení a pokusit se vyladit závodní formu atleta, který se věnuje skoku o tyči.

Pro dosažení cíle práce bylo zapotřebí vytyčit následující úkoly práce:

1. Diagnostikovat základní psychologické charakteristiky probanda
2. Zvolit formu relaxační techniky
3. Provést pětiměsíční intervenci
4. Hodnocení aktuálních psychologických stavů pomocí dotazníku SUPOS 7
5. Vyhodnocení dotazníků, soutěžních výsledků, porovnání se subjektivním hodnocením

3.2 Použité metody bakalářské práce

3.2.1 Intervenční program

Na začátku intervence jsem u probanda otestovala základní psychologické charakteristiky. Použila jsem dva dotazníky. První dotazník EPQ-R dotazník, který měří tři hlavní dimenze osobnosti – neuroticismus, psychoticismus a extroverzi. Druhý dotazník byl LMI dotazník neboli dotazník motivace k výkonu.

Jako formu relaxační techniky jsem zvolila relaxaci, při které se pozornost cvičícího zaměřuje na pocity tíhy, tepla, tepu, dechu, tepla v břiše a chladného čela. Jedná se o první stupeň autogenního tréninku. Relaxace byla prováděna od ledna roku 2015 do května roku 2015 minimálně čtyřikrát týdně vždy po probuzení. Pro kvalitnější

provedení cvičení jsme spolu s probandem využili nahrávky, která jej provázela celým cvičením. Proband cvičení prováděl se zavřenýma očima v některé z relaxačních poloh, vsedě nebo vleže.

3.2.2 Dotazník SUPOS 7

Dotazník Vyhodnocení aktuálních psychických stavů pomocí dotazníku SUPOS 7. Dotazník struktury a dynamiky aktuálních psychických stavů a pocitů. Autorem je Oldřich Mikšík. Tento test je vhodný pro diagnostiku stresu a u sportovců jako zjištění aktuálních psychických stavů před výkonem a po něm.

Tento dotazník zahrnuje 28 adjektiv postihujících jednotlivé konkrétní symptomy psychických prožitků, pocitů a stavů jedince. Proband zapisuje na stupnici 1–5 aktuální psychický stav: 1 – vůbec ne, 2 – občas, 3 – zpravidla, 4 – často a 5 – soustavně. Například zda se cítí svěží, klidný, osamělý, spokojený.

Odpovědi v dotazníku jsme obodovali body 0–4 a sečetli zvlášť pro každou dimenzi. Průběh psychických stavů během intervence je zobrazen v grafech. Dotazník SUPOS 7 umožňuje charakterizovat aktuální psychické stavy, ale nedokáže vysvětlit jejich příčiny.

Zjišťované složky psychického stavu jsou:

P = psychická pohoda, pocity spokojenosti

A = aktivnost, činorodost, pohotovost k interakci se situačními proměnnými

O = impulsivnost, odreagovávání se, neřízené spontánní uvolňování

N = psychický nepokoj, rozladěnost, psychický a motorický neklid

U = úzkostné očekávání, obavy

D = psychická deprese, pocity vyčerpání

S = sklíčenost, lítostivost, emocionální zaměřenost na vnitřní pocity
neuspokojení

Psychická pohoda

Reprezentuje pocit příjemného naladění, spokojenosti a příznivého psychického „nažhavení“, který často provázejí prožitky sebedůvěry a euforie. Postihuje to, do jaké míry je člověk svěží, spokojený, psychicky vyrovnaný a klidný. Psychická pohoda neboli pocit spokojenosti, příjemného vyladění a příznivého psychického „nažhavení“ provázeného často prožitky euforie a sebedůvěry (Mikšík, 1993).

Aktivnost

Jedná se o pocity síly a energie, které spojujeme s akcí. Jinak řečeno se jedná o výraznější pohotovost k aktivní interakci s dynamikou situačních proměnných. Lze ji také charakterizovat činorodostí a průbojností (Mikšík, 1993).

Impulsivnost

Neboli neřízené a spontánní uvolňování energetické tenze spolu s psychickým napětím. Můžeme ji vystihnout náladovostí, obtížným sebeovládáním, podrážděností, nekorigovanou agresivitou a výbušností (Mikšík, 1993).

Psychický nepokoj

Jedná se o psychické napětí („nažhavení“), kdy člověk prožívá psychické tenze a zároveň nenachází ventily pro její uvolnění. Projevy tenze jsou psychický a motorický neklid, nespokojenost, rozmrzelost, roztěkanost a netrpělivost. (Mikšík, 1993)

Psychická deprese

Komplex stavů a pocitů, jejichž znakem je snížená schopnost k interakci s apatií (nulová „nažhavenost“, tenze) a situačními proměnnými (tendence k pasivitě, odstoupení). Lze sem zařadit jevy v prožitcích a projevech, jako jsou otrávenost, apatie, pocit slabosti a zmoženosti, pesimismus (Mikšík, 1993).

Úzkostné očekávání

Astenické prožívání psychického napětí při „ohrožujícím“ vývoji situace, v němž chybí pohotovost k interakci v určitém směru. Jde o komplex pocitů a projevů, mezi které patří pocity nejistoty, prožitky psychického napětí, úzkostná nálada, obavy z možných důsledků budoucích událostí, atd. (Mikšík, 1993).

Sklíčenost

Pasivní prožitky negativních důsledků proběhlé zátěže. Působení situačních proměnných, tzn. obrat prožitků psychického napětí dovnitř, nikoliv ven tak, aby došlo k interakci s prostředím (Mikšík, 1993).

