



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Stimulační a relaxační efekt apercepce hudby v kontextu bojových umění

Vypracoval: Roman Špička

Vedoucí práce: PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.

České Budějovice 2013

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce.

Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

Podpis

Abstrakt práce

Název práce:	Stimulační a relaxační efekt apercepce hudby v kontextu bojových umění
Autor práce:	Roman Špička
Vedoucí práce:	PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.
Počet stran:	46
Počet zdrojů:	15

Abstrakt: Práce se zabývá vlivem hudby na psychické a fyzické projevy člověka v rámci cvičení Taekwon-Do. Teoretická část popisuje historii a současnost Taekwon-Do, základní strukturu muzikoterapie a účinky hudby, cvičení a relaxace na jedince. Praktická část srovnává čtyři skupiny probandů, kteří cvičili či relaxovali za poslechu hudby nebo bez ní. Sledovala se emocionální rovina a tepová frekvence. Byly stanoveny čtyři hypotézy: H_1 - Průměrná tepová frekvence je vyšší u probandů cvičících za poslechu stimulující hudby než u probandů cvičících bez hudebního stimulu., H_2 - Průměrné hodnoty v emocionální rovině směrem ke stavu excitace jsou vyšší u probandů cvičících za poslechu stimulující hudby než u probandů bez hudebního stimulu., H_3 - Průměrná tepová frekvence je nižší u probandů relaxujících za poslechu uklidňující hudby než u probandů relaxujících bez hudby., H_4 - Průměrné hodnoty v emocionální rovině směrem ke stavu zklidnění jsou vyšší u probandů relaxujících za poslechu hudby než u probandů relaxujících bez hudby. Výzkum byl koncipován jako kvantitativní a to formou srovnávací studie. Pro sběr dat byl použit anamnestický dotazník a metoda přímého měření tepové frekvence. Data byla prezentována formou tabulek a grafů. Rozdíly mezi skupinami byly takové, že jsem mohl podpořit všechny hypotézy.

Klíčová slova: hudba, Taekwon-Do, relaxace, stimulace

Abstract of the thesis

Title: Stimulating and Relaxing Effect of Musical Apperception in Context of Martial Arts
Author: Roman Špička
Supervisor: PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.
Number of pages: 46
Number of reference: 15

Abstract: The work deals with the influence of music on mental and physical manifestations of a personality in the practice of the Taekwon-Do. The theoretical part describes the history and the present of the Taekwon-Do, the basic structure of the music therapy and various effects of music, Taekwon-Do exercises and a relaxation. The practical part compares four groups of probands who practiced or relaxed listening to a music or without any music. My research was focused on the emotional level and the heart rate. I defined four hypotheses: H1 – The average heart rate is higher in probands exercising while listening to a stimulating music than in probands exercising without any musical stimulus., H2 - Average values of the excitations in the emotinal level are higher in probands excercising while listenig to a stimulating music than in probands excercising without any musical stimulus. H3 – The average heart rate is lower in probands relaxing while listening to a calming music than in probands relaxing without any music., H4 - Average values of the calming effect of a relaxing music are higher in probands relaxing listening to the music than in probands relaxing without the music. The research was designed as a quantitative and a comparative study. The anamnestic questionnaire and the metod of direct measurement of the heart rate was used for the data collection. The data were presented in tables and graphs. The results of my research - the differences between the four groups - showed and confirmed all of my hypotheses.

Key words: music, Taekwon-Do, relaxation, stimulation

Za odborné rady a trpělivost děkuji vedoucí své práce Ludmile Peřinové, která mi byla vždy nápomocna. Za podporu ve studiu děkuji svým rodičům.

OBSAH:

I. Úvod.....	7
II. Teoretická část.....	8
1. Bojová umění	8
1.1. Taekwon-Do a jeho definice	8
1.2. Historie Taekwon-Do.....	9
1.3. Dějiny Taekwon-Do v České Republice.....	12
1.4. Hlavní ideje a zásady	14
1.5. Taekwon-Do a osoba autora.....	17
2. Muzikoterapie	18
2.1. Historie muzikoterapie.....	18
2.2. Cíle a forma muzikoterapie.....	20
2.3. Současný pohled na muzikoterapii.....	21
3. Hudba, relaxace a stimulace	23
3.1 Relaxace	23
3.2 Stimulace.....	26
3.3 Vliv hudby.....	27
III. Výzkumná část.....	30
1. Výzkumný problém a cíl.....	30
1.1 Výzkumný problém	30
1.2 Cíl výzkumu	31
2. Metodologický rámec	32
2.1 Typ výzkumu.....	32
2.2 Metoda sběru dat	32
2.3 Hudební a technická náplň.....	32
2.4 Zpracování a analýza dat	33
2.5 Etické aspekty	33
3. Výzkumný soubor	34
3.1 Způsob výběru.....	34
3.2 Výzkumný vzorek.....	34
4. Výsledky	36
4.1 Popis výsledků cvičení.....	36
4.2 Popis výsledků relaxace.....	38
5. Diskuze	41
6. Závěr.....	43
IV. Souhrn.....	44
V. Použitá literatura.....	45
VI. Příloha	46

I. Úvod

V dnešní uspěchané době, kdy jsme pod neustálým tlakem jak pracovním tak společenským, je potřeba relaxace, celkového „vypnutí“ organismu a pocit uvolnění potřebnější a důležitější než kdykoli jindy v minulosti. Tyto potřeby každý naplňuje podle vlastního přesvědčení a libosti, ale jak správně a efektivně pomoci tělu a mysli odpočinout si je umění, které ovládá jen malé procento lidí.

Hudba v nás probouzí různé pocity, psychické stavy, emoce, představy i různé tělesné reakce, které si neumíme vysvětlit. Ani většina vědců a odborníků je nedokáže přesvědčivě předvídat či vysvětlit. Jako majitel tělocvičny a zastánce bojového umění Taekwon-Do, který se dnes již soustředí převážně na trenérskou činnost, jsem mohl pozorovat a aktivně zasahovat do různých tréninkových metod a relaxačních technik. Je spodivem, jak hudba dokáže působit na lidskou psychiku, jak dokáže stimulovat tělo k většímu výkonu a zároveň i navodit takovou atmosféru klidu, kdy je relaxace nejúčinnější.

Ve své práci se zabývám popisem bojového umění Taekwon-Do jako příkladu, který nejenže naplňuje prototyp a smysl pojmu bojové umění, ale zároveň je to kus mého života a budoucnosti. Představuji jak historii Taekwon-Do, tak jeho současnost. Praktikováním hudby při tréninku jsem mnohdy docílil většího výkonu sportovců, a proto se v další části věnuji muzikoterapii, která s hudbou pracuje po stránce léčebné, psychoterapeutické. V závěru uvádím, jaký vliv přisuzují odborníci hudbě na psychosomatiku člověka.

Výzkumná část je věnována tréninku, relaxaci a hudbě. Jako trenér a budoucí pedagog jsem přesvědčen o vlivu, který hudba může mít. Chci podpořit některá tvrzení autorů uváděných v teoretické části a hlavně potvrdit své domněnky, které jsem díky dlouholeté zkušenosti trenéra získal. Sám mohu potvrdit, že vliv hudby na motivaci, sílu i odhodlání cvičenců pozoruji již delší dobu (mimo jiné i na své osobě). Změna, která nastane, když navštívím trénink, který sám neřídím a neposlouchám při cvičení hudbu, je značná. Pokud jsou mé domněnky správné, mohl by tento výzkum pomoci nejenom mé trenérské činnosti, ale i vícero trenérům, ba dokonce jednotlivcům, kteří cvičí pouze sami doma.

II. Teoretická část

1. Bojová umění

Potřeba umět bránit sám sebe, svou rodinu či své potřeby je již odnepaměti úzce spojena s lidmi. Boj, agrese, cílené utlačování – to vše je každodenní ukázkou v životě člověka. Člověk nejenže dokázal všemožně zdokonalit techniky a taktiku boje, ale povedlo se mu odlišit se, a to spojením boje a filosofie (duše, náboženství aj.). Právě díky spojení opojné agrese a moudrosti (duše) nevzniká povrchní systém pohybů s účelem ublížit či zabít, ale přesně definovaný tvar se svými zásadami, principy a vlastní myšlenkou (Weinmann, 1997). Pokud tyto základní kameny sesadíme dohromady, můžeme vzniklý koncept nazývat uměním.

Bojové umění je soustava různých postupů a tradic, které vyučují jak se chovat v boji s protivníkem, nebo boji naopak zabránit. Můžeme je rozdělit na boj beze zbraně (např. karate, taekwon-do, zápas, judo, aikido nebo brazilské jiu jitsu) a boj se zbraní (např. kung-fu, kendo, šerm, iaido), kde se však jedná o zbraně tradiční (tyč, kopí, meč, tonfa), ne o zbraně střelné.

S rozšířením mnoha nových bojových sportů (K-1, MMA a jiné), které jsou především určeny k pobavení diváka a jejich hlavním účelem je soupeře zničit, jsou dávná bojová umění zatlačována do pozadí. Přesto neztrácejí kus ze svého kouzla a důstojnosti. Systém Taekwon-Do, které sám cvičím, jsem si vybral jako ukázkový koncept, který zcela naplňuje myšlenku bojového umění. V České Republice je to poměrně známý sport, s nímž se setkáváme již od 90. let.

1.1. Taekwon-Do a jeho definice

Taekwon-Do, to je něco jako smysl života. Jednodušeji řečeno je Taekwon-Do druh neozbrojeného boje, který je určen pro sebeobranu. Avšak je mnohem víc než to. Je to vědecké využití těla při způsobu sebeobrany. Tělo, jež získalo nejzazší využití svých schopností díky intenzivnímu tělesnému a duševnímu výcviku. Je to válečnické umění, které se řadí mezi nejvíce propracovaná bojová umění na světě. I přesto je jeho disciplína, techniky a duševní trénink maltou pro budování silného smyslu pro spravedlnost, odvahu, lidskost a odhodlání. Dosažení tohoto stavu odděluje pravé zastánce od lidí, kteří se honí jen za senzací a spokojí se pouze se zvládnutím bojových hledisek. Taekwon-Do v sobě také zahrnuje způsob myšlení a života, zvláště při vštěpování si ducha přísné sebedisciplíny a ideálu vznešeného vyzbrojení morálkou. (Choi Hong Hi, 1983)

Doslovný překlad tohoto bojového umění zní “Tae“ znamená skákání nebo létání pro kop nebo drcení nohou. “Kwon“ znamená pěst – udeřit nebo rozbít rukou nebo pěstí. “Do“

znamená umění, způsob nebo správná cesta vytýčená světci a mudrci. Takže souhrnně “Taekwon-Do“ znamená duševní výcvik a techniky neozbrojeného boje pro sebeobranu i pro zdraví. Zahrnuje v sobě používání úderů, kopů, bloků, uskočení pro dosažení rychlého zneškodnění protivníka nebo protivníků. (Choi Hong Hi, 1983)

Při nácviku jsou využity všechny svaly lidského těla a je tak možné využít veškerou energii vyvíjenou každým svalovým smrštěním k dopravě energie na lidský cíl, zvláště tam, kde jsou umístěna nejzranitelnější nebo životně důležitá místa protivníka.

1.2. Historie Taekwon-Do

Historie Taekwon-Do je úzce spjata se životními osudy jeho zakladatele, generála Choi Hong Hi (1918 – 2002).

Choi Hong Hi se narodil v drsné a nevlídné krajině Hwa Dae v Myong Chun, jenž spadá dnes pod území Severní Koreje. V mládí byl slabý a neduživý, neustálý zdroj starostí pro své rodiče. Avšak i přesto projevil budoucí generál silného a nezávislého ducha. Ve věku 12 let byl vyloučen ze školy, poněvadž agitoval proti japonským úřadům, jež v této době Koreu ovládaly. To byl počátek dlouhé spolupráce se studentským hnutím za nezávislost, Kwang Ju. Po vyloučení ze školy poslal otec mladého Choie studovat kaligrafii k Han Il Dongovi, jednomu z nejslavnějších učitelů v tehdejší Koreji. Han kromě toho, že výborně ovládal kaligrafii, byl také mistrem Taek Kyon, starého korejského bojového stylu, využívajícího zejména technik nohou. Učitel, který byl znepokojen slabou fyzickou kondicí svého nového žáka, začal Choie zasvěcovat do drsného cvičení taek kyon, aby mu pomohl zdokonalit tělo. V roce 1937 byl Choi poslán do Japonska, aby tam dosáhl dalšího vzdělání. Krátce před odjezdem se mladík zapletl do vášnivé hádky se silným profesionálním zápasníkem. Ten mu slíbil, že ho při jejich příštím setkání doslova roztrhá na kusy. Zdá se, že tato hrozba dala mladému Choiovi další impuls ke tréninku a zdokonalování se v bojových uměních. V Kjoto Choi potkal Korejce, pana Kima, od něhož se začal učit japonské bojové umění, Karate. Po letech tréninku dosáhl druhého danu¹. Choi neustále přemýšlel nad technikami Taek Kyon a ještě zintenzivnil svůj trénink. Mladík doslova žil pro bojové umění. Tloukl do každého sloupu, který mu přišel do cesty, aby utužil úderové plochy. (Macek, Belháč, Belháčová, 1999)

¹ Mistrovský stupeň vyspělosti nazýváme **DAN**, kterých je devět. Mistrovský pásek má barvu černou. Rozeznáváme je počtem proužků na pásku, oslovením a černými pruhy na doboku (tradiční oděv).

