

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

Bakalářská práce

2013

Kristýna Menšíková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

**Vytvoření a ověření psycho-tréninkového programu
na bázi jógových technik a technik duševní hygieny
u volejbalistek**

Bakalářská práce

Autor: Kristýna Menšíková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

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

České Budějovice, červen 2013

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

**Creation and evaluation of psycho-training programme
on base of yoga techniques and techniques of mental hygiene at
female's players in volleyball**

Bachelor Thesis

Author: Kristýna Menšíková

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, June 2013

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření a ověření psycho-tréninkového programu na bázi jógových technik a technik duševní hygieny u volejbalistek

Jméno a příjmení autora: Kristýna Menšíková

Pracoviště: Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt:

Předkládaná bakalářská práce zkoumá vliv psycho-tréninkového programu založeného na bázi jógových technik a technik duševní hygieny u volejbalistek. Cílem bakalářské práce bylo zvýšení soudržnosti ve skupině, zlepšení vlastní sebepercepce hráček a jejich hodnotového systému. K monitorování psychických změn byly použity testy SO-RA-D, POP a technika nedokončených vět. Intervenčního psycho-tréninkového programu se zúčastnilo 11 starších hráček TJ Spartak Pečky ve věkovém rozmezí 13 – 16 let. Tento program probíhal pravidelně každý den po dobu jednoho týdne, tedy v sedmi blocích. Délka jednotlivého modulu se pohybovala mezi 90 – 120 minutami v závislosti na aktuálně zpracovávaném tématu a následných skupinových i individuálních rozhovorech s hráčkami. Na základě porovnání získaných vstupních a výstupních dat byly prokázány pozitivní změny ve skupinové soudržnosti, sebepercepce a v hodnotové orientaci.

Klíčová slova: Volejbal, soudržnost, psycho-trénink mladých volejbalistek, jógové techniky

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Creation and evaluation of psycho-training programme on base of yoga techniques and techniques of mental hygiene at female's players in volleyball.

Author's first name and surname: Kristýna Menšíková

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

The year of presentation: 2013

Abstract:

The presented bachelor thesis examines the impact of psycho-training programme based on yoga-based and mental hygiene techniques for volleyball. The aim of this bachelor thesis is to increase cohesion in the group, improve the players own self-perception and their value system. Like the tools for monitoring the changes in psychological tests were used SO-RA-D, POP and technology unfinished sentences. Psycho-intervention training program was attended by 11 senior players in TJ Spartak Pecky ranging in age from 13 to 16 years. This program was carried out every day for one week in seven blocks. The length of the individual modules was between 90 to 120 minutes depending on current subject covered and the subsequent group and individual interviews with players. Based on the comparison of acquired input and output data we demonstrated positive changes in group cohesion, self-perception and value orientation.

Keywords: Volleyball, cohesion, young female's volleyball players psychotraining, yoga techniques

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Vytvoření a ověření psycho-tréninkového programu na bázi jógových technik a technik duševní hygieny u volejbalistek“ vypracovala samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Milady Krejčí, CSc., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích dne: 28. 6. 2013

Kristýna Menšíková

Tímto bych chtěla poděkovat doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při psaní bakalářské práce. Dále také děkuji doc. MUDr. Vojenovi Güttnerovi, CSc. za jeho medicínský pohled a názory na toto téma. Na závěr patří mé poděkování samozřejmě starším žákyním volejbalového oddílu TJ Spartak Pečky a jejich trenérce Romaně Růžičkové za vstřícnost při realizaci intervenčního programu.

Obsah

1 ÚVOD.....	8
2 TEORETICKÁ ČÁST	9
2.1 Duševní hygiena a psycho-trénink	9
2.1.1 Vymezení oblasti a specifikace základních pojmů duševní hygieny a psycho-tréninku.....	9
2.1.2 Bio-psycho-somatická determinace duševního zdraví	10
2.1.3 Ego-defenzivní mechanismy v rámci psychodynamického přístupu v psycho-tréninku.....	13
2.1.4 Psychoregulační strategie a styly duševní hygieny jako základní složka psycho-tréninku	14
2.2 Náhled na cesty jógy vedoucí k psychoregulačním technikám	16
2.2.1 Pojednání o základním principu jógy	16
2.2.2 Jógové cesty.....	17
2.2.3 Využití Rádžajógy v psycho-tréninku	18
2.3 Žena a sport	25
2.3.1 Genderově dané dispozice žen	25
2.3.2 Žena a sport v rámci olympijského hnutí	30
2.4 Žena a volejbal	32
2.4.1 Volejbal jako sportovní odvětví	32
2.4.2 Historie volejbalu	32
2.4.3 Hrací plocha, hrací náčiní a základní principy hry	33
2.4.4 Psychoprofesiogram ženského volejbalu	36
3 CÍLE PRÁCE.....	39
3.1 Cíl práce	39
3.2 Úkoly práce	39
3.3 Výzkumné předpoklady	39
4 METODOLOGIE	40
4.1 Charakteristika souboru	40
4.2 Organizace výzkumu.....	40
4.3 Výzkumné metody	41
4.3.1 Diagnostické metody	41
4.3.2 Statistika	42
4.3.3 Intervenční metoda	42
5 VÝSLEDKY	57
5.1 Výsledky k sociometricko-ratingovému dotazníku SO-RA-D	57
5.2 Výsledky k sebepercepční škále POP	58
5.3 Výsledky k technice nedokončených vět	61
6 DISKUZE	65
6.2 Diskuze k sociometricko-ratingovému dotazníku SO-RA-D	65
6.2 Diskuze k sebepercepční škále POP	66
6.3 Diskuze k technice nedokončených vět	66
6.4 Diskuze k intervenčnímu programu	67
7 ZÁVĚR	69
LITERATURA	71
PŘÍLOHY	75

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce „Vytvoření a ověření psycho-tréninkového programu na bázi jógových technik a technik duševní hygieny u volejbalistek“ jsem si zvolila z důvodu zjištění možností a výsledků, které jsou schopné přinést cesty jógy a psychoregulační techniky duševní hygieny při jejich praktické aplikaci u hráček volejbalu. Prostředí volejbalu je mi dobře známé, vzhledem k tomu, že jsem sama volejbal závodně 7 let hrála. Celkově mě zajímaly především možnosti ovlivnění skupinové koheze, vlastního sebenahlížení, zvýšení vlastní sebehodnoty, rozvoj sebereflexe a vlastní sebeúčinnosti (Self-Efficacy). Ve své práci jsem vycházela, vzhledem k úspěšným výsledkům, především z odborné literatury a výzkumů doc. PaedDr. Milady Krejčí, CSc., která se zabývá vytvářením a aplikací psycho-tréninkových projektů na bázi technik jógy a duševní hygieny. Další inspirací pro toto téma byla odborná literatura a pohled lékaře, psychologa, psychoanalytika a psychoterapeuta PhDr. MUDr. Jana Poněšického, Ph.D., který se zabývá fenoménem ženství a mužství a specifiky typickými pro každé pohlaví.

Volejbal je sport, pro který je v herních situacích důležitá pospolitost a soudržnost týmu. Přijímání druhých souvisí s vlastní sebepercepcí. Tyto faktory silně ovlivňují atmosféru v družstvu i jeho výkon a výslednou úspěšnost. V teoretické části jsem se proto zaměřila na oblasti duševní hygieny a její prostředky, zároveň jsem nastínila problematiku ego-defenzivních obranných mechanismů, které na nevědomé úrovni znesnadňují vlastní osobnostní rozvoj jedince. Zmíněny byly také strategické způsoby, jak pracovat se sebou samým, aby bylo dosaženo nejlepších výsledků. Následně byly popsány cesty a filozofie jógy, silně korelující s technikami duševní hygieny, jejichž hlavním cílem je právě jednota a pospolitost. Byla definována obecná specifika sportu u žen, popsán vývoj hnutí Žena a sport, které podporuje možnosti žen ve sportu a zdůrazňuje důležitost respektování individuality žen ve sportu. V poslední části teoretické jsem poskytla základní informace o volejbalu. Výzkumná část byla provedena aplikací intenzivního psycho-tréninku, jehož vstupní i výstupní data byla po ukončení intervenčního programu evaluována. Následovala komparace získaných dat, shrnutí a diskuze k jednotlivým částem.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Duševní hygiena a psycho-trénink

2.1.1 Vymezení oblasti a specifikace základních pojmů duševní hygieny a psycho-tréninku

Slovo hygiena má svůj původ v řeckém slově „hygieinos“, neboli „zdraví prospěšný“ a celkově jím můžeme označit nauku zabývající se zdravým způsobem života zasahující do dimenze individuální i sociální. Vzhledem k možnosti třídění také do nemedicínských oborů, např. do sféry psychologie, sociologie aj. je duševní hygiena jako taková multidimenzionální naukou. Základním předmětem je zkoumání biologických a sociálních konsekvencí v jejich průniku a výsledném vlivu na zdraví jedince. Pokud se člověk nachází v psychosomatické rovnováze, je vyrovnaný, umí se dobře koncentrovat, je duševně zdravý, fyzicky i psychicky odolný a spokojený sám se sebou, je schopen následně pozitivně a nenásilně ovlivňovat a měnit své okolí.