3.2.3 Dotazník EPQ-R

Osobnostní dotazník EPQ-R H. J. Eysencka obsahuje tyto tři škály: neuroticismus, psychoticismus a extroverzi. Každá dimenze obsahuje jiný počet otázek – neuroticismus 24, psychoticismus 32, extroverze 23. Normy jsou určeny pro ženy a muže ve věku 16–70 let zvlášť. Pro nás nejdůležitější dimenzí Eysenckova pojetí osobnosti je dimenze neuroticismu a dimenze extroverze, ke které vztahujeme náš výzkumný cíl.

Neuroticismus

Neuroticismus je náchylnost k neurotickému onemocnění a je spojen s úzkostí a emoční labilitou. Zjišťuje, jak lidé prožívají negativní emoce, jako je strach, sklíčenost, rozpaky. Lidé, kterým v tomto testu vyjdou nízké hodnoty, považujeme za emočně stabilní, klidné a vyrovnané. Jedinci, kterým vycházejí vysoké hodnoty, jsou popisovány jako psychicky nestabilní, emočně labilní, mají sklony ke změnám nálad, úzkostem, depresím a stresem.

Dimenze introverze – extraverze

Touto dimenzí je myšleno dvojí možné zaměření jedince: buď na vnější, nebo vnitřní svět, které Eysenck převzal od C. G. Junga, jenž je jejich autorem. Eysenck vymezuje tuto dimenzi v pojmech chování a částečně i prožívání. (Blatný, Plhánková, 2003) Typický extravert má rád lidi a společnost kolem sebe, proto má mnoho přátel.

Nerad tráví čas sám. V komunikaci je velmi pohotový, má rád změny. Je veselý, bezstarostný, optimistický, rád se směje a je pozitivně naladěný. Opakem extroverze je introverze.

3.2.4 LMI dotazník

LMI dotazník je osobnostní dotazník, který zjišťuje postoj k práci, zaměstnání a výkonu. Obsahuje 14 základních škál motivace k výkonu: vytrvalost, dominance, angažovanost, důvěra v úspěch, flexibilita, flow, nebojácnost, internalita, kompenzační úsilí, hrdost na výkon, ochota učit se, preference obtížnosti, samostatnost, sebekontrola, orientace na status, soutěživost, cílevědomost.

Všechny škály, postihující nejzákladnější oblasti motivace. Dotazník obsahuje 170 výroků. Proband uvádí, do jaké míry vypovídá jednotlivý výrok o jeho osobě. Svůj názor vyjadřuje na sedmistupňové Likertově škále (naprosto souhlasím – zcela nesouhlasím).

Dominance

Dominance je vlastnost, kdy se lidé rádi ujímají vedení. Lidé s vysokými hodnotami velmi rádi berou vše do svých rukou a přebírají zodpovědnost za sebe i za ostatní lidi. Většinou jsou to lidé, kteří pracují na vedoucích pozicích a dávají pokyny.

Angažovanost

Angažovaností je myšlena osobní ochota podat výkon, míra námahy a množství odvedené práce. Vysoké hodnoty znamenají, že jsou lidé velmi pracovití a neustále

vyhledávají nějakou pracovní aktivitu. Práce je pro ně na prvním místě a jiné aktivity jim přijdou zbytečné.

Nebojácnost

Nebojácnost charakterizuje osobnostní předpoklad úspěšné činnosti – odolnost vůči neúspěchu a selhání. Osoby s vysokými hodnotami nemají strach ze selhání a z neúspěchu. Jsou velmi odolné na zátěž a jsou emocionálně stabilní. Také nejsou nervozní v nových neznámých situacích.

Internalita

Jde o způsob vidět práci a její výsledky jako to, co je ovlivnitelné našim jednáním. Úspěch přikládají svému výkonu a ne jen štěstí. Lidé, kterým v tomto testu vyjdou vysoké hodnoty, jsou velmi zodpovědní, sebejistí a dokážou uznat, že se jim něco nepovedlo a že oni mohou být příčinou neúspěchu (Schuler, Prochaska, 2011).

Kompenzační úsilí

Kompenzační úsilí se vyznačuje jako konstruktivní zvládnutí strachu z neúspěchu. Vysoké hodnoty znamenají, že jedinec investuje velké úsilí, aby nedošlo k selhání a k neúspěchu.

Hrdost na výkon

Hrdostí myslíme pozitivní emoční stav vlastního výkonu. Pokud je atletovo výkon dobrý a následně je pochválen i od trenéra, je pak na svůj výkon hrdý. Sportovci jsou velice závislí na úspěchu.

Ochota učit se

Neboli snaha přijímat nové vědomosti a rozšiřovat své znalosti. Jedná se o celoživotní proces. Vysoké hodnoty určují, jak velký má jedinec zájem o další vzdělávání.

Samostatnost

Tato škála ukazuje, jak moc dokáže být jedinec samostatný.

Sebekontrola

V této škále se dozvíme, jakým způsobem plníme své úkoly. Vysoké hodnoty u jedinců dokazují, že se dokáží soustředit na činnosti, neodkládají své povinnosti a zvládají organizaci. Jsou pečliví, svědomití a své vlastní potřeby jsou až na druhém místě (Schuler, Prochaska, 2011).

Orientace na status

Orientace na status neboli úsilí o dosažení důležité role v sociálním prostředí. Jak moc jedinec chce být uznávaný. Jedincům s vysokými hodnotami velmi záleží na svých výkonech a chtějí růst ve své profesi. Kariérní růst je pro tyto jedince velkou motivací (Schuler, Prochaska, 2011).

Soutěživost

Soutěživost znamená prožívání povzbuzení a motivace pro profesní výkon.

Cílevědomost

Tato škála nám udává, do jaké míry jsme schopni naplňovat a stanovovat si cíle.