1. – 3. DAN – instruktor, (BOO SABOM);

4. – 6. DAN – mezinárodní instruktor (SABOM);

7. – 8. DAN – mistr v Taekwon-Do ITF (SAHYUN);

9. DAN – velmistr v Taekwon-Do ITF (SASEONG)

Po vypuknutí 2. světové války byl Choi nucen narukovat do japonské armády proti své vůli a přesvědčení. Jeho posádka sídlila v Pchjongjangu. Zde se zapojil do korejského hnutí za nezávislost, známého jako Hnutí pchjongjangských studentů – vojáků. Byl odhalen, zatčen a 8 měsíců držen ve vyšetřovací vazbě v japonském vězení. Zde aby zmírnil nudu a udržel se tělesně ve formě, ve své cele cvičil. Brzy se jeho spoluvězeň a žalářník stali jeho žáky. Nakonec se stal celý vězeňský dvůr gigantickou tělocvičnou. Osvobození v srpnu 1945 zachránilo Choie od výkonu 7 let vězení. Po svém propuštění odjel bývalý vězeň do Soulu, kde organizoval setkání studentů – vojáků. V lednu následujícího roku byl jmenován podporučíkem nově vzniklé armády Korejské republiky. Zanedlouho se stal velitelem setniny v Kwang Ju v provincii Cholla Namdo (4. pěší regiment).

Začal své vojáky učit karate jako prostředek tělesného a duševního výcviku. V tu dobu si začal uvědomovat potřebu vyvinout vlastní korejské bojové umění, jež by bylo jak ideově tak i technicky nadřazeno japonskému karate. S touto myšlenkou začal od března téhož roku systematicky vyvíjet a zdokonalovat techniky. Byl povýšen na poručíka a převelen do Tae Jon ke 2. pěchotnímu pluku. Také ve svém novém působišti rozšiřoval bojové umění a to nejen mezi korejské vojáky, ale i mezi Američany, kteří tam měli posádku. Rok 1947 byl pro zakladatele rokem rychlého povýšení na kapitána a posléze na majora. V roce 1948 byl jmenován v Soulu náčelníkem přesunu, ubytování a zásobování vojsk. Stal se též instruktorem výuky bojového umění pro místní americkou školu vojenské policie. (Macek, Belháč, Belháčová, 1999)

Koncem roku byl již podplukovníkem a v roce 1949 plukovníkem. Navštívil poprvé Spojené státy americké, kde pobýval ve Fort Riley Ground General School. Předvedl zde bojové umění americké veřejnosti. V roce 1951 se stal brigádním generálem. Během této doby organizoval a vedl Ground General School v Pusan jako zástupce velitele a náčelník akademického oddělení. Roku 1952 byl jmenován náčelníkem štábu 1. armádního sboru a byl pověřen doprovodem generála Mac Arthura během jeho návštěvy v Kang Nung. V době příměří byl Choi velitelem 5. pěchotní divize. Rok 1953 byl již pro generála plný událostí, jak v jeho vojenské kariéře, tak i v postupu jeho nového bojového umění. Napsal první oficiální knihu o vojenské výzvědné službě. Zorganizoval a uvedl do činnosti 29. pěchotní divizi v Cheju Island, která se později stala špičkou Taekwon-do v armádě. Založil Oh Do Kwan (tělocvična Má cesta), kde úspěšně probíhala výuka kádrových instruktorů pro celou armádu. Byly provozovány a rozvíjeny techniky Karate, Taek Kyon a samozřejmě moderní systém budoucího Taekwon-do za pomoci pana Nam Tae Hi. To bylo v roce 1954. V druhé polovině roku vedl Chong Do Kwan (tělocvična Modré vlny), největší civilní tělocvičnu v Koreji. Byl

povýšen na generálmajora. Koncem roku 1954 bylo jeho dílo, uspořádání nového bojového umění, téměř hotové. Rok 1955 znamenal začátek Taekwon-Do jako formálně známého bojového umění v Koreji. Na počátku tohoto roku byl sestaven zvláštní výbor, jehož členy byly vedoucí mistři – instruktoři, historikové a další významné osobnosti společnosti. Pro nové umění bylo navrhováno mnoho jmen. 11.dubna 1955 na zasedání výboru svolaném generálem Choiem byl jednohlasně schválen jeho návrh na název Taekwon-Do pro jím vytvořené nové bojové umění (Macek, Belháč, Belháčová, 1999).

Během roku 1955 rozšířil energický generál Taekwon-Do na univerzity a armádní centra v celé Koreji. Jedním z hlavních středisek nového umění se stal 3. vojenský okruh v Tae Jon. V roce 1959 se Taekwon-Do rozšířilo i za státní hranice. Zakladatel Taekwon-Do a devatenáct nositelů černého pásu (držitelé mistrovských technických stupňů– 1 až 9 DAN) cestovali po Dálném východě. Turné mělo veliký úspěch, diváci byli ohromeni brilantností technik. V tomto roce byl gen. Choi dosazen do dvou významných míst: president nově vzniklé Korejské asociace Taekwon-Do a zástupce velitele 2. armády v Tae Gu. Ve Vietnamu byl generál Choi Duk Shin, korejský velvyslanec, velmi nápomocen rozšíření a podpoře Taekwon-Do v této zemi. V témže roce publikoval generál Choi Hong Hi první pasáž o bojovém umění, která se stala základem pro vydání knihy v r 1965. Během roku navštěvoval také kurz pro seznámení se s moderními zbraněmi v Texasu. Navštívil mimo jiné Karate Club Joon Rhee's v San Antoniu. Autor tu získal cvičence pro své bojové umění. Joon Rhee se stal prvním instruktorem tech. Taekwon-Do v Americe. To znamenalo počátek Taekwon-Do ve Spojených státech. Choi se vrátil do Koreje jako ředitel zpravodajství korejské armády. Nedlouho poté přijal vedení Velitelství ozbrojeného boje se správou škol pěchoty, dělostřelectva, ozbrojených vozidel, letectví a radistů. Roky 1961 a 1962 byla léta dozrávání jak Choiovy vojenské kariéry, tak i Taekwon-Do. Generál Choi velel největším vojenským výcvikovým střediskům v zemi a znovu velel také 6. armádnímu sboru. Taekwon-Do se šířilo jako stepní požár nejen mezi korejskými vojáky a civilisty, ale také mezi vojáky 7. pěchotní US divize, která byla pod jeho provozní správou. Prostřednictvím jeho žáků bylo toto umění zavedeno i v největší vojenské akademii na světě, ve West Pointu. V roce 1962 byl Choi jmenován velvyslancem v Malajsii, kde jako obětavý misionář Taekwon-Do rozšířil nové bojové umění. Roku 1963 byla založena Malajská asociace Taekwon-Do po velké ukázce na žádost ministerského předsedy Tunku Abdul Rhamana, jež se konala na stadionu Merdeka. V červnu 1963 proběhly dvě důležité události: exhibice v budově Spojených národů v New Yorku a zavedení Taekwon-Do v ozbrojených silách Vietnamu. V únoru 1965 byl velvyslanec Choi, dvouhvězdičkový generál ve výslužbě, pověřen vládou Korejské republiky, aby

organizoval a vedl misi dobré vůle do Západního Německa, Itálie, Turecka, Spojených arabských emirátů, Malajsie a Singapuru. Tato cesta je z hlediska historie Taekwon-Do významná tím, že Choi Hong Hi poprvé prohlásil toto umění za národní bojové umění Koreje. Díky této akci byly ve jmenovaných zemích založeny asociace Taekwon-Do (Macek, Belháč, Belháčová, 1999).

V lednu 1981 provedl Choi návštěvu Grónska a Austrálie v doprovodu Choi Chang Keun a zahájil první mistrovství pacifické oblasti v Taekwon-Do. V tutéž dobu pomáhal formovat Jihopacifickou federaci Taekwon-Do, stejně jako Australskou federaci Taekwon-Do. V červnu téhož roku vedl 8. mezinárodní demonstrační tým Taekwon-Do do Tokia v Japonsku. V říjnu uspořádal v Korejské lidově demokratické republice seminář pro zakládající členy Taekwon-Do a v listopadu hrdě představil spojený tým Taekwon-Do, složený z instruktorů ze Severní a Jižní Koreje, na mítinku nazvaném Křesťanští vůdci Severní a zámořské Koreje, jenž se konal ve Vídni v Rakousku. V lednu 1982 utvořil prezident Mezinárodní federace Taekwon-Do Severoamerickou federaci Taekwon-Do v Torontu v Kanadě. V tomto roce mohl konečně autor uskutečnit svůj dlouho očekávaný sen (od roku 1967). V Japonsku byla otevřena hala pro Taekwon-Do. Ve společnosti mistra Park Jung Tae také vedl semináře v Porto Ricu (červenec). Během měsíce října a listopadu podnikl turné po Grónsku, Spojeném království (Velké Británie), Západním Německu, Rakousku, Dánsku, Polsku, Maďarsku, Jugoslávii, Československu, Finsku v doprovodu mistrů Han Sam Soo a Park Jung Tae, aby tam podpořili Taekwon-Do. Navštívili také první mezikontinentální mistrovství v Taekwon-do, jenž se konalo v listopadu v Quebecu v Kanadě a druhý celoevropský šampionát v Taekwon-Do, konaný v prosinci v Neapoli v Itálii. V lednu 1983 navštívil Choi Colorado v USA v doprovodu mistra Lee Suk Hi, prezidenta Severoamerické federace Taekwon-Do, aby udělili Charlesovi E. Serrefovi, prezidentu US federace Taekwon-Do, 7. mistrovský stupeň. Během měsíce března, dubna a května navštívil Santa Barbaru v Kalifornii, Evropu a Korejskou lidově demokratickou republiku, aby mohl provést poslední malou přípravu pro vydání jeho celoživotního díla - Encyklopedie Taekwon-Do. Až do své smrti (+15. 6. 2002) zůstává generál ve výslužbě a zakladatel Mezinárodní federace Taekwon-Do Choi Hong Hi vůdčí osobností tohoto bojového umění (Macek, Belháč, Belháčová, 1999).

1.3. Dějiny Taekwon-Do v České Republice

Taekwon-Do ITF² se poprvé objevilo na území Československé republiky na jaře roku 1987 v Českých Budějovicích. Tehdy město navštívili jugoslávští mistři Taekwon-Do ITF

² organizace ITF - International Taekwon-Do Federation, založena 22. března 1966

Zoran Samsa, Toni Nibolo a Emin Durakovič, aby zde založili klub Taekwon-Do ITF. To se jim později podařilo. Na podzim toho roku přijel do Prahy na oficiální pozvání Českého svazu Karate korejský mistr Taekwon-Do ITF Hwang Ho Yong (VII. Dan), který dostal za úkol Taekwon-Do ITF přiblížit československým studentům a později jej rozšířit po celé Československé republice. Tehdy se stal prezidentem Československé federace Taekwon-Do a Českomoravského svazu Taekwon-Do pan Stanislav Kovařík (I.Dan). Až do roku 1990 byli všichni studenti Taekwon-Do ITF sdružováni pod Českým svazem Karate, avšak jejich počet geometrickou řadou stoupal. Proto byl přizván korejský mistr Taekwon-Do ITF Yun Nam Gyu (V. Dan). V roce 1990 vzniká samostatný Český svaz Taekwon-Do ITF. Jejím prezidentem se stal pan ing. Ladislav Burian³ (IV.Dan) (Macek, Belháč, Belháčová, 1999).

V roce 1992 se poprvé Česká republika představila na poli sportovního Taekwon-Do ITF, když se česká seniorská reprezentace účastnila VIII. seniorského mistrovství světa v Pchjongjangu (KLDR). Zde jsme získali historicky první medaili- 2. místo v silovém přerážení týmů mužů. Od té doby startuje česká seniorská reprezentace pravidelně na všech mistrovstvích světa i Evropy. Od roku 1993 začal v České republice působit nový korejský mistr Taekwon-Do ITF Son Song Gun (VI.Dan). V roce 1995 se poprvé představila na mistrovství světa v Polsku také naše juniorská reprezentace.

V současné době patříme díky sportovním výsledkům mezi přední státy Evropy i světa. V roce 1996 pořádal Český svaz Taekwon-Do ITF v hlavním městě České republiky Praze, III. juniorské mistrovství světa Taekwon-Do ITF. Pořadatelství Mistrovství Evropy pro rok 2002 bylo pro náš svaz již druhou významnou mezinárodní akcí svého druhu. V České republice se v současnosti vyučuje Taekwon-Do ITF v 31 registrovaných školách, kterými prošlo již více jak 11.000 studentů. Z tohoto počtu jich více jak 230 získalo mistrovský technický stupeň Dan. Dva z nich jsou v současné době držiteli u nás nejvyššího technického stupně, VI. Danu. O tento rozvoj Taekwon-Do ITF se zasloužilo také několik korejských mistrů, mezi nimiž roli největší hraje u nás velice oblíbený mistr Hwang Ho Yong (IX.Dan).

Český svaz připravuje pro své členy každoročně téměř 50 soutěží Taekwon-Do ITF (regionální až celostátní). Tyto soutěže Taekwon-Do ITF zahrnují jak regionální tak celostátní svazy a závodníci startují v čtyřech základních soutěžních disciplínách⁴. Vyvrcholením soutěží je v závěru roku Mistrovství České republiky, kde se nakonec slavnostně vyhlásují absolutní mistři České republiky v Taekwon-Do ITF. Na těchto soutěžích mohou startovat

³ V současnosti je prezidentem Českého svazu Taekwon-Do Martin Zámečník (VI. Dan). Sídlo organizace se nachází v Praze 6, Zátokova ulice 100/2, 160 17

⁴ 1.matsogi – sportovní boj, 2.tull – technické sestavy, 3. t-ki – speciální přerážející techniky, 4. wirok – silové přerážení

pouze členové Českého svazu Taekwon-Do ITF, ale i tak jejich počet na soutěži často překročí počet 200. Jednotlivé české školy Taekwon-Do ITF pořádají také několik OPEN soutěží ročně, na kterých již mohou startovat závodníci ze zahraničí (nejčastěji z Polska, Slovenska, Slovinska a Chorvatska) (Macek, Belháč, Belháčová, 1999).