Duševní hygiena jako obor využívá široký souhrn činností a vědomostí, které prostřednictvím procesuální prožitkové zkušenosti pozitivně přetvářejí a vyrovňávají duševní zdraví jedince.

Podle JAHODOVÉ (1996) je možné shrnout specifika duševního zdraví do 6 základních bodů (srov. KREJČÍ 2011: 100):

- 1) Postoj vůči sobě samému (uvědomění si své identity v rámci minulosti i přítomnosti)
- 2) Růst, vývoj, sebeuskutečňování (seberealizace v růstu a vývoji)
- 3) Integrace (jednotná a celistvá osobnost) – rovnováha psychických sil, frustrační tolerance
- 4) Autonomie, nezávislost a sebeurčení (přijetí zodpovědnosti a uvědomění si svého jednání)
- 5) Adekvátní percepce reality (objektivní pohled na svět)
- 6) Zvládnutí svého prostředí (schopnost přizpůsobovat se, mít rád)

Jednou z hlavních transformačních a seberegulačních technik je sestavení intervenčního psycho-tréninkového programu, který je založený na bázi různých

poznatků a doporučení v rámci duševní hygieny. Psycho-trénink využívá spojení psychických myšlenkových pochodů spolu s fyzickými, relaxačními, vizualizačními a afirmačními technikami. Psychosomatická propojenost a prožitková zkušenost způsobují změny v rámci starých návyků a zažitých omezení.

Úspěšnost psycho-tréninku závisí na *dobrovolnosti* (svobodná vůle je stěžejní cestou k poznání vlastního vnitřního potenciálu a vytvoření důvěry v metodu i cvičitele), *pochopení* (stěžejní je porozumění celkovému významu a následnému smyslu a účelu jednotlivých složek), *důvěře* (důležitý aspekt v boji proti pochybnostem a nejistotě zvyšující schopnost soustředění se na cíl), *individuálnosti* (odvíjí se podle potřeb sportovce), *ukázněnosti* (faktor vyžadující dlouhodobou průběžnou, pravidelnou a důslednou přípravu, která se stává zvykem), *cvičení* (při úplném zvládnutí cvičení v tréninku je můžeme aplikovat při tréninku), *úspornosti* („tak málo, jak je možno – tak hodně, jak je třeba“), *integraci* (tréninkové plány musí zohledňovat a obsahovat psychickou i fyzickou přípravu), *vedení* (cílem je samostatnost při užívání tréninku, kdy je odborný dohled výhodou pro výběr cvičení a jejich individuální přizpůsobení), *úspěchu* (úspěšnost psychologické přípravy se projeví ve stabilitě duševní rovnováhy a v optimalizaci výkonnosti) a *přenosu* (psychologický trénink zaručuje pozitivní přenesení získaných zkušeností do praxe), (srov. SEILER – STOCK 1996: 21).

2.1.2 Bio-psycho-somatická determinace duševního zdraví

Stabilizace individuálního duševního zdraví „*spočívá v nabývání stavu rovnováhy, kdy existující schémata (mentální rámce, způsoby myšlení, reakce) při konfrontaci s podněty z prostředí a adaptaci na ně jsou adekvátní, nebo dále v asimilaci, spočívající v implementaci informace, pokud percepční diverzita nezapadá do již existujících schémat, a konečně v akomodaci, tj. proměně a překonání již existujících schémat tak, aby byla obnovena psychická rovnováha díky diferencovanější a specializovanější responsi na podněty z prostředí.*“ (KREJČÍ 2011: 41) Na základě principů asimilace a akomodace dochází u jedince k rozvíjení dokonalejší úrovně myšlení a celkovému nárůstu adaptability ve srovnání s předešlou úrovní. Výsledkem těchto procesů je znovunastolení bio-psycho-somatické rovnováhy (srov. KREJČÍ 2011: 41).

Adaptace je zajištěna vzájemným působením více i méně složitých systémů, subsystémů a částí, pro které je charakteristická schopnost neustále se vyrovnávat

s nároky a zároveň udržet vnitřní rovnováhu. Dvěma základními a komplementárními momenty v rámci adaptačního procesu jsou již zmíněné pojmy asimilace a akomodace. První pojem je typický aktivním zasahováním jedince do okolního prostředí a jeho přetvářením s cílem naplnit své vlastní zájmy a potřeby. Pozornost je zde zaměřena na změny, které jedinci vyhovují. V interpersonálních vztazích se jedná o aktivitu v jednání s lidmi, kterou můžeme následně podle formy dělit na asertivní, kdy člověk prosazuje svá práva a názory diplomatickým a nenásilným způsobem, a na agresivní, pro kterou jsou typické útočné a bezohledné projevy zraňující a poškozující ostatní. Akomodace je zaměřená dovnitř a směřuje tedy ke změnám, které jsou potřebné, žádoucí a především vyhovující pro požadavky okolí. To znamená, že člověk se chová tak, mnohdy na úkor vlastních subjektivních názorů a postojů, aby jeho chování bylo přijímáno a akceptováno, může dokonce i převažovat až nadměrný respekt k autoritám neboli konformismus (srov. PAULÍK 2010: 11).

Pokud se v tomto procesu nacházejí přetrvávající disharmonizující tendence, dochází k narušení psychické rovnováhy (ekvilibrium), pro kterou je zásadní prožitek vnitřní pohody (subjektivní well-being) osobnosti jako biopsychosociálně-duchovní entity. Při zátěži na organismus se za účelem udržení homeostázy aktivizují nevědomé zpětnovazebné a obranné mechanismy. Pokud se ve vnějším prostředí udávají změny výrazné a ohrožující jednotlivé subsystemy, nebo dokonce celý organismus, jedná se o tzv. stresovou situaci, při které je v rámci udržení rovnováhy nutná účast celého organismu (srov. PAULÍK 2010: 12).

Obranné mechanismy umožňují ve stresových situacích přežití organismu, právě díky celkové neurohumorální obranné odpovědi. Je aktivizován sympatiko-adrenální systém, dochází ke stimulaci složek vegetativního nervstva (sympatikus, parasympatikus), které není možné ovládat vůlí. Nervové vzruchy ze sympatiku jsou přenášeny na výkonné orgány díky neuromediátoru, kterým je noradrenalin (norepinefrin). Je aktivizována osa hypothalamus-hypofýza-nadledviny. Hypothalamus je řídicím centrem kontrolujícím mimo jiné i hladinu hormonů v krvi. Podle aktuální potřeby ovlivňuje chemickou cestou podvěsek mozkový (hypofýza), který prostřednictvím vyplavování hormonů přímo ovlivňuje činnost žláz s vnitřní sekrecí. Ve stresových situacích je aktivizována funkce nadledvin, jejichž dřev uvolňuje do krevního oběhu katecholaminy ve formě adrenalinu (epinefrin) a menšího množství noradrenalinu a dopaminu. Adrenalin a noradrenalin se podílejí na emotivní odezvě při tělesných vzrušeních. V kůře (kortex) nadledvin vznikají steroidní hormony ovlivňující

celkovou regulaci metabolismu, tzv. glukokortikoidy – kortizol a kortizon. Zvýšená činnost sympatiku a stresových hormonů (adrenalin, glukokortikoidy) působí na činnost většiny orgánů v těle. Dochází k většímu prokrvování orgánu na úkor jiných orgánových soustav, např. je odvodem krve omezována činnost trávicího ústrojí. V rámci zajištění adekvátní distribuce živin krevním oběhem se stresem zrychluje srdeční tep, zvyšuje se pocení, dochází k zužování cév ve vnitřních orgánech, zvyšuje se krevní tlak, v organismu je uvolňováno velké množství energetických zásob, především odbouráváním glykogenu, z kterého je do krve uvolňována glukóza. Tento mobilizační proces, sloužící k rychlému reagování v tísni, je pro organismus energeticky velmi náročný a vede k fyzickému i psychickému vyčerpání), (srov. KREJČÍ 2011: 97).