Flow

Tento pojem lze vysvětlit jako soustředění se na určitou činnost

3.3 Profil sportovce

Martin V. se narodil v roce 1989. Atlet, který se pod vedením Mgr. Václava Salcmana připravuje a reprezentuje atletický klub Škoda Plzeň ve skoku o tyči. O svém trenérovi mluví velmi hezky, rád si s ním povídá nejen o tréninku. Velmi rád a s velkou pokorou si vždy vyslechne jeho rady a doporučení. S atletikou začal Martin v 9 letech. Dříve se věnoval hokeji, neboť jeho otcem je bývalý hokejista Milan Volák, který působil v hokejovém klubu v Plzni v letech 1988–2003. Rodiče jsou rozvedení, vztah s nimi udává jako bezproblémový. Otec pracuje jako hokejový trenér a matka jako realitní makléřka. Martin má jednu sestru, která je o 5 let mladší. Během studia na střední škole v letech 2005–2009 se přestal atletice věnovat a vrátil se roku 2010. O sobě tvrdí, že je dobrý v odrazech a technických disciplínách a naopak zaostává v technice běhu.

V tréninku upřednostňuje dynamické a technické cvičení před vytrvalostním běháním. Jeho doplňkové disciplíny jsou například skok do dálky a sprinty. Na sobě by chtěl vylepšit techniku skákání, přiblížit se výšce 470 cm a odstranit stres před závody.

Martin je tichý a nevyhledává velké skupiny lidí. Důkazem toho jsou i výsledky z testu osobnosti. V tomto osobnostním testu mu vyšla introverze. Martin je spíše orientován sám na sebe, nerad rozhoduje za ostatní lidi a nemá rád vedoucí pozice. Je velmi cílevědomý a ctižádostivý, pracuje na sobě a poctivě trénuje.

3.3.1 Sportovní úspěchy

1. místo MČR žáků 2004
2. místo HMČR žáků 2004
4. místo MU 2004

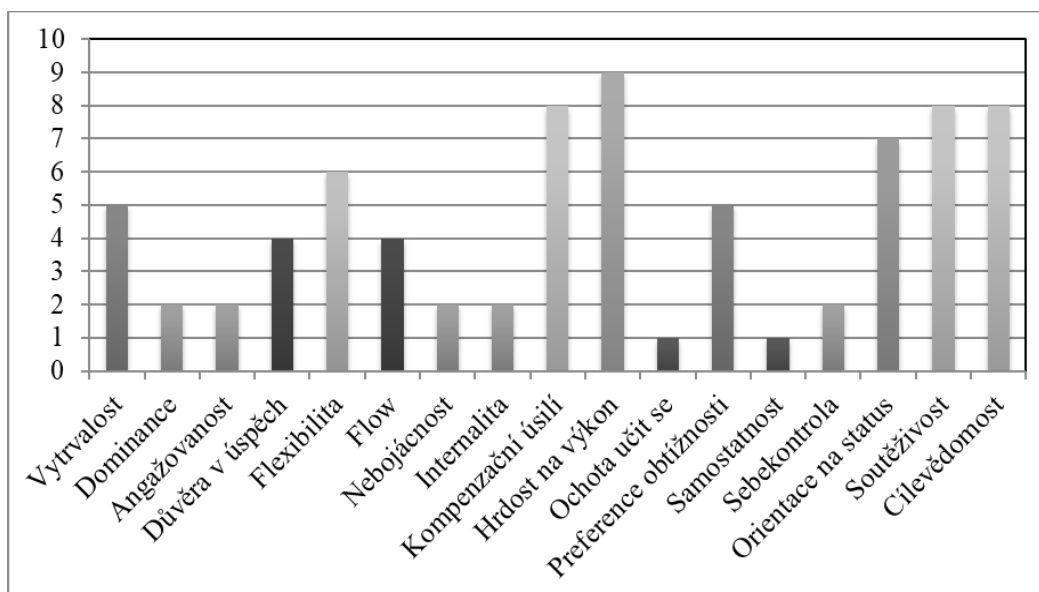
3.4 Interpretace výsledků a diskuze

Cílem bakalářské práce bylo provést psychologickou intervenci za pomoci relaxačních cvičení a pokusit se vyladit závodní formu atleta. Metodu relaxačního cvičení jsme zvolili metodu autogenního tréninku. Jedna z výhod tohoto cvičení je, že proband tuto relaxaci dokáže cvičit sám, bez přítomnosti psychologa.

Jak je v práci zmíněno, při skoku o tyči je velmi důležité být psychicky stabilní, mít své emoce pod kontrolou a být schopný překonávat strach. Tato metoda vyžaduje u našeho probanda jistou dávku motivace a disciplíny, což Martin splňoval.

3.4.1 Výsledky LMI dotazníku

Martinovu motivaci jsme otestovali v dotazníku LMI, výsledky jsou vidět v Grafu 1. Z této tabulky je patrné, že nejvyšší hodnoty v tomto testu dosáhl v několika škálách: kompenzační úsilí, hrdost na výkon, soutěživost a cílevědomost. To o něm dokazuje, že je orientován sám na sebe a nerad pracuje v kolektivu. Nerad přebírá za někoho zodpovědnost. To, si myslím, je i důvod, proč se věnuje individuálnímu sportu, a dal tak přednost před hokejem, ke kterému měl díky tatínkovi od malička nejbliže. Dále výsledky tohoto testu o něm vypovídají, že má často strach ze svého neúspěchu, je napjatý a je citlivý na stres. Díky tomuto zjištění jsme zvolili jako intervenci autogenní trénink, který vede k celkovému zklidnění psychiky a tělesných funkcí, vede ke zlepšení negativních emocí a zlepšuje odolnost vůči stresu.



Graf 1 Výsledky LMI dotazníku

Dominance

Míra dominance Martinovi vyšla v nízkých hodnotách. To o něm prokazuje, že je orientován sám na sebe. Neujímá se iniciativy a nerad drží věci ve svých rukách. Nemá rád být vedoucí a nerad řídí situace. To je také spojeno s introverzí.