Vybrané úspěchy státní sportovní reprezentace v Taekwon-Do ITF (např. Jaromír Michl - trojnásobný mistr světa ve T-KI (1999 Argentina, 2003 Řecko, 2005 Austrálie); Radka Dlouhá (Heydušková) - naše první mistryně světa ve sportovním boji (1994, Malajsie), Jan Mraček, Michal Košátko - mistři světa ve sportovním boji (2005, Austrálie), Jiří Hovorka - náš první juniorský mistr světa ve sportovním boji (1995, Polsko) a další.

Taekwon-Do ITF tak patří mezi velice úspěšné české sportovní odvětví a přípravě reprezentantů i talentům je věnována velká péče. Svými výkony se tak České Taekwon-Do ITF zařadilo mezi absolutní světovou špičku a celý svět na něj vzhlíží s úctou.

1.4. Hlavní ideje a zásady

Na ideové úrovni se Taekwon-Do opírá o tradiční etické a morální zásady Orientu a samozřejmě o osobní filosofii zakladatele. Fyzické hodnoty jsou založeny na zásadách moderní vědy, zejména Newtonově fyzice, která vysvětluje, jak vytvořit maximální energii. Byly sem též zahrnuty taktiky vojenského útoku a obrany. Základní teorie a principy Taekwon-do jsou zcela odlišné od jakéhokoli jiného bojového umění na světě (Macek, Belháč, Belháčová, 1999).

„Moje studie postupovala ve dvou částech: technická dokonalost a duševní disciplína. Poněvadž lidský duch patří do oblasti metafyziky, není snadné popsat slovy to, co nazývám duševní disciplínou. Člověk se jí nemůže dotknout, nelze vidět či slyšet lidskou duši. Je to širší a hlubší pojem, než cokoli jsme schopni vnímat. Vzhledem k tomu jsem já sám pouze dalším žákem, který se účastní dalšího a nikdy nekončícího procesu. Definuji duševní rozměry Taekwon-Do jako sloučení sebe sama s myšlenkami Taekwon-Do a dosažení porozumění každého ze vzorů Taekwon-Do. Jestliže se považujeme s Taekwon-Do za jedno, budeme si ho vážit, tak jako si vážíme svých vlastních těl a nezneužijeme nikdy Taekwon-Do nečestným způsobem.... formuloval jsem následující základní myšlenky pro cvičence Taekwon-Do :

- 1. Rozvojem přímého ducha a silného těla si osvojíme sebedůvěru stát vždy na straně spravedlnosti.*
- 2. Spojíme se se všemi lidmi ve společné bratrstvo bez ohledu na náboženství, rasu, národní nebo ideologické hranice.*
- 3. Obětujeme se pro vytvoření mírumilovné lidské společnosti, v níž panuje spravedlnost,*

morálka, důvěra a humanismus“ (Choi Hong Hi, 1983, str. 6).

Zakladatel tohoto sportu také rozlišil hlavní zásady, které jsou důležité pro správné propojení těla a duše. Právě spojením těchto dvou složek, dokáže i slabý člověk vzdorovat silnému soupeři. Jmenuji pět hlavních zásad :

1. ZDVOŘILOST
2. ČESTNOST
3. VYTRVALOST
4. SEBEOVLÁDÁNÍ
5. NEZKROTNÝ DUCH

Zdvořilost (Ye Ui)

Žáci Taekwon-Do by se měli pokusit praktikovat následující zásady zdvořilosti, aby si vytvořili ušlechtilý charakter a provádět výcvik pravidelně:

- 1) Podporovat ducha vzájemných ústupků
- 2) Stydět se za své nectnosti, pohrdat nectnostmi druhých
- 3) Být zdvořilý nejen jeden k druhému
- 4) Podporovat smysl pro spravedlnost a lidskost
- 5) Rozlišovat instruktora od žáka, staršího od mladšího a starého od mladého
- 6) Chovat se podle etiky
- 7) Respektovat postavení ostatních
- 8) Zacházet s věcmi slušně a upřímně
- 9) Zdržovat se dávání nebo přijímání darů, jsi-li na pochybách

Čestnost (Yom Chi)

U Taekwon-Do předpokládá čestnost slova užší význam než je obvykle prezentováno. Člověk musí být schopen správně určit správné a špatné a má-li špatné svědomí musí se cítit vinen. Jsou uvedeny příklady, kde je nedostatek čestnosti:

- 1) Instruktor, který nesprávně představuje sebe a své umění předvedením nesprávných technik svým žákům kvůli nedostatku znalostí nebo netečnosti
- 2) Žák, který se představil ve špatném světle tím, že „fixoval“ před demonstrací materiál na přeražení
- 3) Instruktor, který maskuje špatnou techniku přepychovou tréninkovou halou a klamným

lichocením svým žákům

- 4) Žák který vyžaduje od instruktora stupeň nebo se pokouší si jej koupit
- 5) Žák, který získá stupeň z egoistického důvodu nebo pocitu moci
- 6) Učitel, který učí a podporuje své umění pro materiální zisky
- 7) Žák, jehož slova a činy se neshodují
- 8) Žák, který se stydí hledat radu u starších

Vytrvalost (In Nae)

Zde jsou stará orientální přísloví: „Trpělivost vede ke ctnosti nebo vynikající vlastnosti“, „Člověk může vytvořit mírumilovný domov tím, že bude stokrát trpělivý“. Zajisté, štěstí a prosperitu získá nejpravděpodobněji trpělivý člověk. Aby se něčeho dosáhlo, ať už je to mistrovský stupeň nebo dokonalost techniky musí si člověk stanovit cíl a potom stále vytrvat. Robert Bruce se naučil své lekci vytrvalosti od vytrvalého úsilí skromného pavouka. Byla to tato vytrvalost a houževnatost, která mu nakonec umožnila ve čtrnáctém století osvobodit Skotsko. Jedno z nejdůležitějších tajemství, když se chce stát vedoucím Taekwon-Do, je překonat každou potíž vytrvalostí. Confucius říká: „Ten kdo je netrpělivý ve všedních věcech, může zřídka dosáhnout úspěchu ve věcech velké důležitosti“.

Sebeovládání (Guk Gi)

Tato zásada je zvláště důležitá uvnitř i mimo Do Jang⁵. Ať se člověk představuje ve volném sparingu nebo při osobních záležitostech. Ztráta sebekontroly při volném sparingu se může ukázat jako nebezpečná jak pro žáka, tak i pro protivníka. Neschopnost žít nebo pracovat podle svých schopností nebo zájmů je také nedostatek sebeovládání. Například Lao 'C řekl, že silnější je osoba, která zvítězí sama nad sebou, spíše než nad někým jiným.

Nezkrotný duch (Baekjul Boolgool)

„Zde leží 300, kteří splnili svoji povinnost“, to je prostý epitaf pro jeden z největších činů odvahy známých lidstvu. Tváří v tvář převaze Xerxese, ukázali Leonides a jeho tři sta Spartanů světu smysl nezkrotného ducha. Projeví se, je-li odvážná osoba a její názory postavena proti drtivé převaze. Seriózní žák Taekwon-Do bude vždy skromný a čestný. Je-li postaven tváří v tvář nespravedlnosti, bude jednat s válčícími stranami úplně beze strachu a váhání, s nezkrotným duchem, bez ohledu na to, s kým a s jakým počtem. Confucius řekl, že

⁵ Do Jang je tělocvična či jiné uzavřené místo sloužící k tréninku, setkávání studentů či skládání zkoušek.

je skutkem zbabělosti, nepromluvit proti nespravedlnosti. Jak historie dokázala, ti, kdo sledovali své sny opravdově a vytrvale s nezkrotným duchem, nikdy neselhali při dosažení svých cílů (Macek, Belháč, Belháčová, 1999).

1.5. Taekwon-Do a osoba autora

Setkání s bojovým uměním Taekwon-Do v roce 1989 bylo pro mne osudovou záležitostí. Po náhodném navštívení tréninku jsem zcela propadl tomuto bojovému umění. Stranou šel i tou dobou můj hlavní sport- lední hokej, kdy jsem hrál nejvyšší dorosteneckou soutěž za Motor České Budějovice. Pravidelným navštěvováním tréninkových lekcí začalo mé podrobné seznamování se všemi aspekty tohoto umění. Motivací bylo zdokonalování se v nekonečných záplavách technik a cvičení, které pak končilo zkouškami na technické stupně. Vyvrcholením tohoto snažení pak byly technické zkoušky přímo před zakladatelem Taekwon-Do generálem Choi Hong Hi v roce 1995 v Bratislavě. Tam jsem úspěšně složil zkoušky na první mistrovský stupeň.

Mojí oblíbenou závodní disciplínou bylo matsogi – sportovní boj, kdy jsem za svojí závodní kariéru absolvoval desítky zápasů. V roce 1996 jsem dosáhl i na vysokou metu v této disciplíně a získal titul mistra republiky ve váhové kategorii do 80 kg. Po zranění kolenního kloubu jsem závodní činnost ukončil a začal kariéru trenéra, které se věnuji dodnes.

Trenérská činnost v systému Taekwon-Do zahrnuje moderní metody přístupu k člověku jako k bytosti biosociální se všemi jejími aspekty. Bere na zřetel péči o tělesné zdraví, kde je zahrnuta kondice přiměřená věku a pohlaví, péči o mentální zdraví, kde je dbáno na psychickou stabilitu, péči o sociální zdraví. Člověk se učí vztahu k samu sobě a k ostatním lidem a péči o spirituální zdraví, kdy si uvědomujeme význam vlastního života.

2. Muzikoterapie

„Termín „muzikoterapie“, který se v naší literatuře používá nejčastěji, má řecko-latinský původ a v překladu znamená léčení hudbou. Mimořádně významné a ničím nenahraditelné možnosti muzikoterapie vyplývají z mnohostranného zaměření jejího obsahu a širokého indikačního zaměření.“ (Mátejová 1991, str. 5)

Pokorná (1982, str. 17) uvádí následující definici: „V nejužším slova smyslu užíváme názvu muzikoterapie tehdy, když je specifickou formou psychoterapie při léčení duševních poruch, neurotických nebo psychotických, zejména při individuální psychoterapii nemocného, se zcela specifickým léčebným záměrem a se zcela specifickou terapeutickou metodou.“

Dnes se muzikoterapie chápe v širším slova smyslu, nikoli pouze jako definice uváděna v jedné z prvních knih od Pokorné (1982). Neuvádí kontext edukace a prevence, který má své nezastupitelné místo a vynechává skupinovou muzikoterapii. V mé práci se nejedná o terapii v pravém slova smyslu, ale o prohloubení emotivního zázemí v procesu tréninku Taekwon-Do prožitkovou metodou včetně závěrečné relaxace – doznění a vstřebávání účinků činnosti. Jelikož celý koncept tohoto bojového umění kultivuje osobnost, pak i zkvalitňování výcviku Taekwon-Do formou hudby má v podstatě terapeutický vliv v celostním pojetí zdraví. Hudba působí prostřednictvím široké palety žánrů, druhů či forem. Ale protože každá osobnost je jedinečná, i působení hudby na člověka se v různých aspektech odvíjí individuálním způsobem.

2.1. Historie muzikoterapie

S hudbou úzce souvisí hudební zkušenosti, kterou Zeleiová (2007, str. 40) definuje jako: „Hudební zkušenost může být receptivní (poslouchání), kreativní (hudební tvorba a produkce) nebo reproduktivní (hudební interpretace). Při tom se využívá nejen hudba, ať už reprodukováná, nebo improvizovaná, ale pracuje se i se zvukem a rytmem (a tedy i pohybem) jako takovým. Někteří autoři přiřazují k hudební zkušenosti také mimohudební, a ne čistě hudební zážitky, jako je tanec, dramatizace, imaginace apod.“. Historii muzikoterapie můžeme reflektovat podle jednotlivých paradigmat, která v různé míře dominují v tomto oboru.

- **Magické paradigma v hudbě** – Do 18. století bylo toto paradigma v hudbě dominující. To se změnilo až s rozvojem humanitních a přírodních věd. Nemůžeme ovšem tvrdit, že dnešní moderní muzikoterapie s magií a náboženským kontextem vůbec nepracuje. Muzikoterapie se totiž neobejde bez tzv. *sugestivních momentů*

(např. víra v uzdravení). Dnes bychom mohli toto magické paradigma označit jako *hudební placebo efekt*.

Mátejová (1991) uvádí, že mezi neakcentovanější funkce hudby patří funkce *smyslová*, která je spojena především s konzumem (masmédia, koncerty). V minulosti však existovala původní funkce hudby, což bylo její zapojení do *náboženských či léčitelských rituálů*. Autorka dále uvádí *mediální funkci hudby*, která sloužila jako komunikátor při nejrůznějších rituálech. Šamani dokázali pomocí rytmu a tance navodit stav změněného vědomí.