Jak uvádí PAULÍK (2010: 46), v rámci biologického pojetí stresu je podle SELYEHO (1966) Obecný adaptační syndrom (General Adaptation Syndrom – GAS) vždy stejný, a to bez ohledu na typ narušení homeostázy organismu a probíhá ve třech fázích:

- 1) Poplachová reakce – organismus reaguje na silnou zátěž šokem, s kterým se pojí neorganizované až chaotické vnější projevy a utlumení obranných funkcí. Následně dochází k přizpůsobení se vzniklé situaci, zvýšené aktivaci a obnově obrany (protišok). Tato fáze je spojena se složitými biochemickými hormonálními změnami za účelem pohotového uvolnění energie. Behaviorálním projevem je útok nebo útek („fight or flight“), který bývá emocionálně doprovázený hněvem, strachem či úzkostí.
- 2) Stadium resistance – dochází k relativnímu zklidnění. Jsou upřednostňovány procesy zajišťující další zdroje pro mobilizaci energie. Pokud již není potřebná zpětnovazební informace s cílem zastavení impulzů k udržování stresové reakce, probíhá hormonální cestou její zastavení. V případě trvajících zátěží stresorů nejsou energetické zásoby na udržení homeostázy již dostatečné, adaptace není proto účinná a organismus zůstává v pohotovostním režimu a trvalém na
- 3) pětí. V chování se druhá fáze projevuje ústupem, rezignací, poddáním se. Typické jsou apatie, smutek, deprese.
- 4) Stadium vyčerpání – nastává v situaci, kdy je působení zraňujícího stresoru neúnosné a organismus již nemá žádné prostředky na to, aby se vhodně adaptoval.

Důsledky stresu lze z časového hlediska určit následovně:

- *bezprostřední projevy zátěže a stresu*, jsou členěny na psychické reakce a krátkodobé stavy (emoční rozlada – annoyance, emoční nálady a reakce, únava a stavy s únavou spojené = ospalost, mentální přesycení, ztráta motivace, výrazný pokles výkonnosti, koncentrace, krátkodobé paměti), somatické (zvýšená tepová a dechová frekvence, změněná peristaltická funkce střev) a krátkodobé behaviorální reakce (pasivní chování, uzavření se a nepřátelské až agresivní projevy)
- *účinky trvalejšího rázu* diferencované na symptomy psychologické (nervozita, nespokojenost, únava), somatické symptomy onemocnění (problémy pohybového aparátu, potíže dýchací, oběhové a trávicí soustavy, bolesti hlavy a pocit napětí, dlouhodobé sexuální problémy aj.), nárůst neurčité nemocnosti, poruch duševního zdraví (reaktivní psychóza, posttraumatická stresová porucha a narušení adekvátní schopnosti adaptace).

2.1.3 Ego-defenzivní mechanismy v rámci psychodynamického přístupu v psycho-tréninku

V souvislosti se zvládáním zátěžových situací rozlišuje VAILLANT (1977) obrany nezralé, nebo také „nezdravé“ (neurotické, psychotické obrany vycházející z poruch osobnosti) a obrany zralé, případně „zdravé“ (odreagování pomocí pozitivně zaměřených aktivit – sport, zájmové tvoření, altruistické chování nebo zaměření se na vizualizaci řešení problému na základě jeho předvídání. Pro vlastní osobní rozvoj a růst je nutné separovat a rozlišovat obranné mechanismy, které mohou být pro utváření subjektivně vyhovujícího sebepojetí značně pozitivní. To zároveň znamená uvědomovat si vlastní ego-defenzivní mechanismy spočívající v obraně ega za účelem udržení sebeúcty, které můžeme považovat spíše za náhradní či neplnohodnotné. V důsledku těchto mechanismů vzniká pohled, který v podstatě neodpovídá skutečnosti, dochází k vytváření subjektivních iluzí a klamů, které neprospívají adekvátnímu sebehodnocení a žádoucímu efektivnímu seberozvoji (srov. PAULÍK 2010: 78).

Podle ALLPORTA (1937) je příznačný tendenční kognitivní styl, kdy jedinec přijímá a zpracovává informace a podněty určitým více méně konzistentním způsobem. Podle SMÉKALA (2009) je zde zahrnuto úsilí, které jedinec vynakládá k objasnění

a pochopení vnitřní konzistence a jednoty osobnosti. Dochází k tomu, že prožívání a chování jedince je ovlivňováno typickými způsoby utváření subjektivních obrazů okolního prostředí i sebe sama, včetně všech představ, domněnek a myšlenek o vztazích a souvislostech. SELIGMAN (1975) hovoří o naučené bezmocnosti, kdy se jedinec pod záminkou vlastní neschopnosti a slabosti zbavuje zodpovědnosti. Jedinec dospěl k přesvědčení, že nemá smysl řešit situace vlastním úsilím a tak se jich zbavuje na úkor ostatních (rodiče, přátelé, spolupracovníci), kteří ještě mnohdy neúmyslně tento pocit bezmocnosti podporují. PIAGET (1970) hovoří o složitě utvářených komplexech psychických aktivit vztahujících se k určitým jevům a používá označení schémata.

Další, již vědomou, adaptační technikou je záměrné sebeznevýhodňování, kdy jedinec přičítá svůj neúspěch neschopnosti okolí a dalším vnějším okolnostem, které situaci ovlivňují. S ego-protektivním postupem sebeznevýhodňování souvisí faktory sebevědomí, sebeoceňování a sebedůvěry. Pokud se předem na základě sníženého sebevědomí možnost neúspěchu předpokládá, snižuje se následný negativní dopad. V tomto případě bude celková frustrace z případného neúspěchu nižší, než v případě vysokého sebeoceňování (srov. PAULÍK 2010: 79).

2.1.4 Psychoregulační strategie a styly duševní hygieny jako základní složka psycho-tréninku

Duševní hygiena napomáhá komplexně zlepšovat psychosomatické zdraví a celkovou duševní rovnováhu. Cílem duševní hygieny je schopnost regulovat nepříznivé situace, nikoliv odstraňovat stresové faktory. Duševní hygiena by měla naučit mít v zátěžových situacích potřebnou míru nadhledu, v tom případě je následně jedinec schopen zátěžové situace kompenzovat a regulovat. Psychoregulační prostředky a nástroje duševní hygieny vedou k otevření se sobě sama, objevení skrytých rezerv, nedostatků a odkrytí možností vlastního potenciálu, a to nejen v kontextu zátěžových situací (srov. KREJČÍ 2011: 41).

V souvislosti se zvládnutím zátěže se používá také termínu coping, který je chápán jako jistý stabilizující faktor. Jedná se o aktivní a vědomý způsob zvládnutí stresu, který se uplatňuje v případech, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti nadlimitní nebo podlimitní a je nutné vyvinout zvýšené úsilí k vyrovnání se s ní. LAZARUS (1994) rozlišuje coping zaměřený na problém (problem-focused coping) a coping zaměřený na

emoce (emotion-focused coping). Na základě vyhodnocení situace volí daný subjekt typ copingu. Pokud subjekt usoudí, že existuje řešení situace, je možné něco dělat, volí coping zaměřený na problém. Tento způsob se pojí s přímou akcí, jejímž cílem je úsilí získat a uplatnit potřebné informace při změnách vlastního chování nebo při aktivních zásazích do prostředí. Pokud situace řešení nemá, převládne coping zaměřený na emoce, jehož základem je eliminace a regulace negativního emočního doprovodu. Subjekt se snaží vyhnout myšlenkám na ohrožení, mění svůj postoj k tomu, co se děje nebo dít bude, dává událostem a jevům jiný význam (srov. PAULÍK 2010: 80).

Předcházet důsledkům zátěže je celkově jednodušší, než je odstraňovat. Je žádoucí eliminovat potencionální důsledky situací prostřednictvím psycho-tréninkových možností, které mohou být vyjádřeny pomocí paradigmatu (srov. KREJČÍ 2011: 98):

- 1) Podpora vlastního duševního zdraví
- 2) Prohlubování sebepoznání
- 3) Akceptace vlastních rysů
- 4) Péče o kvalitu vztahů a své zájmy

V souvislosti s úspěšným překonáváním těžkostí a následným seberozvojem uvádí FRANKL (1994) pojem sebezpřesažení (sebetranscendence), pro který je charakteristická schopnost nalézt ve svém životě smysl (vůle ke smyslu). Vysoké nároky nutí člověka vydat ze sebe své maximum, vypět a překročit možnosti a hranice sebe sama. To následně člověku přináší silné vnitřní uspokojení. V tomto pojetí je obsažena také myšlenka výzvy ve smyslu nepoddávání se situaci, nevzdávání se, výzva k zásadní změně života i celkovému vnímání života. Dalším významným pojmem spadajícím do oblasti výše zmíněného paradigmatu je salutogeneze, kterou popisuje ANTONOVSKY (1985, 1987) jako proces obnovující narušené zdraví, jeho stabilizaci a upevňování. Zároveň je i preventivním opatřením jeho ohrožení. Salutogenetický pohled zahrnuje optimistický pohled na svět, pozitivní myšlení, rozvíjení sebedůvěry, neuropsychickou stabilitu, vnímanou osobní „sebeúčinnost“ (Self-Efficacy), smysl pro humor, spiritualitu, způsob chování aj., (srov. PAULÍK 2010: 105).