Angažovanost

Z grafu je patrné, že míra angažovanosti je u Martina také na nízké hodnotě. Po zvláště namáhavém sportovním tréninku takové osoby potřebují mnoho času na odpočinek. Vyznačují se nízkou úrovní aktivity. Dávají přednost jiným aktivitám, než je práce.

Nebojácnost

Našemu probandovi vyšly v tomto testu nízké hodnoty. To o něm vykazuje, že má strach ze selhání nebo z negativního hodnocení. Před důležitými výkony je v takovém napětí, které může negativně ovlivnit jeho výsledek. Situace náročné na výkon v něm zpravidla vyvolávají negativní pocity. Dokazuje to o něm, že je

emocionálně labilní. Frustrace vyplývající z neúspěchů u něho může způsobit nějaké trvalejší omezení. Bývá nervózní na veřejnosti, v nových situacích i pod časovým tlakem (Schuler, Prochaska, 2011).

Internalita

Internalita v Martinově profilu nabývá nízkých hodnot. Vypovídá to o něm, že události v jeho životě nezávisí na něm samém, ale na jeho vlastním chování a nasazení sil. Úspěšnost v povolání pro něho je záležitost štěstí, necítí zodpovědnost za neúspěchy a nízké výkony.

Kompenzační úsilí

Martinovi v testu vyšly vysoké hodnoty, a to dokazuje, že v tréninku se připravuje velice poctivě. Důležitá je pro něho pravidelná a poctivá příprava v tréninku na výkon. V některých případech může dojít až k přetrénování. Často bývá napjatý, citlivý na stres, snaživý. Díky velkému snažení a připravenosti snižuje tak strach ze svého neúspěchu nebo minimalizuje riziko vzniku selhání (Schuler, Prochaska, 2011).

Hrdost na výkon

Nejvyšší hodnota v grafu je právě v této škále – hrdost na výkon. Martin potřebuje stále zvyšovat svůj výkon a pracovat na sobě. Dále je ctižádostivý a hrdý podle toho, jaký byl jeho výkon. Pokud podal maximální výkon, je se sebou spokojený (Schuler, Prochaska, 2011).

Ochota učit se

Lidé s nízkými hodnotami, jako vyšlo i Martinovi, nemají potřebu vědět vše. Neinvestují čas a námahu, aby se naučili něco nového a aby se dále posunuli ve své profesi či zájmu. Spokojí se s tím, co mají a co vědí (Schuler, Prochaska, 2011).

Samostatnost

Tato škála ukazuje, jak moc dokáže být jedinec samostatný. Samostatnost u Martina dosáhla skoro nulových hodnot. To dokazuje, že je nerad zodpovědný za své záležitosti. Nerad sám určuje svůj způsob práce a nerad se rozhoduje samostatně.

Sebekontrola

Martinova podprůměrná hodnota dokazuje, že není dlouhodobě dobře schopný organizovat své činnosti, odkládá některé své povinnosti na jindy. Špatně se soustředí na úkoly. Nedokáže se donutit k práci.

Orientace na status

Nadprůměrná hodnota znamená, že Martin vyhledává sociální uznání za své výkony a dbá na svůj profesní postup.

Soutěživost

Vysoká hodnota u Martina potvrzuje, že je sportovec tělem i duší. Chce vyhrávat a bojovat o přední příčky a rád poměřuje své síly. Výhra pro něho znamená sílu do dalšího závodění.

Cílevědomost

Tato škála nám udává, do jaké míry jsme schopni naplňovat a stanovovat si cíle. Nadprůměrná hodnota potvrzuje, že je Martin velmi cílevědomý. Klade si cíle a má vysoké nároky na to, čeho chce dosáhnout. Jeho cíle jsou dlouhodobé. Má představu, jakým směrem půjde a kde se chce i nadále rozvíjet a podávat výkony. Tito jedinci jsou

velice ambiciózní, cílevědomí, důslední a jdou za cílem, který si stanovili (Schuler, Prochaska, 2011).

Flow

Vysoké hodnoty říkají, že jedinec se soustředí na práci až moc intenzivně. Přitom je schopen nevnímat okolní svět a je zabraný jen do své práce (Schuler, Prochaska, 2011).

3.4.2 Výsledky dotazníku SUPOS 7

Během intervence, která probíhala od ledna do května roku 2015, Martin zaznamenával své aktuální psychické stavy do dotazníku SUPOS 7. V Grafech 2 až 8 můžeme vidět výsledky z tohoto dotazníku. Graf 2 nám ukazuje, jak byl Martin spokojený po celou dobu intervence. Nejvyšší hodnotu dosáhl první den intervence 5. ledna 2015. Tento den se Martin zúčastnil Akademického mistrovství ČR. Na tomto mistrovství Martin skočil 4,40 m a získal tak 3. místo.

Psychická pohoda, impulsivnost a aktivnost byla druhý den po závodech na nízké hodnotě. Je možné, že psychický stav tento den je následkem výsledku z AM ČR. Je důležité zmínit, že v těchto dnech se Martin s relaxací teprve seznamoval.

Za zmínku také stojí den 14. 5. 2015, kde ve všech složkách dotazníku, psychického stavu nabývá velkých rozdílů oproti ostatním dnům. Psychická pohoda je na nejnižší hodnotě, aktivnost skoro nulová. Impulsivnost, psychický nepokoj a psychická deprese mají nejvyšší hodnoty z celého grafu. Úzkostné očekávání tento den dosáhlo také vysoké hodnoty. Je velmi těžké zjistit příčinu tohoto psychického stavu, neboť do dotazníku uvádí k příjemným a nepříjemným zážitkům: žádné. Díky praxi jsem si vědoma, že psychický stav je závislý na mnoha faktorech, a to nejen vnitřních, ale i vnějších. Nemáme žádné podklady k jeho školním výsledkům. Tento stav mohl být zapříčiněn negativním výsledkem ze studijních povinností. Z vlastní zkušenosti vím, že být studentem na vysoké škole a věnovat se aktivně sportu není vůbec lehké. Skloubit školu a někdy i dvoufázové tréninky je opravdu náročné.