- **Matematické paradigma v hudbě** – Zhruba od 5. tisíciletí př. Kr. pro některé rozvinuté kultury jako např. Indie, Egypt, Čína apod. znamenala hudba a čísla jednotu. Lidé neviděli v číslech pouze racionální pojem, ale také kosmickou moudrost, věčné poznání či neprostupné tajemství. Jejich ladění a různé souzvuky tónů se přísně vypočítávaly z číselných poměrů. Řecká před Sokratovská pythagorejská škola představuje vrchol matematického paradigmatu. Harmonie zde znamená pořádek mezi kosmem, lidským duchem a hudbou. Základním předpokladem matematického paradigmatu je, že pořádek (harmonie) uspořádává nesoulad (disharmonii).
- **Medicínské paradigma v hudbě** – Další etapou v chápání hudby byla pevná víra v tzv. *profylaktický účinek hudby*. S ním souvisí humorální medicína, která podpořila teorii disharmonie, která vycházela z paradigmatu matematického. Dalším účinkem je *alopatický*, který díky hudebnímu souzvuku nastoluje v těle chybějící harmonii. Hudba se tedy používá tak, aby vyvolávala opačný stav než ten, ve kterém se člověk nachází. V podstatě opakem je *izopatický účinek hudby*, který hraje takovou roli, která co nejvíce odpovídá psychickému rozpoložení člověka (pacienta). V praxi to znamená, že depresivnímu pacientovi je např. přehrávána zejména pochmurná hudba a postupně se transformuje ve veselejší. Hudba tedy odpovídá aktuálnímu mentálnímu tempu klienta.
- **Psychologické paradigma v hudbě** – Různá hudba asociuje v různých lidech odlišné významy, což znamená, že pokud má hudba působit efektivně, záleží na specifickém vztahu posluchače k tomuto druhu hudby. V muzikoterapii hovoříme o psychologickém paradigmatu tehdy, pokud je hudba využívána k vyvolání určitých emocí, k redukci napětí či s cílem umožnit komunikaci. Toto paradigma dosáhlo

největšího rozmachu v 20. století. Právě toto zmíněné paradigma dominuje v mé výzkumné části.

2.2. Cíle a forma muzikoterapie

Cíle muzikoterapie se navzájem doplňují a také prolínají. Zeleiová (2007) uvádí několik nejzákladnějších cílů muzikoterapie. Patří sem zdraví, integrace individuálních rozdílů (např. zvýšení kvality života, využití a rozvoj zdrojů, rozvoj osobnosti apod.), řešení skrytých konfliktů (např. zmírnění psychických problémů, zvýšení sebevědomí), komunikační procesy, adaptace a adjustace (modifikace lidského chování, léčba poruch chování atd.), sociální integrace (podpoření interakce, tvorba kontaktů atd.), estetické zážitky (obohacení zkušeností, prožití a vychutnání estetického zážitku) a v neposlední řadě vliv na psychosomatiku (podpora uvolnění, regulace psychovegetativních procesů).

Strukturálně můžeme muzikoterapii určit do třech základních forem:

- **Individuální** – Jedná se o samostatnou práci klienta s terapeutem. Terapie se zaměřuje na individuální dynamiku jednotlivce. Zpracovávají se životní témata klienta to zejména pomocí zvukové projekce. Obsah a směřování terapie určuje terapeut na základě potřeb klienta.
- **Skupinová** – Pro tuto formu terapie je nutné, aby terapeut dobře znal skupinovou dynamiku, její základní fáze a specifika. Do hudebního děje je vztaženo skupinové dění. Skupinová terapie probíhá max. s 12 členy a soustřeďuje se na jejich vzájemné interakce, které se stávají slyšitelnými. Tuto formu používám ve své výzkumné části.
- **Hromadná** – Tato forma není tolik rozšířena. Jedná se o formu používanou na společenských vystoupeních, kde je více jak 30 lidí. V tomto případě už nemůžeme hovořit o skupinové dynamice.

Zelevá (2007) hovoří o tom, že muzikoterapie se dá také dělit dle způsobu práce s hudbou. Jedná se o muzikoterapii receptivní a aktivní. V obou případech je rozhodující vztah vytvořený vzájemnou komunikací.

- **Receptivní** – Tato forma muzikoterapie pracuje především s reprodukovanou hudbou a různými zvukovými médii. Jedná se hlavně o strukturovaný poslech a vnímání hudby. Někdy se nepoužívá pouze sluch, ale také zvuková představivost, vizualizace, tanec či imaginace. Právě poslech reprodukované hudby je částí mého výzkumu.

- **Aktivní** – Jedná se o práci se zvukem, který produkuje sám klient. Tato terapie je tedy zaměřena více kreativně. Klient může zvuky produkovat buď vokálně či instrumentálně.

2.3. Současný pohled na muzikoterapii

V současnosti můžeme vnímat několik konceptů, které se v muzikoterapii objevují.

a) Pedagogický koncept v muzikoterapii

Pedagogika je úzce spojena s muzikoterapií. Již Platon tvrdil, že hudba je prostředkem mravní výchovy člověka. Pedagogická muzikoterapie se zaměřuje především na procesy sociální integrace, učení a komunikace. Zlepšuje řeč, pohyb, vnímání, koncentraci a paměť. Většinou je určena pro mentálně či tělesně postižené osoby, děti a dospívající s poruchami vývoje, chování, učení a s poruchami řeči. Hudba je zde použita k utlumení účinku postižení, ale také k stimulaci nepoškozené cerebrální arey. Hudba také poskytuje optimalizaci komunikace, emocionální abreakce či volnou relaxaci. Indikace je též vhodná pro klienty s mentální retardací. Největším přínosem pedagogicky orientovaných terapií je ten fakt, že napomáhají odstranit společenskou stigmatizaci postižených lidí a nabízejí jim tvůrčí uplatnění. Tento koncept uplatňuji i ve své praktické části, byť jsem pedagog krajně specifický.

b) Medicínský koncept muzikoterapie

Z medicínského pohledu je na psychické poruchy nahlíženo spíše s biochemického hlediska. Vliv hudby je zde zkoumán především z různých fyziologických reakcí (např. dechová kapacita, svalová tuhost či psychogalvanický kožní reflex). Hudbu můžeme vidět jako *audioanalgetikum*, což znamená, že pozitivně ovlivňuje tělesný i psychosociální stav. Hudba slouží také k zaměřování pozornosti a koncentrace během podávaného výkonu, může posílit vztahy (mezi klientem a rodinou či terapeutem) nebo nabídnout auditivní stimulaci (biofeedback). Celkově pracuje medicínský koncept hlavně s reprodukovanou hudbou, kterou klient poslouchá, tedy netvoří. I prvky medicínského konceptu uplatňuji ve svém výzkumu.

c) Psychoterapeutický koncept muzikoterapie

V poradenství se v posledních letech objevuje muzikoterapie stále častěji. Tento koncept muzikoterapie je orientován obdobně jako verbální psychoterapie. Základním cílem

je tedy modifikovat takové formy, které mohou klientovi bránit v jeho zdravém vztahu sám k sobě či okolí. Konkrétní muzikoterapeutické školy se odvolávají na jednotlivé psychoterapeutické směry.

a) Kognitivně-behaviorální koncept (Pavlov, Wolpe, Bandura, Seligman aj.)

b) Analyticko-dynamický koncept (Freud, Adler, Jung, Horney, Sullivan, Fromm aj.)

c) Humanisticko-existenciální koncept (Goldstein, Lewin, Perls, Rogers, Maslow aj.)

3. Hudba, relaxace a stimulace

Psychická a somatická relaxace prostřednictvím hudby (též hudební relaxace) se považuje za formu receptivního vnímání hudby, které je zaměřeno na hloubkovou relaxaci zejména postižených a narušených jedinců. Za použití specifických prostředků a postupů se cíleně navozuje stav uvolnění, který má vyloučit negativní a zátěžové vlivy a dovést osobu zpět k normálnímu výkonu (Mátejová, 1991). Relaxace s hudbou se ovšem běžně používá i ve sféře preventivní u tzv. zdravých jedinců, v oblasti sportu apod. – tedy nikoli jen u „postižených a narušených“ jedinců, jak je uváděno.

Halpern a Lingerman (2005) poukazují na to, že ne každá hudba, která se může zdát jako relaxační, skutečně uvolňuje. Pro hudbu je důležité, aby odpovídala vlastní nervové soustavě klienta. Každý člověk se liší, resp. je odlišný, a proto vnímá hudbu subjektivně – individuálně. Pokud hudba působí na člověka skutečně uvolňujícím způsobem, uklidní se při jejím poslechu dech a srdeční tep je pravidelnější. Uvolnění tedy přichází ve fyzické i psychické oblasti.

Naproti tomu Campbell (2008) uvádí příklady, že rytmus, popřípadě hudba obecně, může nejenom pomoci k celkovému zklidnění organismu a útlumu tělesných funkcí, ale může napomoci stimulaci těla a psychiky k výkonu. Tato stimulace se může projevat jak somaticky – zvýšení tělesné teploty, tlaku, tepu aj., tak psychicky – zvýšeným zaměřením na daný úkol, zlepšením paměti či aktivací různých emocí.

3.1 Relaxace

Za relaxaci můžeme považovat stav uvolnění svalového a duševního napětí, kdy se snižuje tepová i dechová frekvence, látková výměna či celkový tonus. Odstraňuje únavu a úzkost a je ideální v kombinaci s tělesným cvičením. Taktéž je prevencí mnoha nemocí tělesných i psychických a najde své uplatnění např. při nespavosti, astmatu, kožních onemocněních a bolestných stavech (Hartl, Hartlová, 2000).

Relaxační stav můžeme navodit jak spontánně tak cíleně. Uvolnění, které je prováděno bez pravidel či vhodných informací však nemusí být, a často ani nebývá, účinné a napětí není odstraněno v žádoucí míře (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006). Přetrvávající reziduum se poté odráží v nepravidelném dýchání, zrychleném tepu, kolísavé tělesné teplotě či záškubech v oblasti mimického či jiného svalstva. Správné relaxace lze docílit různými koncentračními technikami. Hátlová (2005) uvádí základní přehled takovýchto technik.

Koncentrační cvičení zvyšují celkovou senzibilitu a zlepšují schopnosti sebecítění a autoregulace. Využívají nejenom těla, ale velkou měrou pracují s usměrňováním vědomí. Patří

sem různá zdravotní cvičení, hathajóga nebo například Alexandrova metoda.

Další kategorií, kterou můžeme vydělit, jsou **relaxační techniky**. Ty můžeme praktikovat takřka bez jakéhokoliv vyššího studia mentálních přístupů. Obecně jsou vedeny prostřednictvím vnímání svého těla. Zde můžeme nalézt množství rozdílných dechových cvičení, aktivní či taktilní relaxace, také hathajógu nebo Jacobsonovu techniku.

Poslední skupinou je **aktivní relaxace**. Můžeme říci, že jde v podstatě o jakékoli pohybové cvičení cyklického charakteru, jehož prostřednictvím je snižována zvýšená aktivace a nervová dráždivost organismu. Nacházíme zde různé formy vyběhávání s přechodem do chůze, chůzi, popř. taneční krokové variace.

Potřeba uvolnit se, uvolnit své tělo i mysl, je společná všem lidem a dokonce i zvířatům. Existují různorodé způsoby jak tohoto stavu dosáhnout. Je to tím, že lidé žijí v různých podmínkách a jsou tak ovlivňováni odlišným kulturním prostředím. To se pak projeví v jejich způsobu života a i v tom, jaké relaxační techniky používají.

Při užívání relaxačních technik můžeme vybírat z velkého množství stylů a je pouze na člověku, ke kterému způsobu relaxace se přikloní. Nešpor (1998) uvádí přehled základních technik:

- Jógové relaxace
- Buddhistické meditační techniky
- Jacobsonova progresivní relaxace
- Schultzův autogenní trénink
- Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby (biofeedback)
- Bensonova technika (relaxační odpověď)

Jógová relaxace

Jelikož se ve výzkumné části praktikuji právě relaxací pomocí jógy, uvádím zde i základní popis této techniky, konkrétně jógy nidry. Nešpor (1998) uvádí návod jak správně sestavit toto relaxační cvičení:

Cvičíme na tvrdší podložce v co neklidnějším prostředí za polosvětla. Příjemná by měla být i okolní teplota.

Položíme se na záda, nohy mírně od sebe, ruce podél těla dlaněmi vzhůru. Pokud má někdo kulatá záda, může si podložit hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou. Ten kdo má problémy s bederní páteří, si může dát pod kolena srolovanou deku, čímž se uvolněné nohy trochu pokrčí a lépe se tak uvolní právě bederní oblast. Oči jsou zavřené a zůstávají tak během celého cvičení.

V této poloze dochází k uvědomování si částí těla a i jeho uvolňování.

Přeříkáváme cvičencům názvy příslušných částí těla, kteří si pak v duchu vybavují tyto tvary a nechávají je uvolnit. Přeříkáváme v přiměřeném tempu, čímž udržujeme soustředěnost a pozornost cvičenců na jednotlivé partie těla. Opakujeme jednou nebo dvakrát i třikrát.

- ◆ Palec pravé nohy, druhý prst na pravé noze, třetí, čtvrtý, pátý. Pravé chodidlo, nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno, hýždě. Palec levé nohy, druhý prst na levé noze, třetí, čtvrtý, pátý. Levé chodidlo, nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno, hýždě.
- ◆ Palec pravé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Pravá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí. Palec levé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Levá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí.
- ◆ Pravá lopatka, levá, oblast mezi lopatkami, pravá bederní krajina, levá bederní krajina, břicho, pravá polovina hrudníku, levá polovina hrudníku, šije, přední strana krku, hlasivky.
- ◆ Dolní čelist, dolní ret, horní ret, pravá tvář, levá tvář, pravé oko, levé oko, pravé obočí, levé obočí, čelo, kůže pod vlasy.
- ◆ Uvědomit si celé tělo, nechat ho uvolnit ... Celé tělo ... Nyní si uvědomit a nechat uvolnit celou pravou dolní končetinu, levou dolní končetinu, pravou horní končetinu, levou horní končetinu, celý trup, krk, hlavu i obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, celé tělo.

Podmínkou je pomalé a rytmické dýchání nosem s uvolněnou bránicí. Výdech ústy by měl být přibližně dvakrát delší než nádech. Dechová pauza vzniká přirozeně na konci výdechové fáze a trvá tak dlouho, dokud spontánně nevznikne potřeba nádechu. Můžeme využít i *plného jógového dechu*. Ten začínáme břišním neboli bráničním dechem, potom následuje hrudní dech a na konec podklíčkový dech. Při zdravém a přirozeném dýchání se spojí všechny tři typy do jediného nádechu a výdechu. Při tom vytvoří „plynulou vlnovku“.