2.2 Náhled na cesty jógy vedoucí k psychoregulačním technikám

2.2.1 Pojednání o základním principu jógy

„Jóga je nesmrtelným uměním, vědou a filozofií. Je nejlepší subjektivní psychoanatomíí, jaká kdy vznikla, pro tělesné, mentální, intelektuální a duševní blaho člověka. Prošla zkouškou času od počátku civilizace až po dnešek a jako jedinečně propracovaná psycho-fyzická metoda bude mít své místo i v dalších stoletích. V těle je množství různých druhů buněk, které mají své fyzikální, fyziologické, emoční, intelektuální a psychické funkce. Víme, že každá buňka žije svůj vlastní život. Buňky jsou perlami života. Při jógových cvičeních je každá z nich vedena k tomu, aby absorbovala hojnou zásobu čerstvé krve a životodárné energie, a nasycovala tak vtělenou duši. Člověk pak může v klidu zažít sebe skrz sebe a jeho já spočine v náruči duše (džívátman).“ (MEHTA, 1992: 6)

Slovo jóga má svůj původ v sanskrtu, ze kterého je překládána jako „spojení“, jehož přesnějším ekvivalentem je „jho“ či „jařmo“. Praktikující jogíni usilují o „připřazení“ svého „nižšího vědomí“, všeobecně známého jako ego, k „nejvyššímu vědomí“, tj. Absolutnu (srov. ZEBROFFOVÁ 1994: 6).

Za nejznámější jógický spis je považováno Pataňdžaliho filozofické pojednání Jógasútra, které je podle historiků datováno do 2. století př. n. l. Jóga je naukou o vysvobození z pout materiálního světa. Je učením teoretickým, ale především praktickým (srov. WATERSTONE 1996: 84).

Dnešní životní styl klade v mnoha oblastech života stále vyšší fyzické i psychické nároky. V důsledku toho „moderní civilizace“ trpí napětím, které se projevuje jako stres, nervozita, nespavost, což celkově výrazně ovlivňuje i pohybový aparát. Jógový systém působí celistvě a uvádí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnovážného stavu. Jóga je vesmírným principem usilujícím o sjednocení individuálního a univerzálního Já. Prostřednictvím jógy se učíme také sociálnímu zdraví. Tím se rozumí schopnost být šťastný a zároveň učinit šťastné i druhé (srov. MAHÉŠVARÁNANDA 2006: 12).

2.2.2 Jógové cesty

MAHÉŠVARÁNANDA (2006: 382) uvádí, že myšlení, vnímání a cítění každého člověka je jiné a zcela specifické. Lidé prožívají situace odlišně a subjektivně, každý člověk má svůj individuální pohled na život. Každý také vědomě či nevědomě touží po nalezení trvalého štěstí. Splynutím našeho Já (átmá) s Nejvyšším Já (paramátmá) jsme schopni poznat a prožít skutečnou a trvalou blaženost (ánanda), kterou musíme vždy hledat v sobě, nikoliv v okolním světě. Proto existují různé jógové cesty, jejichž základní myšlenky nás vedou k cíli jógy – trvalému vnitřnímu štěstí a naplnění.

Jedná se o tyto cesty jógy:

1. Karmajóga

Karma je zákon příčiny a následku - každá naše myšlenka, činnost, pohyb i slovo jsou součástí karmy a vždy se k nám vrací zpět. Existují dva typy karmy. První sakám karma představuje jednání sobecké, druhým typem je niškám karma neboli jednání nesobecké. Sobecké jednání a myšlení podporuje dualitu, díky které vzniká pocit oddělenosti. Nesobectví nás vede k přesažení vlastního ega, tedy k jednotě. Pokud se chováme nesobecky – jsme schopni pochopení, odpuštění, dávání a pomáhání druhým, kolotoč karmy se rozpouští a my se stáváme svobodnými (srov. MAHÉŠVARÁNANDA 2006: 383).

2. Bhaktijóga

Pro bhaktijógu je hlavním pilířem láska a oddanost k přírodě a všemu živému. Ve všem okolo nás i v nás samých je obsažena esence lásky, která nás všechny spojuje, podvědomě po ní všichni toužíme. Ač se může zdát situace, ve které se nacházíme negativní, má svůj smysl a význam. Vše se děje tak, jak má a my bychom to měli pochopit a přijímat (srov. MAHÉŠVARÁNANDA 2006: 384).

„Vědomé bytí znamená ztišení mysli. Ztišená mysl se otevírá lásce. Odevzdání se lásce znamená hluboké pochopení smyslu vlastní existence, smyslu Bytí, znamená pokorné přijetí svého životního údělu“. (KNÍŽETOVÁ, 2007: 10)

3. Džňánajóga

Džňánou se rozumí poznání a pochopení pravé podstaty lidské bytosti a její úlohy na Zemi i v celém vesmíru. Je vhodná pro filosoficky-intelektuální typy lidí.

4. Rádžajóga

Rádžajóga neboli integrální jóga je definována osmi Pataňdžaliho články, které trénují a rozvíjejí sebeovládání, sebekázeň a cvičení. Rádža je synonymem krále, který má

kontrolu nade vším a zejména sám nad sebou. Je samostatný, sebejistý, sebevědomý, nezávislý a neohrožený (srov. MAHÉŠVARÁNANDA 2006: 384).

2.2.3 Využití Rádžajógy v psycho-tréninku

Rádžajóga představuje dokonalý tréninkový systém složený z osmi základních technik rozvíjejících sebeovládání a seberegulaci. Těchto osm oblastí má být trénováno denně. Rádžajóga je pro svá specifika nejvhodnější a nejlepší jógovou cestou pro využití v psycho-tréninku. Adept vyznávající tento směr v pěti stupních cvičí své tělo a ve třech zdokonaluje své „já“. K získání a prohloubení vnitřního klidu, morální čistoty, sebekontroly, sebereflexe a poznání vede těchto osm stupňů:

- Jama – sebeovládání
- Nijama – sebekázeň
- Ásana – tělesné cvičení
- Pránajáma – ovládnutí dechových technik
- Pratjáhára – stažení smyslů
- Dhárana – koncentrace mysli
- Dhjána – meditace
- Samandhi – úplné, dokonalé uskutečnění, kontemplace

1. Jama – sebeovládání

Pataňdžalího Jógasútra upozorňuje v prvním stupni na pět negativních aspektů, které mohou narušovat kontakt se sociálním prostředím. Disharmonická situace se následně negativně odráží v podobě nerovnováhy v prožívání jedince. Jedná se o doporučení poskytující sebereflexi, jejímž prostřednictvím můžou být nežádoucí jevy minimalizovány a eliminovány. Docházíme k uvědomění si zodpovědnosti za svůj vlastní život.

Jama se dělí na těchto pět stupňů:

1. Neublížování (ahimsá)

Nezraňování je základním principem, nejvyšší povinností a hlavním pilířem duševní hygieny člověka.. Nejedná se pouze o fyzické násilí, jsou zde zahrnuty veškeré

negativní myšlenky, které se mohou v jakoukoli situaci stát skutkem. Důležitá je snaha o schopnost rozlišování důsledků vlastního chování tak, abychom nikoho vědomě nepoškodili (srov. KREJČÍ 1998: 71).

2. Pravdivost (satja)

Druhý bod vybízí k žití v pravdě a hledání pravdy, jak v sociálním kontextu, tak ve vztahu k sobě samému. Jedná se o určitý druh introspekce, ve které je důležité nebát se poznávat sám sebe, neobelhávat sám sebe a být pravdivý vůči druhým v hlubším slova smyslu (srov. KREJČÍ 1998: 71).

3. Nekradení (astéja)

Morální zásada nepřivlastňování si hmotných věcí a duševního vlastnictví, které podle práva patří druhému. To znamená také nepohrávat si se vztahy, emocemi a myšlenkami druhých lidí. Mít v úctě mezilidské vztahy. Porušením principu astéji je také ničení životního prostředí a drancování a devastování přírody (srov. MAHÉŠVARÁNANDA 2006: 386).