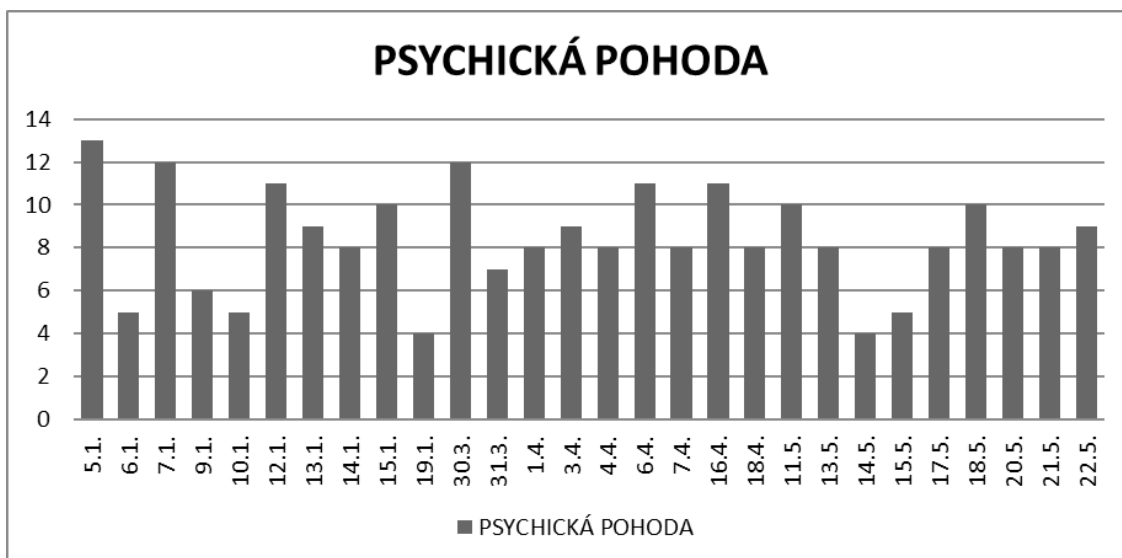
Z rodinného zázemí víme jen, že Martinovi rodiče jsou rozvedení. Do dotazníku na otázku, jaký vztah má s rodiči, uvedl pouze: bezproblémový. Někteří sportovci mívají velmi ambiciozní rodiče, kteří chtějí, aby jejich dítě pokračovalo ve sportu, kterému se věnovali oni.

Z grafů je patrné, že proband Martin byl vždy v dobré náladě. Jeho psychická pohoda se nikdy nepřiblížila k nule. Aktivnost v začátcích intervence dosahovala velkých rozdílů, stejně tak psychický nepokoj. Do jaké míry byl proband přecitlivělý, smutný, nešťastný můžeme vidět v Grafu 8, během intervence se tyto stavy začaly zklidňovat. Největší sklíčenost Martin dosahoval 6. ledna 2015, druhý den po Akademickém mistrovství ČR. Psychická deprese v Grafu 6, krom několika dní, dosahovala nízkých hodnot. Lze říci, že pesimismus, otrávenost a pocity vyčerpání bývají u Martina zcela výjimečně. Výsledky impulsivnosti, sklíčenosti a psychického nepokoje se od poloviny intervence stabilizují.

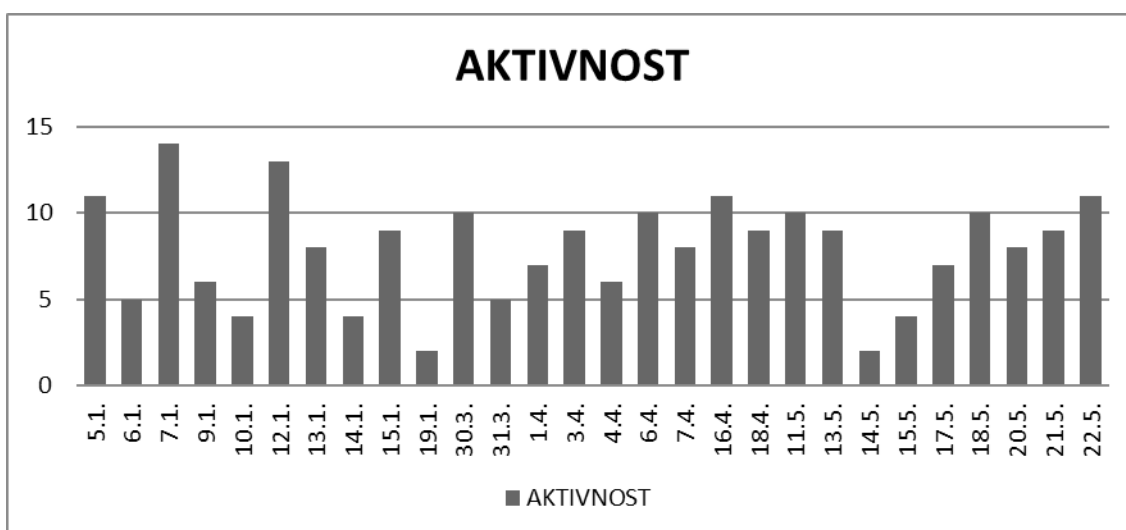
Veškerá literatura uvádí, že psychologická příprava je dlouhodobá příprava, ve které se výsledky nedostaví hned. Dlouhodobou přípravou je myšlena příprava, která trvá několik měsíců či roků, výsledky nejsou vidět za den, týden ani měsíc.