V pozvolném závěru si znovu uvědomíme svůj dech, uvědomíme si své tělo, kde se dotýká podložky i kde se oděv dotýká těla nebo části těla navzájem. Uvědomění si ještě se zavřenýma očima, kde se nachází tělo v prostoru. Pomalu pohneme prsty u nohou prsty u rukou, zhluboka se nadechneme, protáhneme jako po probuzení z příjemného a osvěžujícího spánku. Otevřeme oči. Jógová relaxace končí.

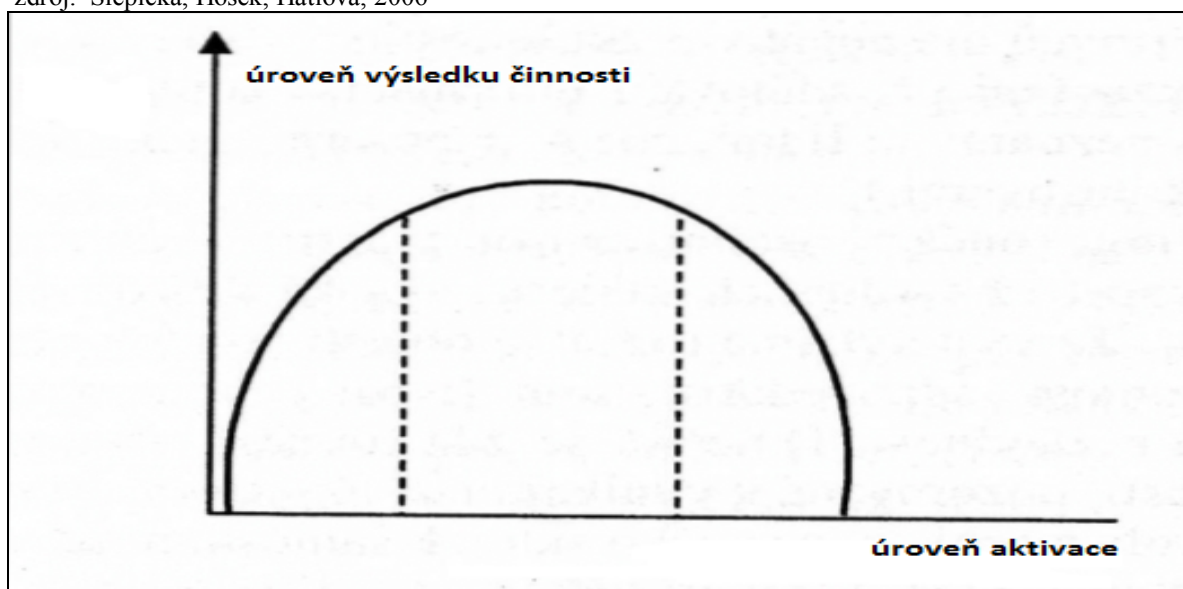
3.2 Stimulace

Hartl, Hartlová (2000) definují stimulaci jako záměrné podněcování či povzbuzení k výkonu. Tento tlak může působit z vnitřního prostředí – tužby, motivy, aspirace; či z vnějšího jako jsou pobídky ze sociálního prostředí jedince. *Vnitřní impulsy* zahrnují endogenní, intrapsychické podněty, které značí nějakou změnu v těle nebo mysli člověka (bolest zubu, nervozita před zkouškou apod.). *Vnější incentivy* jsou popisovány jako vnější podněty, které se vztahují vrozeně nebo naučeně k impulsům, tedy podněty, které aktivují určitý motiv (uznání za dobře odvedenou práci, povýšení).

Pro podání požadovaného výkonu je nutná jistá aktivační úroveň. Teorie aktivační úrovně vystihuje nejlépe dynamiku emocí v závislosti na požadované činnosti. Emoce touto cestou silně ovlivňují a předurčují výkon. Pomocí retikulární formace je vytvářeno tonizující napětí mozkové kůry a míra tohoto napětí následně ukazuje aktivační úroveň organismu. Výkyvy v úrovni aktivace poté závisí na působících vnějších a vnitřních (emoce, motivy...) činitelích.

Aktivační teorie je znázorňována jako převrácená U-křivka. Každý výkon vyžaduje vhodnou aktivační úroveň. U sportovních výkonů platí, že optimální výkon nastává za střední úrovní motivace (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Obr. 1 Znázornění U-křivky
zdroj: Slepička, Hošek, Hátlová, 2006



Díky této křivce můžeme vysvětlovat nízký výkon buď nízkou aktivační úrovní (únava) nebo vysokou úrovní aktivace (vysoká odpovědnost). Někteří autoři však s tímto nesouhlasí a ukazují na příklad horolezce, který v zájmu vlastní záchrany, což je spojeno s intenzivními emocemi, je schopen podat nadlidské výkony, i když jeho aktivační úroveň

bude velice vysoká. Proto zůstává i nadále problém hledání optimální aktivační úrovně pro rozdílné sportovní činnosti a pro různé sportovce a s tím spojená otázka vhodné aktivační úrovně (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

3.3 Vliv hudby

Mátejová (1991) uvádí, že hudba má vliv na člověka bez ohledu na jeho věk, povolání, vzdělání či sociální příslušnost. Nikdo nepotřebuje speciální přípravu na vnímání hudby. Hudba má tu skvělou vlastnost, že na lidi působí svou internacionální uměleckou řečí a svými výrazovými prostředky. Hudba je specifická též tím, že působí prostřednictvím široké palety žánrů, druhů či forem a dělá to způsobem, který je nevtrlivý a přitom velmi silný.

Různá vyšetření, ať již formou pozitronové emisní tomografie či nukleární magnetické rezonance, ukazují, že poslech hudby stimuluje velkou část mozku. Výzkumy posledních dob objevily zajímavý fenomén tzv. Mozartův efekt (Campbell, 2008). Tento pojem vznikl na základě několika studií, kdy autoři zkoumali vliv poslechu některých Mozartových děl na inteligenci recipientů. Ukázalo se, že daní jedinci dokázali v důsledku vnímání hudby zvýšit svoji inteligenci přibližně na 10-15 minut. Zlepšení však bylo pouze dočasné a nastávalo v prostorové dimenzi inteligence (spatial-temporal intelligence) a nepostihovalo intelekt obecně.

Campbell (2008), který se zabývá Mozartovým efektem specifikuje další poddruhy jako je efekt Raye Charlese, Sinatrův efekt či Madonnin efekt. Tím ostatně ukazuje na záležitost čistě subjektivního výběru pro každého jedince a za každé situace.

Hudba je jev, který je přítomný ve všech kulturách. Z psychologického hlediska je důležitý mj. rituální a terapeutický význam pro člověka. Hudba se vyznačuje organizovaným systémem zvuků, tónů, souzvuků a dalších elementů včleněných do časového parametru (puls, metrum, rytmus apod.). Tento souhrn určuje estetické vnímání a celkovou funkci, kterou bude hudba mít (Hartl, Hartlová, 2000).

Relaxační účinky ve smyslu uvolnění, zklidnění či zpomalení tepu a dýchání mívá hudba pomalejšího tempa, menší dynamiky, která je prosta výraznějších kontrastů, spíše monotónního typu a repetitivního charakteru. Naopak hudba, která má stimulační efekt bývá rychlejšího tempa s potencovanou metrrytmickou složkou a vyšší hladinou hlasitosti.

Hudba a psychika

Rytmika je stěžejní pro stimulaci jednotlivých dimenzí vědomí. Vědomí se může

nalézat zhruba ve čtyřech hladinách (levels). Hladina *delta*⁶ vyvolává útlum, zajišťuje regeneraci životních funkcí a je dostupná při hlubokém bezesném spánku. Hladina *théta*⁷ blokuje většinu smyslových podnětů zvenčí, utlumuje vědomí a ve spánku je doprovázena sny. Hladina *alfa*⁸ je stavem plné bdělosti bez vnějšího zaměření a soustředěného myšlení. Poslední hladina - *beta*⁹ je stavem, kdy je vědomí zaměřeno na vnější svět, je připraveno reagovat. Převážnou většinu dne se nalézáme v této hladině, která může být spojována také s podrážděností, napětím či emočním stresem (Hartl, Hartlová, 2000).

Vyrušením kakofonie určitých zvuků může poslech hudby maskovat nepříjemné zvuky a pocity. Například v zubní ordinaci jsou účinky tónů velice zklidňující, jelikož samy utlačují nežádoucí zvuky a vibrace dentistických nástrojů. Stejně tak určité nabuzení v oblasti intimního života může být do jisté míry navozeno poslechem specifické hudby. Vytvoření klidného emočního prostředí za pomoci hudby napomáhá vzbuzovat požadované emoce.

Zároveň můžeme ukázat na vliv hudby jako nevědomého stimulu v určité činnosti. Například při konzumování jídla jsme nevědomky ovlivněni hudbou, kterou posloucháme. Campbell (2008) tento jev přisuzuje právě zvolenému rytmu, kterému se nevědomky podřizujeme. Rychlost jedení je přímo ovlivnitelná výškou frekvence zvoleného rytmu, který vnímáme. Proběhla řada výzkumů, které prokázaly účinnost hudby na pracovišti, kde poslech hudby zapříčinil zlepšení výkonnosti.

Hudební stimulace zvyšuje vyplavování endorfinů. Tato skutečnost má nejen vliv na celkové zklidnění a regeneraci organismu, ale zároveň může snížit i medikaci nemocného člověka. Zároveň může poslech hudby snižovat hladinu stresových hormonů v krvi jako je adrenokortikotropin (ACTH) či prolaktin.

Nešpor (2003) uvádí, že poslech hudby může ovlivnit náladu či navodit pocit uvolnění apod. a tímto způsobem zvyšovat odolnost vůči bolesti. Zároveň poukazuje na to, že je vhodné do jisté míry brát na zřetel i preferenci pacienta a volit hudbu, která je pro něj přijatelná.

Hudba a tělesné atributy

Veškeré zvuky a hudba mají mírný vliv na naší tělesnou teplotu. Transcendentní (přesahující, nadskutečná) hudba či hlasitá hudba s výrazným rytmem popř. s množstvím bicích a basů nám může zvednout teplotu až o několik stupňů. Tento efekt je způsoben

⁶ rozsah 0,5 až 3 Hz

⁷ rozsah 4 až 7 Hz

⁸ rozsah 8 až 13 Hz

⁹ rozsah 14 až 20 Hz

ovlivněním tepu, dýchání, krevního oběhu a pocením. Změna dýchání je zapříčiněna zvoleným rytmem, který je poslouchán. Průměrný člověk se nadechne pětadvacetkrát až pětatřicetkrát za minutu. Pomalejší a hlubší dýchání přispívá ke klidu a k ovládání vlastních emocí či lepšímu metabolismu. Naproti tomu mělké, povrchní a rychlé dýchání může vést k roztěkanosti myšlení, k impulsivnosti či k tendenci dělat chyby. Pokud člověk zpomalí tempo hudby, dokáže obvykle prohloubit a zpomalit dech (Campbell, 2008).

Tep lidského srdce je velmi intenzivně napojen na zvuky z okolního prostředí. Činnost srdce reaguje na frekvenci, tempo či hlasitost a zpravidla zrychluje či zpomaluje, aby se přizpůsobila rytmu z vnějšího prostředí. Hudba se silným rytmem může aktivizovat a plnit energii a je tedy přirozený kardiostimulátor.

Escher, Evéquoz (1999) uskutečnili výzkum, ve kterém sledovali 23 recipientů, kteří byli napojeni na EKG, po dobu jednoho dne. Těmto jedincům byla přehrávána relaxační hudba - skladby od Bacha, Vivaldiho, Mozarta. Zjistilo se, že poslech relaxační hudby měl za následek snížení jak frekvence srdečního rytmu, tak vliv na rozsah srdeční frekvence. Studie předpokládá, že by zjištěné výsledky mohly dopomoci k zapojení hudby při léčení ischemických srdečních poruch.

Robb (2000) provedl studii zabývající se progresivní svalovou relaxací s hudbou a bez hudby. Zkoumal její vliv na úzkost, úzkostnost (STAI) a vnímání bolesti (VAS). Do výzkumu se zapojilo 60 probandů, kteří byli rozděleni do skupin, kde probíhala relaxace buď s hudbou či bez hudby. Nebyl prokázán přímý vliv receptivního zážitku na úzkost či vnímání bolesti. I když studie neodhalila žádnou hladinu významnosti mezi skupinami, zjistila pokles dimenzí u jednotlivých testů a jejich větší variabilitu. To znamená, že probandi skórovali natolik rozdílně, že nebyla prokázána statisticky signifikantní hladina významnosti, nicméně jako doplňkový výstup bylo zjištěno, že za poslechu hudby se u jednotlivých skóre zmenšil rozptyl a celkové hodnoty se pohybovaly na nižší úrovni.

Hudba může být také využita jako určitá koordinační pomůcka. Campbell (2008) uvádí výzkum z roku 1991, kdy skupina studentek praktikovala několik pohybů paže. Při poslechu hudby se jejich síla zvětšila a dokázaly lépe ovládat biceps a triceps. Vnímání hudby je uskutečňováno pomocí vnitřního ucha a dále přenášeno do autonomní nervové soustavy. Tímto spojením dokáže působit na svaly v těle – síla, pružnost a tonus svalů jsou ovlivňovány zvukem a vibrací. Studentky, které cvičily předepsané pohyby paží, se mnohem lépe přizpůsobily rytmu, který na ně působil prostřednictvím hudby než rytmu svého vlastního těla.

III. Výzkumná část

1. Výzkumný problém a cíl

1.1 Výzkumný problém

Hudba hraje specifickou roli v životě každého člověka. Pro někoho je pouze zpříjemněním všedních dní či rušivým elementem, pro jiné je živobytím a celoživotní láskou. Člověk je s hudbou bezprostředně svázán již od prehistorických dob (cca 45 000 let př. Kr.), jak dokládají archeomuzikologické výzkumy. Během tisíciletí se v geograficko-historických podmínkách hudba vyvíjela různým způsobem, takže do dnešní doby obsáhla obrovské množství různě specifikovaných sociálních funkcí.