4. Neshromažďování (aparigraha)

Jedná se o směřování ke kontrole vlastních přání a tužeb. Pro dnešní společnost je charakteristické konzumní myšlení, které podporuje chamtivost, již se snaží aparighara předcházet. Shromažďování hmotných statků vede k připoutanosti a neklidné mysli, která je plná zbytečných myšlenek a starostí. Často lpíme na partnerských vztazích, jsme připoutáváni k určitým pozicím a rolím v zaměstnání, ve společnosti, ve sféře politiky a podobně, kdy naše nadměrná připoutanost vede k omezování sebe samých a může vyústit až v ubližování a poškozování druhých (srov. KREJČÍ 1998: 72).

5. Zdrženlivost (brahmačarja)

Jedná se především o střídmost v široké škále lidského jednání a chování. Výběrovost a umírněnost se týká intimních vztahů, ale také např. přijímání potravy, přijímání nových informací a tak dále. Celkově podporuje pokroky v oblasti tělesné, mentální, morální a duchovní. S filozofií brahmačarji si odporuje tvrzení slabších jedinců omlouvajících si své nedostatky slovy „člověk musí zkusit všechno“ (srov. KREJČÍ 1998: 72).

2. Nijama – sebekázeň

Pět principů upozorňujících na vědomé rozvíjení niterných stránek osobního života.

1. Čistota (sauča)

Tím je myšlena jak čistota zevní, tak a to především čistota vnitřní, jak na bázi fyzické, tak duševní. Na fyzické úrovni se využívají různé tělesné očistné techniky, které slouží jako lékařská preventivní opatření a poskytují úlevu od různých civilizačních chorob. Hlavně ale vede princip sauča k čistotě citů a myšlenek (manas). Vlastním uvědoměním a výběrovostí se očišťujeme od negativních myšlenek a zároveň zvažujeme jakými myšlenkami se necháme ovlivnit a zda jsme vůbec ochotni je akceptovat a vpustit do naší mysli, například prostřednictvím masmédií, hudby, literatury aj. (srov. KREJČÍ 1998: 73).

2. Spokojenost (santóša)

Celková spokojenost s životem a se vším, co nám přináší, i přesto, že se mnohdy jedná o situace „negativní“ a zátěžové. Každá věc v našem životě má svůj smysl a účel. Od situací, které se nám dějí, se máme vždy něco naučit a pochopit. V oblasti psychiky je nutné se s okolnostmi smířit a přijmout je, pokud se tak nestane, vzniklý dlouhodobý neklid a nespokojenost mohou vést až k vážnému poškození psychiky jedince. Negativní vliv v tomto smyslu mají i masmédiá, která udávají určité komerční vzorce, ty mohou vést zvláště u sugestibilních jedinců k naprosto protikladnému vnitřnímu rozpoložení, např. jak má vypadat postava a celkový „body image“, jak bychom se měli chovat, kam bychom měli vycestovat a podobně (srov. KREJČÍ 1998: 73).

3. Odolnost (tapas)

Podle Nešpora (1988) se jedná o psychickou a fyzickou „otužilost“ a odolnost v méně náročných i těžkých životních situacích. Je úzce spjata se santóšou. Spolu s ní nás vede na cestě k umění přijímat životní situace jako zkoušky nás samých. Zkoušky, díky nimž můžeme „vyrůst“ a změnit se pro dobro sebe samých i svého okolí. Pro tapas je charakteristické odhodlání vydržet a nevzdávat se (srov. KREJČÍ 2011: 73).

4. Studium (svadhjája)

Svadhjája je v původním významu chápána především jako sebeanalýza a studium sebe sama. Zabýváním se otázkou „Kdo jsem, co tu dělám, odkud jsem přišel, kam půjdu?“ obohacuje život ve smyslu objevování významných lidských morálních

hodnot a poznávání a eliminování negativních faktorů vlastní osobnosti (srov. KREJČÍ 1998: 74).

5. Respekt (išvara pranidhana)

Klade důraz na respektování vyšších životních principů v lidském životě. Nabádá nás k rozvoji duchovních hodnot, které může rozvíjet právě jen člověk, který by svým konáním měl působit jako ochránce, nikoliv jako ničitel (srov. KREJČÍ 1998: 74).

3. Ásana – tělesné cvičení

„Sanskrtské slovo „ásana“ znamená doslova „sedátko“ a původně se zřejmě vztahovalo k podložce, na níž jogín seděl. Dnes se jím souhrnně označují nejrůznější jógové polohy těla, s nimiž se setkáváme v soudobých publikacích.“ (WATERSTONE 1995: 89)

Ásany jsou i dynamické jógové cviky, které jsou často odvozeny od přirozených pozic a pohybů zvířat (např. kočka, zajíc, tygr), které v případě onemocnění zaujímal zcela instinktivně. Pozice působí hluboce na tělo i mysl a vyznačují se celkově blahodárnými účinky (srov. MAHÉŠVARÁNANDA 2006: 17).

Soubor jógových cviků má za úkol vzpružit tělo a vyvrcholit v dosažení fyzické nevzrušitelnosti, neboli odstranění nervozity. Jedinec se cítí díky jámě a nijámě šťastný, čilý, optimistický, ale je nutné, aby se pomocí ásan fyzicky ustálil. To znamená, aby nebyl díky vyvolaným a prožitým pocitům stažen zpět ke světskému vnímání a chování. Pozicemi dosahuje jedinec klidu, tj. nežádostivosti a vyrovnanosti. Ásany provádíme s minimálním úsilím a je v nich třeba určitý čas setrvat. Celkově zvyšují pružnost a ohybnost těla (srov. POLÁŠEK 1985: 19).

Během provádění ásan dochází v organismu k:

1. Působení na svalový tonus

Kosterní svalstvo můžeme ovládat svým volným úsilím, při uvolňování a stahování vzniká určité svalové napětí (tonus), které následně přetrvává ve svalstvu, i v relaxačním stavu. Úroveň tonusu jsme schopni ovlivňovat psychikou, na níž také závisí aktuální hodnota svalového napětí. V ásanách, které jsou prováděny v uvolněném stavu, dochází k natahování určitých svalových skupin. A to buď účinkem váhy některé části těla, nebo zapojením jiných svalů. Je důležité provádět ásany bez velkého úsilí

a bez napětí, to znamená bez silových prvků, které by značně rušily jejich účinek (srov. POLÁŠEK 1985: 19).

2. Působení na psychickou rovnováhu

Nesoustředěnost stojí člověka velké množství energie. Dle psychologů nemohou být v centru vědomí současně dva myšlenkové obsahy. Pokud se zaměřujeme na určitou věc, jiné obsahy vědomí mizí. Rozvíjíme koncentraci a soustředěnost, kdy využíváme také poznatku, že pokud je jedinec nesoustředěný, jen těžko si bude schopen udržet tělesnou rovnováhu a naopak. Tělesným cvičením je možné zpětně ovlivňovat stav psychický (srov. POLÁŠEK 1985: 19).

3. Působení na vnitřní orgány

Vztah mezi lidskou psychikou a vnitřními orgány je zřejmý. Jóga tohoto poznatku využívá pomocí ásan, kdy se v určitých tělesných polohách na určitý čas mění tlakové poměry ve vnitřních orgánech. To se odráží na celkových cirkulačních poměrech a rytmu jejich činnosti. Tento impuls zaznamenávají centra v mozku, kde dochází k hormonálním reakcím a postupnému uvolňování napětí v podvědomí. Výsledkem je harmonická činnost organismu. Dochází k souladu mezi tělesným a psychickým stavem jedince (srov. POLÁŠEK 1985: 19).

4. Pránajáma – ovládnutí dechových technik

V józe je jedním z hlavních stupňů zvládnutí dechu. Vzduch je nejdůležitější potravou pro tělo, duši a ducha. Ze sanskrtu pochází označení pránajáma. Slovo „prána“ znamená dech nebo životní sílu a „jáma“ zadržet nebo kontrolovat. Pomocí dechu je životní energie roznášena po těle (srov. ZEBROFFOVÁ 1994: 15).