V bakalářské práci se psychologické přípravě věnujeme s probandem pět měsíců. Tuto dobu vnímám jako nedostatečnou na úplné vyladění závodní formy atleta. Domnívám se, že delší doba intervence by byla lépe znatelná na závodních výsledcích. V období, kdy probíhala intervence, měl Martin závodní halové období a následně přípravné období. Během závodního halového období se Martin zúčastnil tří závodů. V těchto závodech si Martin skočil osobní rekord – 4,50 m.

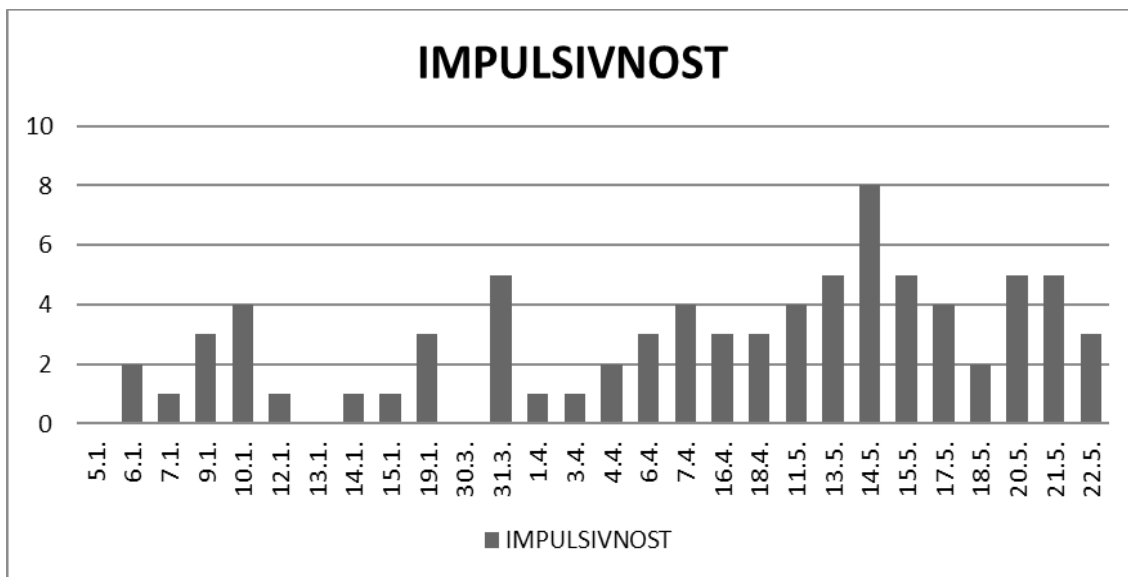
Relaxačních metod je velké množství, některé působí více přes psychickou stránku člověka, jiné přes fyzickou. Některé si kladou za cíl především zbavit se stresu, jiné uvolnění svalového aparátu. Ale díky vzájemné souvislosti mezi psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní soustavy a svalovým napětím mají relaxační metody vliv na obě tyto složky (Park, 1996). Dle výsledků dotazníku SUPOS je patrné, že většina adjektiv se stabilizovala.