Účinky hudby, hudebního rytmu, na lidskou psychiku a tělesné atributy jsem zmiňoval v teoretické části. Chci navázat na autory, kteří popisují tyto vlivy a hodnotí je převážně jako kladné, a prokázat pozitivní přínos hudby v tělesných cvičeních a relaxacích v rámci svého výzkumného šetření.

Campbell (2008) zmiňuje, že hudba má vliv jak na tělovou tak duševní dimenzi. Rytmická hudba může ovlivňovat dýchání, tepovou frekvenci, tělesnou teplotu, svalový tonus či dýchání. V duševní dimenzi se můžeme setkat s ovlivněním emocí jako je pocit bezpečí a pohody, vášně či strachu.

Vycházím ze zjištění autorů Escher, Evéquoz (1999), kteří popsali vliv hudby na celkové zklidnění tělesných funkcí. Při poslechu relaxační hudby se recipientům snižovala nejen tepová frekvence, ale docházelo i k menším výkyvům v celkové křivce hodnot.

Halpern, Lingerman (2005) uvádějí, že hudební kulisa může ovlivnit nejen naše myšlení, ale dokáže vzbuzovat různé druhy nálad a v neposlední řadě, působí na naše rozhodovací schopnosti.

Chci prokázat účinky hudby na povzbuzení organismu po psychické i fyzické stránce k lepšímu výkonu, kteréhož jsem si všiml při své trenérské činnosti. Zároveň bych chtěl zjistit, zda i v opačném případě bude zklidňující hudba pomáhat při uvolnění organismu a hlubší relaxaci. Také chci prozkoumat, zda pocity cvičenců po tréninku a po relaxaci s hudbou, budou odlišné od pocitů po daných činnostech prováděných bez hudby.

Z hlediska současné muzikoterapie jsem použil techniky skupinové receptivní muzikoterapie (kap. 2.2). Celá práce je vedena skrze pedagogický koncept (kap. 2.3), přičemž se pohybuji v mezích psychologického paradigmatu muzikoterapie (kap. 2.1).

1.2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumné části je srovnat dvě skupiny recipientů a zjistit naměřené rozdíly v tepové frekvenci a emoční dimenzi. Jedna skupina absolvovala trénink a relaxaci s hudbou, zatímco druhá skupina se zúčastnila pouze „nehudebního“ cvičení a relaxace. Prvním předmětem sledování byla tepová frekvence po cvičení a relaxaci. Druhým objektem zájmu byla emocionální stránka, která úzce souvisí rovněž s hodnotami tepové frekvence.

Z výše představených výzkumů (Escher, Evéquoz, 1999; Robb, 2000) vyplývá, že vysoce rytmická hudba napomáhá k větší stimulaci organismu a volná, klidná hudba vede k útlumu a lepšímu uvolnění těla. Dále můžeme navázat na autory (Campebell, 2008; Halpern, Lingerian, 2005), kteří hovoří o emočním simulantu. Z těchto tvrzení jsem vycházel při konstrukci výzkumných hypotéz.

- H₁: Průměrná tepová frekvence je vyšší u probandů cvičících za poslechu stimulující hudby než u probandů cvičících bez hudebního stimulu.
- H₂: Průměrné hodnoty v emocionální rovině směrem ke stavu excitace jsou vyšší u probandů cvičících za poslechu stimulující hudby než u probandů bez hudebního stimulu.
- H₃: Průměrná tepová frekvence je nižší u probandů relaxujících za poslechu uklidňující hudby než u probandů relaxujících bez hudby.
- H₄: Průměrné hodnoty v emocionální rovině směrem ke stavu zklidnění jsou vyšší u probandů relaxujících za poslechu hudby než u probandů relaxujících bez hudby.

2. Metodologický rámec

2.1 Typ výzkumu

Vzhledem k cíli práce byl zvolen kvantitativní typ výzkumu a to formou srovnávací studie. Pro danou problematiku je srovnání většího počtu recipientů vhodnější a podklad pro práci v kvantitativní rovině nalézám v uvedených výzkumech a tvrzeních.

2.2 Metoda sběru dat

Pro sběr dat jsem vytvořil anamnestický dotazník (viz Příloha 1), který odráží různé dimenze emocí. Účelem tohoto dotazníku je zjistit subjektivní emocionální hodnocení respondentů a popsat základní dimenze emocí, kde se může interakce mezi cvičením a hudbou odrazit. Dotazník je koncipován formou pětibodových škál, kdy respondent volí míru přítomné emoce, která je reprezentována adjektivem. Škála se pohybuje od minima – „*Vůbec ne*“, kdy je daná emoce nejméně přítomna, až po maximum – „*Velmi značně*“, kdy je daná emoce zastoupená v největší možné míře.

Dotazník má základ v dotazníku pro měření afektivních stavů (POMS), ale díky potřebě rychlé administrace byl zkrácen. Anamnestický nástroj obsahuje 15 škál s pětibodovou možností volby. Jednotlivé škály ukazují míru aktuálního pocíťování dané emoce. Platí, že čím větší je naměřená hodnota, tím více vnímá respondent pozitivní emoce (veselý, plný života...) a méně ty záporné (utahaný, naštvaný...).

Měření tepové frekvence bylo prováděno mnou, jakožto vyškolenou osobou. Prováděl jsem ruční měření, a to na vřetenní tepně. Respondent vždy pokrčil paži v lokti a otočil ruku dlaní vzhůru. Přikládáním čtyř prstů do prohlubně na vnitřní palcové straně pravé paže za zápěstím jsem počítal jednotlivé počty tepů a to po dobu 15 vteřin. Výslednou hodnotu jsem násobil čtyřmi, abych docílil celkové hodnoty tepů za minutu. Toto ruční měření jsem však prováděl jen v začátcích výzkumu a pouze u relaxačních technik. Zbylá měření jsem měřil pomocí měřiče tepové frekvence – Beurer PM 18. Důvody byly zřejmé – při měření po náročném cvičení byla četnost tepové frekvence tak vysoká, že ruční měření nepřipadalo v úvahu v důsledku možných chyb.

2.3 Hudební a technická náplň

Probandi cvičili především základy Taekwon-Do. Trénink se skládal z celkového protažení, cvičení svalové soustavy a nácviků technik. Byly použity některé pomůcky jako boxovací pytle, medicinbaly, švihadla a jiné. Příklady postojů, kopů a dalších technik uvádím v obrazové příloze na CD ve složce FOTO.

Použitá hudba se lišila v relaxaci a cvičení. Jako stimulující hudba byly přehrávány skladby od skupiny Banned Space (Špička, Vozáry), které jsou inspirovány známou současnou filmovou hudbou. Probandi poslouchali dohromady 7 skladeb s celkovým trváním 23 minut. Při relaxaci jsem přistoupil k pomalejším skladbám od filmového skladatele Hanse Zimmera, konkrétně se jedná o soundtrack z filmu Gladiátor. Zde jsem nechal probandy poslouchat celkem 12 skladeb o celkové stopáži 22 minut. Všechny použité hudební prvky jsou obsaženy v příloze na CD ve složce HUDBA.

2.4 Zpracování a analýza dat

Dotazník byl administrován klasickým způsobem papír – tužka. Pro anamnestický dotazník platí, že čím větší je celkové skóre, tím lépe se respondent při vyplňování dotazníku cítil. Jednotlivé odpovědi byly ohodnoceny skórem 1 až 5. Tato skóre ukazují nejen celkové emoční rozpoložení, ale poskytují i informace o míře pociťované emoce.

Získaná data byla zanesena do tabulek v programu Excel a pro lepší názornost převedena do grafů. Další statistické zpracování bylo uskutečněno prostřednictvím programu Statistika 6.0.

2.5 Etické aspekty

Probandi vstupovali do výzkumu zcela dobrovolně. Každý byl také seznámen s náplní studie a poučen, že vyplněné dotazníky budou skartovány. Výzkum nepožadoval od respondentů větší množství soukromých informací, krom věku a celého jména.

Jako odměnu jsem účastníkům navrhl kompletní seznámení s celou problematikou a s dosaženými výsledky. Nicméně jsem přesvědčen, že každý z účastníků na sobě vliv hudby pociťuje.

3. Výzkumný soubor

3.1 Způsob výběru

Jako základní soubor byla vybrána skupina lidí, kteří navštěvují můj sportovní klub – SC Fabrika¹⁰. Tyto jedince spojuje zájem o bojová umění obecně, a to převážně o Taekwon-Do. Návštěvníci jsou různého věku, zájmů a povolání, což zajišťuje vysokou variabilitu vzorku.

Mé výzkumné práce se mohl zúčastnit prakticky každý člověk, který přišel cvičit do mé tělocvičny. Probandy jsem vybíral pomocí náátkového výběru bez kritérií, kdy jsem se pouze v závěru sběru dat uchýloval k výběru typu cvičení, abych vyrovnal jednotlivé skupiny.

Celkem jsem sesbíral data od 158 respondentů, kteří navštívili jednu z 26 tréninkových lekcí, kdy jsem data sbíral. Nejmladšímu účastníkovi bylo čtrnáct let a nejstaršímu bylo 51 let. Výzkumná mortalita byla uspokojivá – 9 účastníků nemohlo být zapojeno z důvodu špatně vyplněného dotazníku.

3.2 Výzkumný vzorek

Po zhodnocení všech účastníků se do výzkumu zapojilo 149 probandů, kteří absolvovali trénink či relaxaci, byla jim změřena tepová frekvence a vyplnili dotazník. Výzkumný vzorek čítal 137 mužů a pouze 12 žen.

Účastníci byli měřeni ve čtyřech skupinách. První skupina (Sk1), která absolvovala trénink s poslechem hudby, čítala 36 probandů. Druhou (Sk2), která absolvovala tentýž trénink, ale bez vlivu hudby, zastupuje 28 probandů. Relaxaci s poslechem hudby se zúčastnilo 46 účastníků ve třetí skupině (Sk3) a čtvrtá skupina (Sk4), která relaxovala bez vlivu hudby, čítala 39 jedinců.

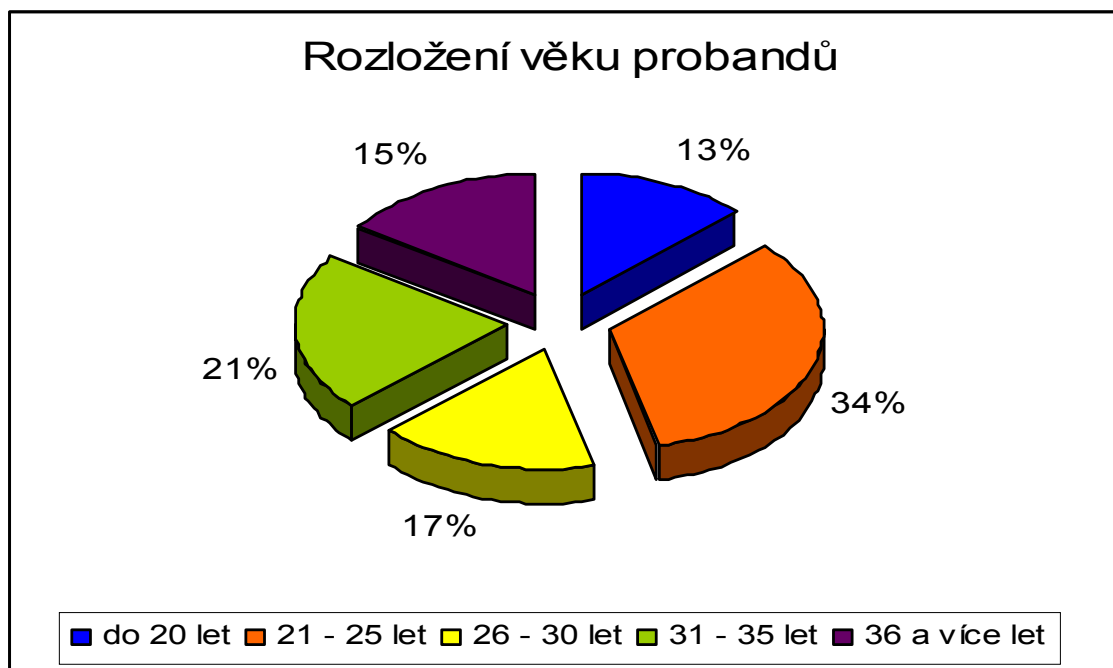
Přehledná věková charakteristika je uvedena v Tab. 1 a Grafu 1.

Tab. 1: Deskripce věku probandů

Věková skupina	Počet cvičenců	%
do 20 let	19	13%
21 - 25 let	50	34%
26 - 30 let	25	17%
31 - 35 let	32	21%
36 a více let	23	15%
SUMA	149	100%

¹⁰ SC Fabrika, Jeronýmova 6, České Budějovice

Graf 1: Věkové rozložení probandů (n= 149)



Věkové zastoupení probandů je celkem vyrovnané. Největší zastoupení má skupina mezi 21 až 25 roky a nejmenší četnost je ve skupině do 20 let. Věkové rozložení tedy nedosahuje větších odchylek a proto je variabilita výzkumného vzorku uspokojivě zastoupena. Detailnější věkové rozložení jednotlivých skupin uvádím v Tab. 2.

Tab. 2 Detailní deskripce věku jednotlivých skupin

Skupina	Počet	%	AM	MD	SD
Sk 1	36	24%	27,08	23	7,429
Sk 2	28	19%	29,29	32	5,75
Sk 3	46	31%	28,09	26,5	7,61
Sk 4	39	26%	27,15	25	7,091
SUMA	149	100%	27,86	26	7,159

Průměrný věk probandů je 27,86 let, což odpovídá i dnešní situaci, kdy většina mladších lidí preferuje spíše modernější bojové sporty jako MMA či K-1. Přesto je zřejmé, že bojové umění Taekwon-Do má co nabídnout jak mladíkům tak i lidem v období pozdní dospělosti.