Jedním z nejzákladnějších a nejpřirozenějších biorytmů je dech, který dokonale propojuje tělesnou i duševní oblast. Pomocí dechu jsme schopni regulovat své zdraví a harmonizovat vlastní prožívání a různá emoční hnutí. Přesto, že život bez dechu není možný, je kultuře dýchání věnována velmi malá pozornost. Podle KREJČÍ (2011: 152) rozdělujeme tři základní typy dýchání:

- *Podklíčkové dýchání* – krátký, rychlý, mnohdy nepravidelný a mělký dech patří mezi nejméně zdravý způsob dýchání. Vzduch proudí pouze do hrotů plic, s nádechem se zvedá horní část hrudníku spolu s klíčními kostmi a s výdechem opět klesá. Vyvolává neklid a napětí v organismu. Je přiřazován ke krátkému životu
- *Hrudní dýchání* – pomalejší, ale stále mělké dýchání, které je v globálním měřítku v populaci nejvíce rozšířené. Při nádechu se zdvihají žebra, hrudník se rozevírá,

s výdechem se žebra navracejí do výchozí pozice, vzduch se dostává do středu plicní oblasti. I přesto jsou plíce naplněny vzduchem méně než při dýcháním břišním. Důsledkem je nevyrovnanost a nervozita.

- *Břišní (brániční) dýchání* – pomalý hluboký a neúčinnější způsob dechu, využívající plnou kapacitu plic, je předpokladem pro dlouhý a zdravý život. Bránice se pohybuje s nádechem směrem dolů, kdy stlačuje břišní orgány, což má za následek vytlačování břišní stěny vpřed. Při výdechu se bránice vrací přirozeně vzhůru a břišní stěna se automaticky navrácí do standardní polohy. Výdech je v této fázi pasivním dějem.

Vědomé a prožitkové dýchání v podobě plného jógového dechu, který je postupným navazujícím propojením všech tří způsobů dechu, prohlubuje účinek tělesných cvičení a zároveň pozitivně ovlivňuje funkci srdce, krevní oběh, dýchací systém. Dýchá se zásadně nosem (srov. KREJČÍ 2011: 152).

Jogín usiluje o „expanzi“ prány (životní energie, univerzální životní síla) a tím i o omlazení své „tělesné mysli“ (čitta). Tato dechová cvičení se odehrávají ve třech fázích – vdech (púraka), zadržování dechu (kumbhaka) a výdech (réčaka) nosními dírkami, které jsou součástí energetických „kanálů“ (nádí), jež rozvádějí po těle pránu. První „kanál“ idá prochází levou nosní dírkou, symbolizuje ženský princip, měsíc, červenou barvu a smrt, ovlivňuje myšlení a levou část těla, má ochlazující charakter. Druhý „kanál“ pingalá je „zahřívací“ a totožný s mužským principem, bílou barvou, sluncem a životem. Je spojován s pravou částí těla a usměrňuje proudění šakti (energie) v celém těle. Pránajáma má za úkol vytvořit mezi ženským a mužským principem rovnováhu, která je základním předpokladem duchovního růstu a zdrojem zdraví, síly a dlouhověkosti. Předpokladem pro úspěšné praktikování pránajámy je splnění čtyř podmínek. První představuje správné místo (sthána), mělo by být klidné, bez rušivých vlivů a chladné. Druhým je správný čas (kála), kdy žaludek není ani plný, ani prázdný, ideální je doba před úsvitem. Třetí podmínkou je správná strava (mitáhára) a zároveň správná pozice (padmāsana nebo siddhāsana). Cvičící jedinec má sedět vzpřímeně, ruce má položené na kolenou a oči zavřené. Poslední podmínkou je čistota energetických kanálů (nádí šuddhi), jimiž vzduch do těla vstupuje i tělo opouští. Je třeba cvičit s vyprázdňenou myslí a „normálním“ dechem. Začátečník by neměl cvičit pránajámu déle než pět až deset minut, zatímco pokročilý může cvičit i hodinu (srov. WATERSTONE 1995: 92).

Celkově je po těle prána přenášena pomocí sítě „nádí“ (nervy), kterých existuje 72 000. Vedle „měsíčního a slunečního systému“ je třetím nejvýznamnějším „centrální nádí“ (sušumna), které je propojené s centrálním nervovým systémem a probíhá středem páteře. Pokud prána proudí dobře všemi energetickými centry (čakry), člověk žije šťastně a spokojeně. Je vitální a vyzařuje energii – „auru“, kterou mohou ostatní zřetelně vnímat a cítit (srov. MAHÉŠVARÁNANDA 2006: 394).

V ústředním energetickém kanálu lidského těla se nachází několik energetických center neboli čaker. Je šest základních čaker, které zastřešuje čakra sedmá, která je považována za nejvyšší čakru. Čakry jsou popisovány jako různě barevné lotosy s různými počty okvětních plátků (srov. WATERSTONE 1995: 95).

S čakrovým systémem se pojí pojem kundalíni, jež je odvozen ze sanskrtu a v překladu označuje prstenec, křivku. Je také symbolem hada, který se pohybuje v křivkách. Pojem kundalíni se používá symbolicky a je spojen se vzestupem životní energie skrz čakry (srov. MAHÉŠVARÁNANDA 1992: 55).

5. Pratjahára – stažení smyslů

Adept může vlastním vědomím ovlivňovat a pracovat se svými smysly i myslí. Pokud ovládáme pratjaháru jsme schopni odpoutat naše smysly od zevních předmětů a zároveň je uvést zpět k vnějšímu světu. Při cvičeních se zaměřujeme na své nitro, znehybníme tělo, zavřeme oči a soustředíme se na zvuky uvnitř těla, např. na úder srdce (srov. MAHÉŠVARÁNANDA 2006: 387).

6. Dhárana – koncentrace mysli

Znamená schopnost soustředění se na určitou myšlenku nebo určitý předmět v libovolně zvoleném momentu na jakémkoliv místě. Pokud jsme schopni „odrážet“ jiné přicházející myšlenky, aniž by se jimi naše mysl zabývala, zvládli jsme stupeň dhárany (srov. MAHÉŠVARÁNANDA 2006: 387).

7. Dhjána – meditace

Prostřednictvím sedmého stupně rádzajógy dosahujeme nejhlubšího stupně soustředění. Meditační techniky využívají schopnosti vizualizace vnitřních obrazů či objektů meditace, která tělo „zdokonaluje“ a zbavuje zátěže karmy. Mysl není rozptylována a může se plně ponořit do rozjímání o Absolutnu. Jógické spisy rozeznávají dva typy meditace. Prvním je sanuga, která je typická vizualizací formálního objektu (božstvo,

mandala, list, kámen). V případě, že probíhá meditace bez takových objektů, jedná se o meditaci nirguna, kdy se meditující plně ponoří do svého nitra. Tento typ je pro většinu adeptů zpočátku velmi náročný. Rozeznáváme tři základní překážky v podobě rušivých myšlenek. Těmi jsou: vičára (existenciální a klíčové otázky, které není mysl schopná zodpovědět, např. „Kdo jsem?“ nebo „Co je skutečnost?“), vitarka (myšlenky negativního charakteru jako důsledek individuálních zkušeností ze života), vivéka (myšlenky vyvěrající z vědomí připoutanosti k dualistické podstatě světa), (srov. WATERSTONE 1996: 97).

„Vždy je přitahováno, a časem uskutečněno to, co bylo obsahem naší mysli. Toto je zlaté pravidlo jógy, pravidlo úspěšného a šťastného života: myslet kladně o sobě a druhých. Jak myslíme, takovými se stáváme.“ (SLÁMA 1994: 33)

8. Samádhi – úplné, dokonalé uskutečnění, kontemplace

Ve stavu samádhi se rozpouští veškerá dualita, kdy se hlubokým vnitřním prožitkem v nás samých sjednocuje poznávající (meditující), poznání (co je Bůh) a objekt poznání (Bůh). Vědomí je v tomto stavu osvobozeno, nalézá věčný klid, mír, blaženost a vnímá neomezený prostor vzniklý sjednocením individuální duše s vesmírným Já (srov. MAHÉŠVARÁNANDA 2006: 388).

2.3 Žena a sport

2.3.1 Genderově dané dispozice žen

Podle DOVALILA (2002: 300) byl vznik sportu zpočátku silně provázán především s maskulinním měřením fyzických sil a výkonů. V souvislosti s vývojem sportu jako mužské disciplíny je hlavním hodnotícím faktorem výkon jedince či skupiny. V rámci emancipačního hnutí žen za rovnoprávnost bylo ženami přijato hodnocení výkonnosti mužského světa. Postupem času se stala sportovní činnost důležitou aktivní relaxační složkou v rámci životního stylu u žen i u mužů, jejichž potřeby vyplývající z biologických, psychických, emočních a sociálních aspektů by měly být v rámci provádění pohybových činností vždy respektovány. Hlavním a nejsilnějším faktorem

jsou genetické rozdíly fyziologické, anatomické a psychologické, z nichž vyplývají pro sport důležité motorické předpoklady.