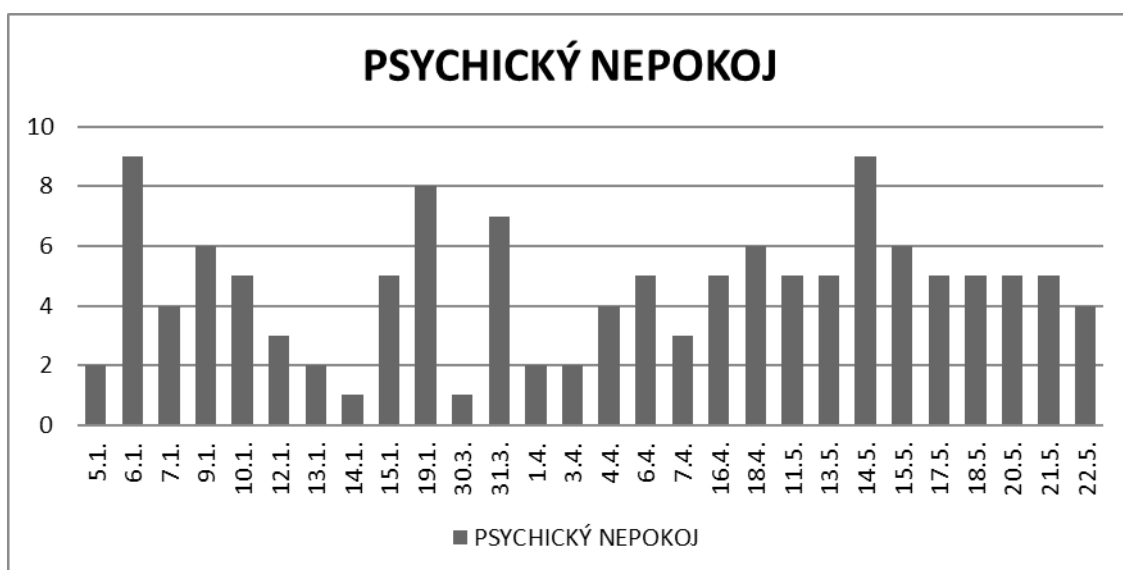
Graf 2 Výsledky psychické pohody



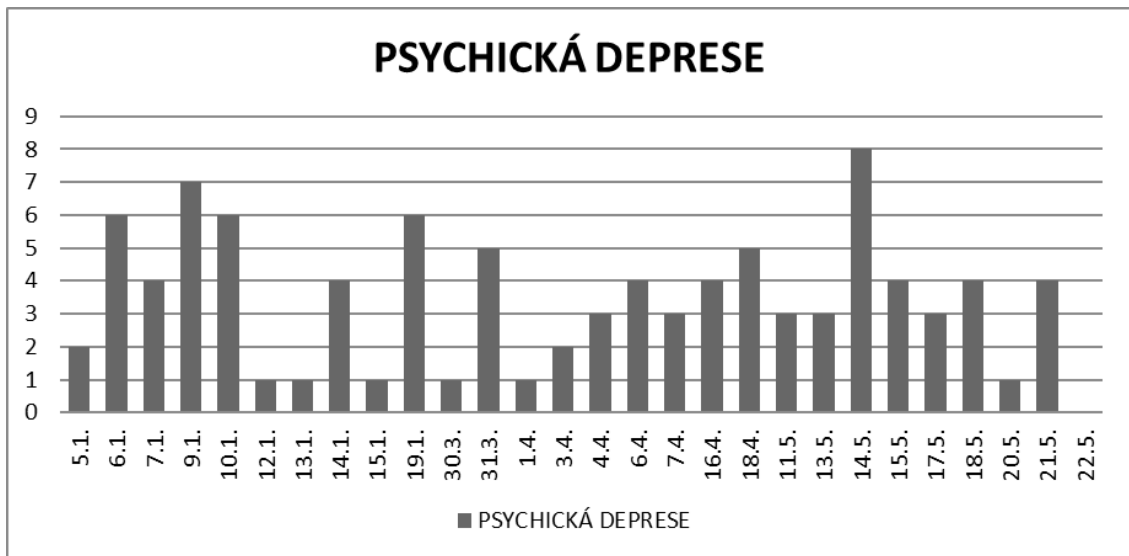
Graf 3 Výsledky aktivity



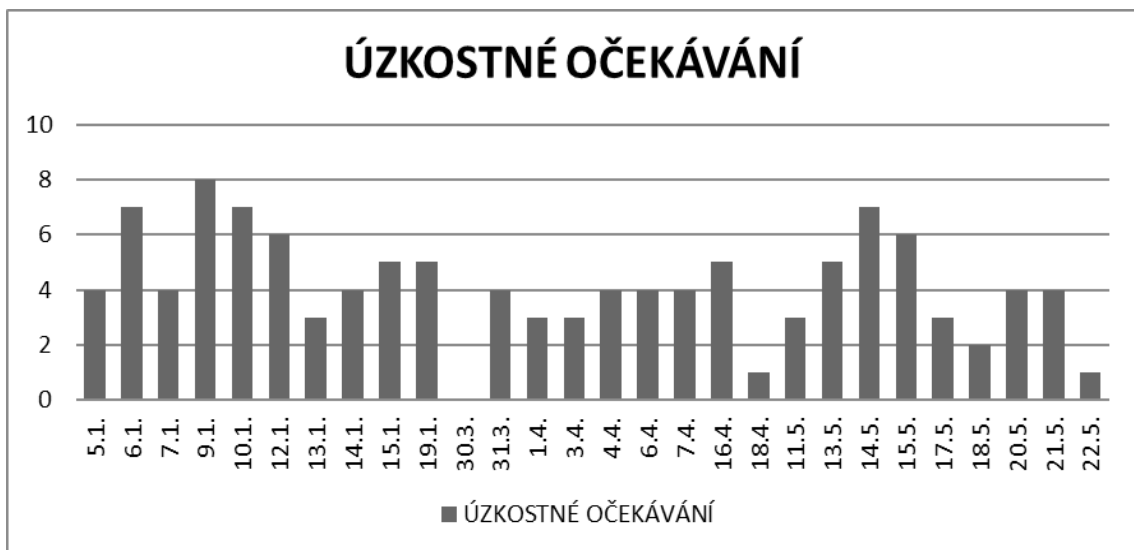
Graf 4 Výsledky impulsivnost



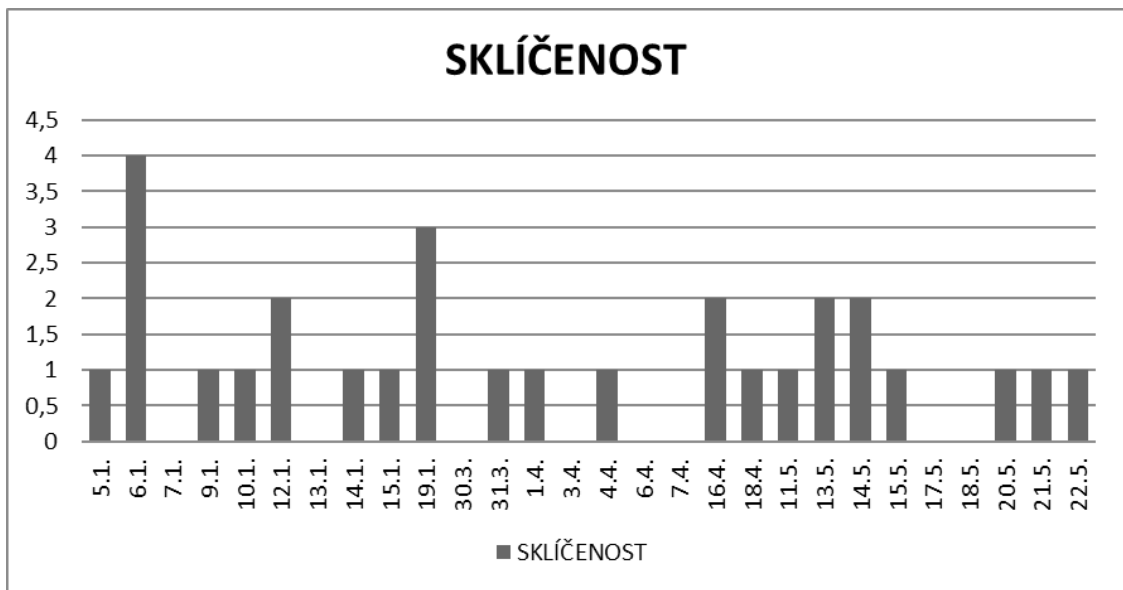
Graf 5 Výsledky nepokoje



Graf 6 Výsledky deprese



Graf 7 Výsledky úzkostného očekávání



Graf 8 Výsledky sklíčenosti

3.4.3 Výsledky dotazníku EPQ-R

V dotazníku EPQ-R pro nás byla rozhodující dimenze extroverze/introverze. Našemu probandu jednoznačně vyšla introverze. Martin je tichý a spíše je uzavřen do sebe. Nevyhledává tolik společnost a setkávání s lidmi. Pokud musí do společnosti, vyhledává skupinky o malém počtu lidí. Od lidí si drží odstup. Má rád klidná místa, bez hluku a šumu. Je spolehlivý, avšak spíše pesimistický.