4. Výsledky

Ověřování hypotéz probíhalo pomocí programu Statistika a Excel. Průměrné hodnoty jsou uváděny maximálně na tři desetinná místa. Výsledky zkoumání prezentuji v podobě detailních tabulek a přehledných grafů.

4.1 Popis výsledků cvičení

První část své výzkumné práce jsem zaměřil na zjištění vlivu hudby při cvičení na tělesnou a emocionální rovinu probandů. První hypotéza zněla:

H₁: Průměrná tepová frekvence je vyšší u probandů cvičících za poslechu stimulující hudby, než u probandů cvičících bez hudebního stimulu.

Výsledky zkoumání jsou uvedeny v Tab. 3.

Tab. 3: Přehled tepové frekvence při cvičení

ROZDĚLENÍ TEPOVÉ FREKVENCE - STIMULACE								
SUMA			Sk1 (n= 36)			Sk2 (n= 28)		
AP	MED	SM	AP	MED	SM	AP	MED	SM
151,6875	152	8,257336	153,222	152	7,016	149,714	151	9,254

Jak můžeme vidět, probandi cvičící za poslechu stimulující hudby (Sk1) měli lehce zvýšenou průměrnou tepovou frekvenci o 3 až 4 tepy za minutu než probandi trénující bez poslechu hudby. Stimulující hudba tedy může působit jako určitý katalyzátor organismu k většímu výkonu. Díky patrným rozdílům shledávám statisticky signifikantní významnost a mohu podpořit hypotézu H₁, tedy, že poslech stimulující hudby zapříčiňuje zvýšení tepové frekvence.

Druhé tvrzení mé výzkumné části spočívalo v lepším emočním hodnocení jednotlivých probandů, kteří při tréninku poslouchali stimulující hudbu. Právě poslech hudby měl probandy ovlivňovat po emoční rovině a má se odrazit na jejich subjektivním hodnocení. Výsledky zkoumání uvádím pomocí tabulky a pro detailní přehled přidávám graf (Graf 2). Hypotéza zněla:

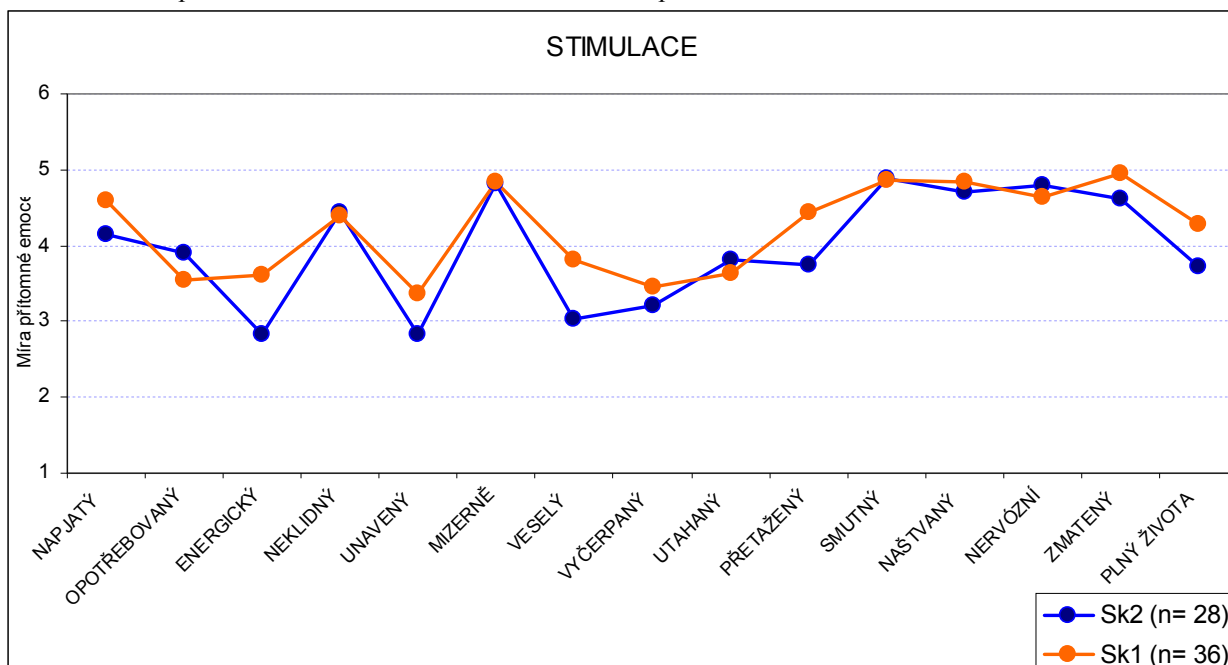
H₂: Průměrné hodnoty v emocionální rovině směrem ke stavu excitace jsou vyšší u probandů cvičících za poslechu stimulující hudby, než u probandů bez hudebního stimulu.

Výsledky uvádím v Tab. 4 a Grafu 2.

Tab. 4: Přehled průměrného skórování v emoční rovině při cvičení

		STIMULACE					
Sk1, Sk2		Sk1 (n= 36)			Sk2 (n= 28)		
		AP	MD	SM	AP	MD	SM
DOTAZNÍK	NAPJATÝ	4,583	5	0,493	4,143	5	0,953
	OPOTŘEBOVANÝ	3,556	3	1,039	3,893	4	0,618
	ENERGICKÝ	3,611	4	0,951	2,821	3	0,658
	NEKLIDNÝ	4,389	4	0,487	4,429	4	0,495
	UNAVENÝ	3,361	3	0,855	2,821	3	0,804
	MIZERNĚ	4,833	5	0,373	4,821	5	0,383
	VESELÝ	3,806	4	0,876	3,036	3	1,117
	VYČERPANÝ	3,444	4	0,762	3,214	4	0,939
	UTAHANÝ	3,639	4	0,976	3,821	4	0,758
	PŘETAŽENÝ	4,444	5	0,762	3,750	3	0,950
	SMUTNÝ	4,861	5	0,346	4,893	5	0,309
	NAŠTVANÝ	4,833	5	0,373	4,714	5	0,647
	NERVÓZNÍ	4,639	5	0,480	4,786	5	0,410
	ZMATENÝ	4,944	5	0,229	4,607	5	0,488
	PLNÝ ŽIVOTA	4,278	4	0,731	3,714	3	0,958
	SUMA	63,222	62	5,578	59,464	60	6,208

Graf 2: Přehled průměrného skórování v emocionální rovině při cvičení



Celkové hodnocení probandů v emocionální rovině ukazuje, že účastníci cvičení za poslechu stimulační hudby průměrně skórovali výše, a to přibližně o čtyři body, než probandi cvičící bez poslechu hudby. Markantní rozdíly můžeme vidět v rovině *napjatý*, *unavený*,

přetažený a v rovině *energický, veselý, plný života*. Je zřejmé, že hudba naplňovala účastníky spíše pozitivnějšími emocemi a dokázala zmírnit pocity unavenosti či přetažení, které jsou pro cvičení tohoto druhu běžné.

Zároveň dokážeme, říci, že bez ohledu na typ cvičení, s hudbou či bez ní, probandi téměř nepociťovali negativní pocity smutku, naštvanosti či mizérie. To značí, že cvičení obecně spíše nedává prostor k takovýmto pocitům. Například u sparingu či cvičného souboje by naopak zmíněné skóre mohlo nabývat menších hodnot.

Vzhledem k výše zmíněným výsledkům zjišťuji statisticky signifikantní významnost a proto hypotézu H_2 podporuji.

4.2 Popis výsledků relaxace

Druhou částí mé výzkumné práce bylo zjištění vlivu hudby při relaxaci na tělesnou a emocionální rovinu probandů. Třetí hypotéza zněla:

H_3 : Průměrná tepová frekvence je nižší u probandů relaxujících za poslechu uklidňující hudby než u probandů relaxujících bez hudby.

Výsledné hodnoty jsou uvedeny v Tab. 5.

Tab. 5: Přehled tepové frekvence při relaxaci

ROZDĚLNÉ TEPOVÉ FREKVENCE - RELAXACE								
SUMA			Sk3 (n= 46)			Sk4 (n= 39)		
AP	MED	SMODC	AP	MED	SMODC	AP	MED	SMODC
85,82353	87	6,751342	82,130	82	5,970	90,179	90	4,717

Jak můžeme vyčíst z tabulky, je průměrná tepová frekvence u relaxujících probandů poslouchajících uklidňující hudbu nižší než u jedinců bez přítomnosti hudby. Uvedený rozdíl je značný a dosahuje téměř osmi tepů za minutu. Jak je vidět, vliv hudby je při relaxaci důležitým prvkem k lepšímu celkovému zklidnění organismu. V tomto případě jsem našel statisticky signifikantní významnost a podporuji tak hypotézu H_3 .

Poslední hypotézou jsem chtěl podpořit myšlenku, že poslech uklidňující relaxační hudby zklidňuje nejen tělesné funkce, v mém případě tepovou frekvenci, ale také naplňuje probandy pozitivními pocity v emocionální rovině. Data uvádím opět formou tabulky a grafu. Čtvrtá hypotéza zněla:

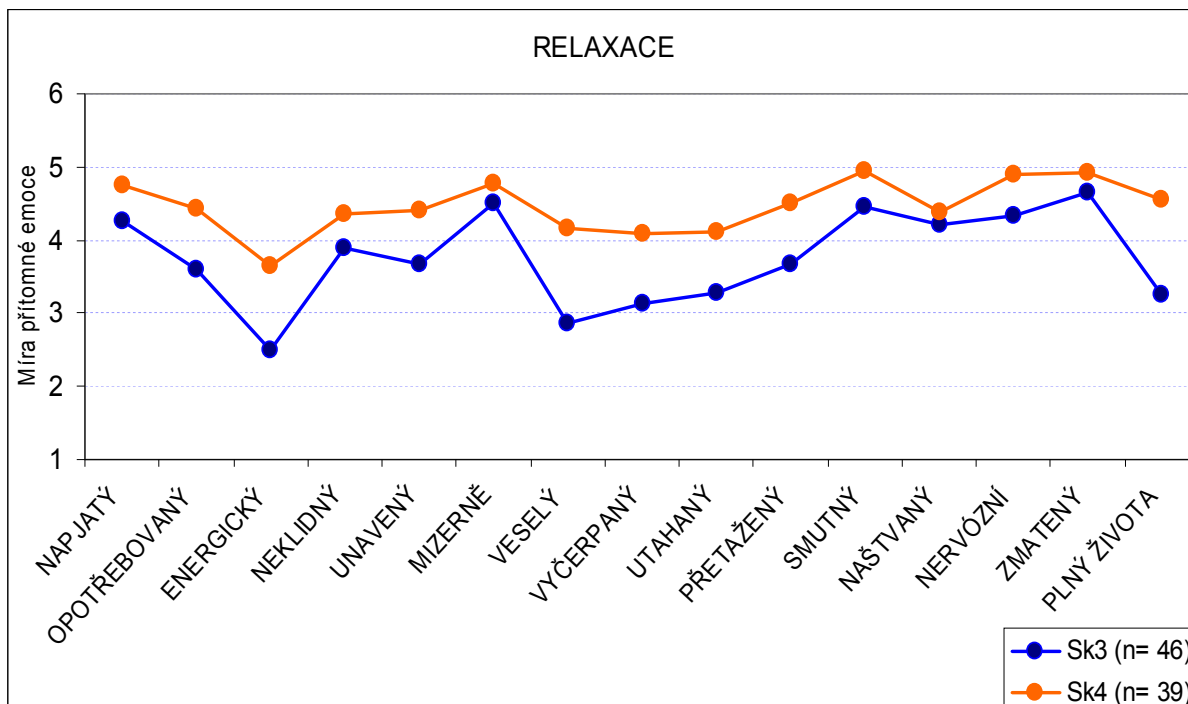
H₄: Průměrné hodnoty v emocionální rovině směrem ke stavu zklidnění jsou vyšší u probandů relaxujících za poslechu hudby, než u probandů relaxujících bez hudby.

Výsledky prezentuji v Tab.6 a Grafu 3.

Tab. 6: Přehled průměrného skórování v emoční rovině při relaxaci

		RELAXACE					
Sk3, Sk4		Sk3 (n= 46)			Sk4 (n= 39)		
		AP	MED	SD	AP	MED	SD
DOTAZNÍK	NAPJATÝ	4,761	5	0,427	4,256	4	0,492
	OPOTŘEBOVANÝ	4,435	4,5	0,613	3,590	3	0,808
	ENERGICKÝ	3,652	4	1,047	2,487	2	0,500
	NEKLIDNÝ	4,370	4,5	0,790	3,897	4	1,008
	UNAVENÝ	4,413	4	0,492	3,667	4	0,523
	MIZERNĚ	4,783	5	0,412	4,513	5	0,549
	VESELÝ	4,152	4	0,550	2,872	3	0,882
	VYČERPANÝ	4,087	4	0,654	3,128	3	0,334
	UTAHANÝ	4,109	4	0,787	3,282	3	0,552
	PŘETAŽENÝ	4,500	5	0,617	3,667	4	0,613
	SMUTNÝ	4,957	5	0,204	4,462	5	0,746
	NAŠTVANÝ	4,391	5	1,093	4,205	5	1,324
	NERVÓZNÍ	4,891	5	0,311	4,333	5	0,827
	ZMATENÝ	4,913	5	0,282	4,641	5	0,480
	PLNÝ ŽIVOTA	4,565	5	0,648	3,256	3	0,808
	SUMA	66,978	68	3,578	56,256	56	5,138

Graf 3: Přehled průměrného skórování v emoční rovině při relaxaci



Z uvedených dat můžeme vidět, jak zásadně se změnilo hodnocení probandů při poslechu relaxační hudby. Rozdíl v celkovém hodnocení emocionální roviny dosahoval téměř 10 bodů. Účastníci relaxace poslouchající hudbu (Sk4) skórovali ve všech škálách výše, než tomu bylo u druhé skupiny (Sk3). Nejmenší změna proběhla v hodnocení citových adjektiv *naštvaný*, *mizerně* a *zmatený*. Díky vysokému rozdílnému hodnocení nalézám statisticky signifikantní významnost, a proto podporuji i svou poslední hypotézu.