Odlíšnosti rozdělujeme do čtyř skupin:

1. fyziologické
2. anatomické
3. psychické
4. pedagogické (tréninkové)

Základní fyziologické odlišnosti žen od mužů:

- Ženy mají přibližně o 20 % menší srdce a nižší systolický krevní tlak
- Menší objem plic a nižší plicní frekvence
- Nižší možnost transportu kyslíku krví (o 18 – 25 % nižší maximální spotřebu kyslíku a asi o 20 % nižší tepový kyslík)
- v porovnání s muži mají ženy asi o 15 % nižší bazální metabolismus
- celkově mají vyšší toleranci na zvýšenou teplotu
- Ztrácejí železo v důsledku menstruace (srov. DOVALIL 2002: 301)

V rámci menstruačního cyklu a jeho působení na celkový psychický a fyzický stav ženy hraje významnou roli vylučování estrogenu a progesteronu v jednotlivých fázích cyklu, mezi kterými může dojít k různě velké hormonální dysbalanci. Rozdílné hladiny vyvolávají tzv. premenstruační syndrom (PMS), který se často objevuje v druhé polovině menstruačního cyklu. PMS je soubor příznaků, kterými trpí ženy před a individuálně i v průběhu menstruace. Nejčastěji se první příznaky objevují dva týdny před vlastní menstruací, tedy v době přechodu z proliferační fáze do fáze sekreční. V tuto dobu klesá hladina estrogenu a vzrůstá hladina progesteronu. Ve většině případů s nástupem menstruace premenstruační syndrom mizí. Estrogen je významný pro relaxaci cévní stěny, ale také pro kosterní soustavu. Významně napomáhá zadržovat vápník, čímž eliminuje vznik osteoporózy. Výrazně se podílí na náladě ženy. Vylučování estrogenu je vyšší během první poloviny menstruačního cyklu, což způsobuje u žen většinou dobrou náladu. Pokud je estrogen v nerovnováze, může způsobit právě výše uvedené potíže a také může být příčinou neplodnosti. Druhý hormon progesteron, který je tvořen ve vaječnicích, se podílí na plodnosti ženy. Jeho hlavní úloha je připravit organismus na těhotenství a udržet plod. Nedostatek progesteronu ovlivňuje psychický a fyzický stav ženy dvojnásobem. Při jeho

nedostatku se cítí žena malátně, letargicky až depresivně. Objevují se silné bolesti v podbřišku a v kříži. Mezi příznaky patří zvýšená únava, nervozita, podrážděnost, zvětšení a napětí v prsou, trávicí obtíže, vzestup hmotnosti a jiné. Při nadbytku je naopak snižená sexuální a senzitivní ženská energie. Mezi preventivní opatření patří především správné, zdravé a vyvážené stravování a dostatečný pravidelný pitný režim (srov. ROB – MARTAN – CITTERBANT 2008: 146).

Cyklický charakter sekrece gonadotropních hormonů FSH (folikulostimulační hormon), LH (luteinizační hormon) ovlivňujících růst a činnost pohlavních orgánů s vylučováním laktačního hormonu prolaktinu je podstatou menstruačního cyklu žen, jehož délka se pohybuje mezi 21 – 35 dny. Každý menstruační cyklus začíná krvácením (menstruační fáze - menstruace) a končí ovulací. Menstruační krvácení trvá 2 – 6 dnů, celá folikulární fáze může trvat 7 – 21 dní. Na ukončené menstruační krvácení navazuje proliferační (růstová) fáze, ve které se působením estrogenu (tvoří se v dozrávajícím Graafově folikulu) vytváří a inervuje nová silně prokrvovaná děložní sliznice. Růstové období trvá asi jeden týden a spadá do údobí mezi 5. – 12. dnem cyklu. Působením progesteronu, který vzniká ve žlutém tělísku, dochází k fázi sekreční, která trvá v období mezi 12. – 27. dnem cyklu. Žlázy produkují velké množství hlenu, sliznice se zvyšuje (síla až 5 mm) a je připravena přijmout vajíčko (zárodek), který v případě, že dojde k oplození spermií, přichází z vejcovodu do dělohy. Vajíčko se uvolňuje ve vrcholu tzv. ovulačního cyklu, tj. mezi 12. – 14. dnem cyklu. Pokud nedojde k oplození, zaniká žluté tělísko vytvořené po ovulaci, čímž se snižuje hladina progesteronu. Následkem snížené hladiny progesteronu dochází mezi 24. – 27. dnem ke snižování a rozpadu děložní sliznice. Během 27. – 28. dne se dostavuje fáze ischemická trvající asi 24 hodin. Snížení hladiny progesteronu a uvolnění oxytocinu z neurohypofýzy vyvolává několikahodinové křečovitě stažení cév zásobujících sliznici, což má za následek rozpad nedostatečně prokrveného endometria. Po uvolnění sevřených cév přitékající krev odlučuje a odplavuje odumřelé vrstvy sliznice z děložní dutiny. Během této fáze začíná nový cyklus (srov. DYLEVSKÝ 2000: 367).

Menstruační cyklus individuálně ovlivňuje fyzickou výkonnost. Začátky pravidelné menstruace (menarche) se u nesportujících dívek ve střední Evropě objevuje kolem 13. roku, u sportujících se objevuje později. O primární amenorei se hovoří, pokud dívka nemenstruuje do 18. roku. Pro sportující dívky je typická opožděná puberta, delší doba růstu, delší končetiny, užší boky a nižší % tuku v porovnání s dívkami bez opožděné puberty, u kterých dochází působením estrogenu k uzavírání epifyzárních

(růstových) štěrbin na kosti, čímž brzdí růst kostí do délky. Estrogeny také ovlivňují rozložení a podporují ukládání tuků v podkoží. Porucha cyklu je úzce spjata s nadměrnou tělesnou zátěží, nízkým procentem tukové tkáně, celkově nízkou tělesnou hmotností a neadekvátním energetickým příjmem (srov. WILMORE 2004: 548).

V důsledku zmíněných fyziologických rozdílů je nutné přistupovat k tréninku žen oproti tréninku u mužů odlišným způsobem a přístupem. Trenér musí akceptovat reprodukční zdraví žen. Dále je nutné zajistit vyšší přísun železa. Vzhledem ke zvýšenému riziku osteoporózy je také důležitý vyšší příjem kalcia. Během menstruace se doporučuje trénink vynechat, často se toto rozhodnutí odvíjí od stavu, v jakém se žena nachází, jak snáší v tomto období zatížení a jak silně je zatížena premenstruačním syndromem. Doporučuje se snížit zátěž a posilování břišních svalů. Zároveň je dobré plánovat tréninky tak, aby se odpočinkový týden kryl s dobou menstruace. Pro fyzické zatížení a sportovní výkon jsou nejvhodnější 7. – 13. den a 16. – 24. den menstruačního cyklu. V souvislosti s obdobím menstruace byla vyzorována snížená i zvýšená výkonnost (srov. DOVALIL 2002: 302).

Základní anatomické odlišnosti žen od mužů

- Ženy mají v průměru nižší hmotnost (asi o 19 %), menší výšku těla (asi o 6 %), kratší končetiny, užší ramena a širší boky
- Těžiště těla mají oproti mužům níže položené, což znamená větší stabilitu
- Ženy mají o zhruba 15 % vyšší podíl pomalu kontrahujících vláken
- Svalová hmota tvoří asi 36 % tělesné hmotnosti (u mužů je to asi 44,8 %)
- Celkové množství vody v těle je u žen v rozmezí 50-60 % celkové tělesné hmotnosti, u mužů je to 55-65 % (srov. DOVALIL 2002: 303)

Podle ROBERGSE (1996) začínají rozdíly v oblasti tělesné výkonnosti žen a mužů od puberty. V tomto období se pod vlivem mužských pohlavních hormonů zvyšuje u mužů množství svalové hmoty, což způsobuje nárůst svalové síly. Ženy mají menší aerobní kapacitu a přecházejí při fyzické zátěži v kratším čase na aerobní laktátový způsob získávání energie. V souvislosti s úrazy by si měly ženy dávat větší pozor na citlivější a křehčí orgány. Nejčastějším případem ohrožení jsou nárazy mléčné žlázy. U volejbalu je vhodné nosit speciální pevnější podprsenky. Vzhledem ke zvýšenému riziku osteoporózy se doporučují chrániče kolen (srov. NOVOTNÝ 2009: online).