ZÁVĚR

Sportovním úspěchům sportovce předchází důkladná tělesná, technická a v neposlední řadě i psychologická příprava. V zahraničí se setkáváme se sportovní přípravou, která je vedena sportovním psychologem, který je součástí sportovního týmu. Někteří trenéři dokonce uvádějí, že za výsledkem stojí ze 70 % hlava.

Cílem bakalářské práce bylo provést psychologickou intervenci pomocí relaxačního cvičení. V dnešní době je kvůli vysokým nárokům kladeným na sportovce důležité dostat neklid pod kontrolu. Jedna z metod, která je toho schopna, je relaxace. Díky relaxaci dochází k psychickému i fyzickému uvolnění.

V praktické části bakalářské práce jsem provedla společně s probandem relaxaci – autogenní trénink. Domnívám se, že faktorů, které způsobují probandův psychický nepokoj, bylo více.

Druhým cílem bylo vyladit závodní formu atleta. Intervence proběhla před závodním obdobím. Důležité je říci, že několik měsíců po ukončení intervence proband Martin skončil s atletikou.

Psaní této bakalářské práce mě jistě velice obohatilo. Získala jsem znalosti o tom, jak využít relaxaci v psychologické přípravě. Byla bych ráda, kdyby má práce přiblížila možnost využití relaxace i ostatním trenérům nejen v atletice, aby si uvědomili důležitost psychologické přípravy ve sportovním tréninku.

RESUMÉ

Má bakalářská práce se jmenuje Psychologická příprava atleta ve skoku o tyči. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. První část je věnována teorii. V této teoretické části popisují psychologickou přípravu, relaxaci a její druhy, charakteristiku disciplíny skoku o tyči a osobnost sportovce, která je důležitá pro psychologickou přípravu.

Praktická část je věnována diagnostice základních charakteristik probanda a jeho pětiměsíční intervenci. V závěru jsou představeny výsledky osobnostních testů a vyhodnocení aktuálních psychických stavů pomocí dotazníku SUPOS 7 během intervence.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

- 1) DOSTÁL, E., ŠIMON, J., MILLEROVÁ, V., VINDUŠKOVÁ, J. *Základy atletického tréninku*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1994
- 2) DOVALIL, J. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia, 1982
- 3) DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 2. opr. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-251-3.
- 4) DROTÁROVÁ, E., a DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody – malá encyklopedie*, Praha: Epoque, 2003, ISBN 80-86328-12-0.
- 5) DVOŘÁK, J., ŠTASTNÁ, E. *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít*. Praha: Spektrum, 1990. ISBN 80-7107-009-2.
- 6) DVOŘÁK, R. *Základy kinezioterapie*. 2. přeprac. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0609-8.
- 7) GEIST, B. *Vzdorujeme stresu*. Praha: ROAD, 1992
- 8) CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1987
- 9) MACHAČ, M. et al.. *Emoce a výkonnost*. 2. vyd. Praha: SPN, 1998
- 10) MIKŠÍK, O. *SUPOS 7 – Dotazník subjektivně posuzovacích škál*. Praha: Heureka Progress, s. r. o., Olympia, 2002. ISBN 80-7033-769-9.
- 11) PARK, G. *Umění proměny*. Praha: Alternativa, 1996. ISBN 80-85993-03-1.
- 12) PAULÍK, K. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Ostrava: Pedagogická fakulta, 1986. Učební texty vysokých škol.
- 13) PETROV, V., CANALI, V. *Pole-Vault Training: Elements for all levels*. Monterey, 2010. ISBN 978-1-60679-112-7.
- 14) SCHULTZ, J. H. *Autogenní trénink*. Olomouc: Poznání, 2019. ISBN 978-80-87419-84-7.
- 15) SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- 16) SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. Praha: Olympia, 1988
- 17) STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.

- 18) ŠIMONEK, J., KOŠTIAL, J., VARGA, I. *Atletika – skoky*. 1.vyd. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1976. ISBN 77-010-76.
- 19) ŠTĚPÁN J., PETRÁŠ P. *Logopedie v praxi: metodická příručka*. 1. vyd. Praha: Septima, 1995. ISBN 80-85801-61-2.
- 20) TARDA, V., *Psychologie osobnosti*. Praha, SPN 1964
- 21) VANĚK, M., *Metodický dopis o psychologické přípravě sportovce*. Praha: Československý svaz tělesné výchovy, 1964
- 22) VELEBIL, V., KRÁTKÝ, P., FIŠER, V., PRIŠČÁK, J. *Atletické skoky*, Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-769-9.
- 23) VINDUŠKOVÁ J. et al. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003
- 24) WEIMEROVÁ, M. *Dobrá psychiatrie: Autogenní trénink – návod ke cvičení* [online]. [cit.2015-06-27]. Dostupné z: <http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/autogenni-trenink>
- 25) ŽÁČKOVÁ, H., JUCOVIČOVÁ, D. *Relaxace nejen pro děti s LMD*. 1. vyd. Praha: D&H, 2000