5. Diskuze

Ač jsem s výzkumnou částí velice spokojen, vyvstalo při její realizaci několik těžkostí. V první řadě musím zmínit zastoupení ženského elementu (pouze 12 probandů) ve své práci. Nechci příliš zasahovat do genderové problematiky, ale právě ženy jsou unikátní v prožívání emocionální roviny a svým způsobem i oblasti tělesných pocitů. Vyšší účast žen by mohla mít vliv na celkovém hodnocení emocionální roviny u stimulační i relaxační části výzkumu.

Dalším faktorem, který může hrát roli ve výzkumu, je zvolená hudba. Přestože jsem se snažil hudební pořadí jednotlivých skladeb měnit, abych větší variabilitou zvýšil úroveň výzkumu, existuje zde i hledisko individuální preference každého probanda. Tento prvek však nelze ve skupinovém měření příliš zohlednit, proto jsem vybral hudbu, která je buď známá či je vytvořená na běžně užívaný melodicko-motivický materiál. I tato skutečnost může mít vliv na finální závěry.

Jako proměnná zde vystupuje i celkový styl vedení tréninkových lekcí. Jsem si vědom toho, že ač jsem se snažil, jednotlivé lekce nejsou a hlavně nemohou být stejné. Tréninky jsem tedy vedl podle svého nejlepšího svědomí a vědomí. Zaměřil jsem se na udržení standardní struktury, které jsem se za všech okolností držel. Tímto vznikla jednotná kostra lekcí, avšak lehce variabilní kvůli atraktivitě cvičení.

Jedna z hlavních těžkostí, která může mít velký vliv na výsledky, je zkušenost jednotlivých probandů. Právě různorodost, která panuje mezi probandy, může ovlivňovat naměřená data. Můžeme předpokládat, že stejnou náročnost tréninku bude hodnotit jinak proband, který jich zažil stovky než ten, který byl na třech lekcích. Bohužel nebylo v mých možnostech zohlednit různé stupně tréninkové vyspělosti u každého cvičence. V tomto duchu je této proměnné nepříznivě nakloněn i samotný fakt, že má tělocvična je přizpůsobena pro převážně komerční využití a nelze manipulovat s danými cvičeními (tzn. předem stanovené pevné časy jednotlivých tréninkových lekcí. Cvičenci jsou lidé, kteří nespádají do organizace ITF a nedocházejí pravidelně, tím se vylučuje dělení hodin na pokročilé a začátečníky.). Nemohl jsem vytvořit tedy vícero tréninků jak pro pokročilejší probandy tak pro ty, kteří jsou v umění Taekwon-Do teprve nováčky. Zmíněná intervenující proměnná by měla být zahrnuta do pozdějšího zkoumání.

Dále vyvstalo několik zasahujících proměnných, které nejsou tak markantní jako již zmíněné vlivy, nicméně svým způsobem ovlivňují celý výzkum. Jednou takovou může být osobnost trenéra, který není nikdy zcela stejně naladěn. Jako proměnnou můžeme hodnotit také hlasitost reprodukováné hudby, ač znovu spadáme do individuálních preferencí

každého probanda. Zasahuje zde také faktor unavenosti, jelikož tréninkové lekce jsou převážně ve večerních hodinách a každý proband se na ně různě připravuje. Student na cvičení určitě nepříjde tak unavený jako dělník, který je v práci osm hodin a těžce manuálně pracuje. Stejně tak emoční rozpoložení při příchodu na cvičení má vliv na celkový výkon jedince. Taktéž celková teplota uvnitř tělocvičny, která může dosahovat za velice slunných dnů dosahovat až 35°C bude zkreslovat výsledky.

I přes zmíněné intervenující proměnné jsem přesvědčen, že výzkumná část probíhala bez většího problému. Jednotlivé cíle byly naplněny a dosažené výsledky odpovídají teoretickému zázemí. Tato praktická část by mohla pomoci trenérům, kteří chtějí zlepšit své výukové lekce a dokonce i samotným cvičencům. Přece jenom člověk, který má zázemí a bude chtít samostatně trénovat, například s pomocí příručky, přesně zvolí individuální hudbu, která mu bude vyhovovat. Výzkumná studie by v budoucnu mohla být uskutečněna za lepšího zohlednění výše zmíněných proměnných a mohl by se zvýšit počet probandů, kteří se do ní zapojí. Tímto způsobem by se více zpřesnily výsledky a mohly by být prezentovány širšímu trenérskému obecenstvu.

6. Závěr

Cílem výzkumu bylo ukázat vliv hudby na jedince. Na jeho tělesnou rovinu formou zjišťování tepové frekvence, a jeho emocionální rovinu použitím dotazníkové metody. V úvodu podkládám svou praktickou část různými tvrzeními předních autorů na tuto problematiku se zaměřujících. Zvolil jsem tyto hlavní hypotézy:

- H₁: Průměrná tepová frekvence je vyšší u probandů cvičících za poslechu stimulující hudby než u probandů cvičících bez hudebního stimulu.
- H₂: Průměrné hodnoty v emocionální rovině směrem ke stavu excitace jsou vyšší u probandů cvičících za poslechu stimulující hudby než u probandů bez hudebního stimulu.
- H₃: Průměrná tepová frekvence je nižší u probandů relaxujících za poslechu uklidňující hudby než u probandů relaxujících bez hudby.
- H₄: Průměrné hodnoty v emocionální rovině směrem ke stavu zklidnění jsou vyšší u probandů relaxujících za poslechu hudby než u probandů relaxujících bez hudby.

Jak rozbor výsledků ukázal, u všech hypotéz jsem našel statisticky signifikantní významnost a všechny jsem mohl tedy podpořit. U hypotéz H₃ a H₄ vykazují srovnávané skupiny vysoké rozdíly jak v emocionální tak tělesné rovině. Je tedy možné, že relaxace, která probandy zklidňovala, zapříčinila větší reciprocitu k vlivu relaxační hudby. Naměřené hodnoty ukazují, že vliv relaxační hudby má za následek celkové snížení projevů na obou rovinách probandů.

Hypotézy H₁ a H₂ byly taktéž potvrzeny, nicméně srovnání obou skupin vykazovalo menší odchylky. Je tedy otázkou, zda účinky hudby při stimulaci organismu směrem k excitaci jsou na takto nízké úrovni či je příčina v něčem jiném. Tím může být například i fakt, že mnou koncipované tréninky jsou na takové úrovni, že odbourávají přirozený pud cvičence schraňovat si rezervy a probandi proto cvičili na samé hranici vyčerpání.

IV. Souhrn

Bakalářská práce vznikla za účelem ukázat přínos hudby v cvičebním procesu a to po stránce tělesné a emocionální. V teoretické části jsem představil bojové umění Taekwon-Do, jeho hlavní principy, zásady, historii a jeho účel pro formování ducha a morálky člověka. Dále uvádím stručný rozbor muzikoterapie jako hlavního směru, který pracuje s hudbou jako léčivem a zabývá se jak somatickou tak psychickou stránkou člověka. Na konci teoretického podkladu se rozepisují o stimulaci, relaxaci a účincích hudby na jedince.

Praktická část je koncipována jako kvantitativní výzkum srovnávající vždy dvě skupiny v kontextu relaxace a cvičení a zaměřující se na zjištění účinků hudebního poslechu. Byly stanoveny čtyři hypotézy, které promítaly tvrzení, že hudba má vliv jak na tělesnou tak emocionální stránku. U všech hypotéz byla nalezena statisticky signifikantní významnost, a proto byly podpořeny.

Sledovaná tělesná rovina, charakterizována tepovou frekvencí, se při poslechu stimulující hudby projevovala mírným zvýšením. Hudba zde tedy působila jako katalyzátor k většímu výkonu. V emocionální rovině probandi pocítovali mírné zlepšení za poslechu stimulující hudby než při její absenci. Druhá strana výzkumu, která zkoumala stejné atributy při relaxačních technikách, zajistila mnohem zřetelnější rozdíly ve výsledných skóre. Jak tepová frekvence, tak emocionální dimenze byly na nižších úrovních než při absenci relaxační hudby.

Na základě svého studia odborné literatury a dalších zdrojů jsem nedohledal, že by v ČR byl realizován zásadní výzkum tohoto typu v oblasti stejné či příbuzné. Jsem přesvědčen, že v kontextu Taekwon-do je mé vlastní šetření zcela ojedinělé. Ve své práci jsem potvrdil, že hudba má vliv jak na tepovou frekvenci probanda, tak na jeho emocionální hodnocení absolvovaného cvičení a relaxace. Právě účinky hudby na psychiku i somatiku osobnosti by mohly mít pozitivní ohlasy nejen u odborníků, ale i u laické veřejnosti.

V. Použitá literatura

Campbell, D. (2008) *Mozartův efekt, nalezněte sílu hudby, která uzdravuje tělo, posiluje mysl a rozvíjí tvořivého ducha*. Praha: Eminent.

Escher J, Evéquoz D. (1999) *Music and Heart Rate Variability. Study of the Effect of Music on Heart Rate Variability in Healthy Adolescents*. Schweiz Rundsch Med Prax. 88(21):951-2.

Gen. Choi Hong Hi, (1983) *Encyclopedia of Taekwondo*. Ontario: Canada.

Halpern, S., Lingerman, H. A. (2005) *Muzikoterapie. Léčivá síla hudby*. Bratislava: Eko-konzult.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

Hátlová, B. et al. (2005) *Elektoronická učebnice Kinezioterapie*. Praha: UK FTVS.

Macek, F., Belháč, A., Belháčová, J. (1999) *Výukový manuál Taekwon-Do ITF*. Znojmo.

Mátejová, Z. (1991) *Základy teórie a praxe muzikoterapie*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Nešpor, K. (1998) *Uvolnění a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada Publishing.

Nešpor, K. (2003) *Zvládání bolesti u závislých pacientů*, Bolest, 6, č. 1, s. 24-39.

Pokorná, P. (1982) *Úvod do muzikoterapie: pro speciální pedagogiku - obor vychovatelství*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Robb SL. (2000) *Music Assisted Progressive Muscle Relaxation, Progressive Muscle Relaxation, Music Listening, and Silence: A Comparison of Relaxation Techniques*. Journal of Music Therapy. 37:2-21.

Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006) *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Weinmann, W. (1997) *Lexikon bojových sportů*. Praha: Naše Vojsko.

Zeileiová, J. (2007) *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál.

VI. Příloha

Příloha 1: Použitý anamnestický dotazník

ÚVODNÍ DOTAZNÍK

Jméno, příjmení:	věk:	aktuální tep:
------------------	------	---------------

Tento dotazník slouží k zjištění momentální hloubky Vašich pocitů. Informace v něm obsažené budou použity pouze jako data v probíhajícím výzkumu. Děkuji za zodpovězení všech položek.

Instrukce:

Dotazník obsahuje řadu slov, která se používají k popisu, jaké mají lidé pocity. Prosím vyplňte u každé odpovědi příslušné kolečko, které nejlépe vyjadřuje, jak se cítíte právě nyní. Neexistují zde správné a špatné odpovědi, jde jen o to, jak přesně každá vystihuje Vaše stanovisko.

Cítím se nyní:

	Vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně
Napjatý	☐	☐	☐	☐	☐
Opotřebovaný	☐	☐	☐	☐	☐
Energický	☐	☐	☐	☐	☐
Neklidný	☐	☐	☐	☐	☐
Unavený	☐	☐	☐	☐	☐
Mizerně	☐	☐	☐	☐	☐
Veselý	☐	☐	☐	☐	☐
Vyčerpaný	☐	☐	☐	☐	☐
Utahaný	☐	☐	☐	☐	☐
Přetážený	☐	☐	☐	☐	☐
Smutný	☐	☐	☐	☐	☐
Naštvaný	☐	☐	☐	☐	☐
Nervózní	☐	☐	☐	☐	☐
Zmatený	☐	☐	☐	☐	☐
Plný života	☐	☐	☐	☐	☐

ÚVODNÍ DOTAZNÍK

Jméno, příjmení:	věk:	aktuální tep:
------------------	------	---------------

Tento dotazník slouží k zjištění momentální hloubky Vašich pocitů. Informace v něm obsažené budou použity pouze jako data v probíhajícím výzkumu. Děkuji za zodpovězení všech položek.

Instrukce:

Dotazník obsahuje řadu slov, která se používají k popisu, jaké mají lidé pocity. Prosim vyplň u každé odpovědi příslušné kolečko, které nejlépe vyjadřuje, jak se cítíš právě nyní. Neexistují zde správné a špatné odpovědi, jde jen o to, jak přesně každá vystihuje tvé stanovisko.

Cítím se nyní:

	Všobec ně	trochu	středně	značně	velmi značně
Napjatý	5	4	3	2	1
Opotřebovaný	5	4	3	2	1
Energický	1	2	3	4	5
Neklidný	5	4	3	2	1
Unavený	5	4	3	2	1
Mizerně	5	4	3	2	1
Veselý	1	2	3	4	5
Vyčerpaný	5	4	3	2	1
Utahaný	5	4	3	2	1
Přetážený	5	4	3	2	1
Smutný	5	4	3	2	1
Naštvaný	5	4	3	2	1
Nervózní	5	4	3	2	1
Zmatený	5	4	3	2	1
Plný života	1	2	3	4	5