Podstatné psychologické rozdíly mezi ženami a muži

- Ženy bývají více citlivé na vnější podněty
- Role tréninku nemá tak silnou hodnotu jako u mužů
- Jsou celkově více ovlivnitelné intervencemi, ve kterých je citelný potenciál ke zlepšení jejich vzezření, s čímž souvisí i vyšší citlivost na intervence dietologické (srov. DOVALIL 2002: 302)

Ženy netrpí úzkostí z oslabení či ze ztráty vlastní identity, vzhledem k tomu, že po dobu svého vývoje žijí ve společné identifikaci s matkou. Pro ženský prvek je typické přijímání, sounáležitost, spolupráce, podpora, analogické zpracování, syntetické myšlení, celistvost, potřeba lásky, empatie, silná vztahovost, hlubší prožívání, touha po harmonii a splynutí. Vzhledem k tomu, že hluboký pocit vlastní ženské identity není totožný s osamostatněním, tak jako je tomu u mužů, mají ženy v porovnání s muži častěji nižší sebevědomí, nejsou spokojeny se svým vzhledem, ba dokonce samy sebe ve větší míře odmítají. Muži se v určité fázi svého vývoje od matky separují, aby se mohli identifikovat s fenoménem svého mužství. Toto oddělení je nejzřetelněji pozorovatelné v prepubertálním období. Pro muže je typická potřeba lovu, boje, dobývání. Z psychologického pohledu je pro muže důležitější vnější prostor, racionalita a analytické myšlení. Ze strachu z kontaminace opačným pohlavím jsou muži více emotivně uzavření. Z toho vyplývá, že více upřednostňují svobodu, volnost, jsou celkově dravější, soutěživější. V psychologické přípravě žen je proto dobré být taktní, mít pochopení, vytvářet dobré a důvěryhodné vztahy. Pozitivně ženy hodnotit, podporovat je, více jim naslouchat a vyjadřovat pochopení. Ženský prvek je typický sdílením a soudržností (srov. PONĚŠICKÝ 2012: 39).

Pojem soudržnost neboli koheze je definován jako pole sil, které drží jednice ve skupině. Jde také o sílu, jakou je jedinec ke skupině přitahován. Koheze poukazuje na to, jak je skupina odolná vůči vnějším vlivům a intervencím. Typické je sdílení skupinových přesvědčení, názorů a cílů. Je důležité držet při sobě, sledovat stejné cíle a dosahovat spokojenosti všech. Správnou funkčnost dobře integrované skupiny je možné vyvodit ze skupinového usilování a zároveň z uspokojení členů. V takovém útvaru je rozvíjeno skupinové myšlení, při kterém jednotlivci jednají ve prospěch skupiny jako celku. Pocity jednotlivců ve vztahu ke skupině mají stejně tak důležitou roli jako pocity skupiny jako celku (srov. TOD – TRATCHER – RAHMAN 2012: 98).

Základní motorické rozdíly

- Ženy mají menší „citlivost“ na silový trénink a vyšší „citlivost“ na trénink vytrvalostní
- Vzhledem k níže položenému těžišti zvládají ženy lépe činnosti spojené s rovnováhou
- U žen je průměrně větší pohyblivost rozhodujících segmentů

Souhrn fyziologických, psychických, mentálních a motorických faktorů musí být plně přijat v rámci tréninku žen, při kterém musí být akceptovány všechny odlišnosti a specifika žen (srov. DOVALIL 2002: 304).

2.3.2 Žena a sport v rámci olympijského hnutí

Od počátku 20. století sílí tendence a aktivity směřující k překonání nerovnoprávnosti a diskriminace žen. Jedním z nejvýznamnějších sociálně politických a kulturních faktorů je aktivní účast žen na olympijských hrách. První ženské soutěže byly organizovány v Paříži na hrách II. olympiády, kde závodily ženy v tenisu a golfu, o čtyři roky později pouze v lukostřelbě, v Londýně (1908) i v krasobruslení a teprve na V. olympijských hrách ve Stockholmu v plavání a ve skocích do vody. V následujících letech bylo na ženský sport nahlíženo s určitými rozpaky a celkově byl veřejně zastáván spíše negativní postoj. Věřilo se v bludné teorie, že sport způsobuje neplodnost žen a dokonce je může proměnit v muže. Ke změně pohledu došlo po první světové válce, kdy se v Monaku (1921) konaly první velké mezinárodní závody žen, které byly známé pod pojmem „ženská olympiáda“. Úspěšnost této soutěže vedla zástupce pěti zemí (Velká Británie, Československo, Francie, Itálie, USA) k založení Mezinárodní federace ženského sportu. První Ženské světové hry se konaly v následujícím roce (1922) v Paříži. Následovaly další ženské světové hry v Goteborgu (1926) za účasti 8 států a v Praze (1930), kde se účastnily ženy ze 17 států celého světa a sledovanost přesáhla více než 55 tisíc diváků. Po druhé světové válce byla na XIV. Olympijském kongresu v Berlíně byla zformována základní pětice ženských sportovních odvětví – atletika, gymnastika, kanoistika, plavání a šerm. V Tokiu (1964) byl do programu zařazen volejbal. V Montrealu (1976) se soutěžilo i ve veslování, basketbalu a házené. Ke konci 20. století jsou do ženského odvětví zahrnuty i dříve „zakázané“ sporty (např. skok o

tyči, hod kladivem), ale i celá sportovní odvětví, která byla do té doby čistě mužskou záležitostí. Díky tomu mohou dnes ženy hrát na olympijských hrách fotbal, lední hokej a jiné. Management sportu na mezinárodní i národní úrovni byl až do roku 1960 hlavní doménou mužů. V tomto období vznikaly první iniciativy usilující o zapojení žen i do řídicích funkcí. První ženy byly za členky MOV zvoleny v roce 1981. V roce 1989 byla na Evropské sportovní konferenci ustanovena pracovní skupina Žena a sport (EWS). Skupina se pokouší koordinovat spolupráci s různými evropskými sportovními organizacemi, čímž vytváří také širokou síť kontaktních osob ve všech evropských zemích. Pomáhá při organizaci národních seminářů, které se zabývají postavením žen ve sportu, šíří informace do státních i nestátních organizací, sleduje vývoj a výsledky zapojování žen do sportovních aktivit, vypracovává různé strategie pro uplatnění žen v rámci národní i nadnárodní sportovní diplomacie. Dále pořádá evropské konference Žena a sport (1996 Brighton, 1998 Atény, 2000 Helsinky, 2002 Berlín, 2004 Paříž, 2006 Vídeň, 2009 Limassol) První mezinárodní konference Žena a sport se konala v anglickém Brightonu v roce 1994. Za účasti 280 delegátů z 82 zemí (včetně České republiky) vznikla jednotná mezinárodní strategie hnutí Žena a sport. Přijatá deklarace (Brighton Declaration) byla všemi delegáty předložena jednotlivým národním vládním i nevládním organizacím s žádostí o podporu tohoto celosvětového hnutí. V deklaraci byly vytyčeny tyto cíle:

- zajistit všem ženám možnost bezpečné účasti ve sportovních aktivitách s respektováním individuality žen,
- zvýšit účast žen ve sportu na všech úrovních a ve všech možných funkcích,
- podpořit vliv žen na rozvoj sportu, využít jejich znalostí a zkušeností,
- podpořit uznání vlivu žen na rozvoj veřejného života a zdravého životního stylu jednotlivých národů (srov. DOVALIL 2004: 143).

Mezinárodních konference Žena a sport pořádané Mezinárodní pracovní skupinou Žena a sport (IWG) se konala ve vybraných městech: 1996 Brighton (UK), 1998 Windhoek (Namibie), 2002 Montreal (Kanada), 2006 Kumamoto (Japonsko), 2010 Sydney (Austrálie). Nejbližší konference se bude konat ve finských Helsinkách v roce 2014. Tématem šesté konference je „Ved’ ke změně, buď změnou“ („Lead the Change, Be the Change“), (srov. INTERNATIONAL WORKING GROUP ON WOMEN AND SPORT 2013: online).

2.4 Žena a volejbal

2.4.1 Volejbal jako sportovní odvětví

Volejbal patří mezi jeden z nejrozšířenějších sportů na světě, se kterým je možné začít v jakémkoliv věku. Je propojením individuálních dovedností, týmové spolupráce, tvořivosti, kázně a disciplíny. Účastníkům poskytuje radost, zábavu a uspokojení ze zvládnutí obtížných situací a dosažení úspěchů, což celkově podporuje sounáležitost a pospolitost v týmu. Hře se můžeme věnovat jak rekreačně, tak na profesionální úrovni v ligových a mezinárodních mistrovských soutěžích. Volejbal učí přesným provedením konkrétní volejbalové činnosti být v pravý čas na správném místě. Rozvíjí schopnost spolupráce, koordinaci pohybů, soustředěnost a sebedisciplínu (srov. CÍSAŘ 2005: 9).

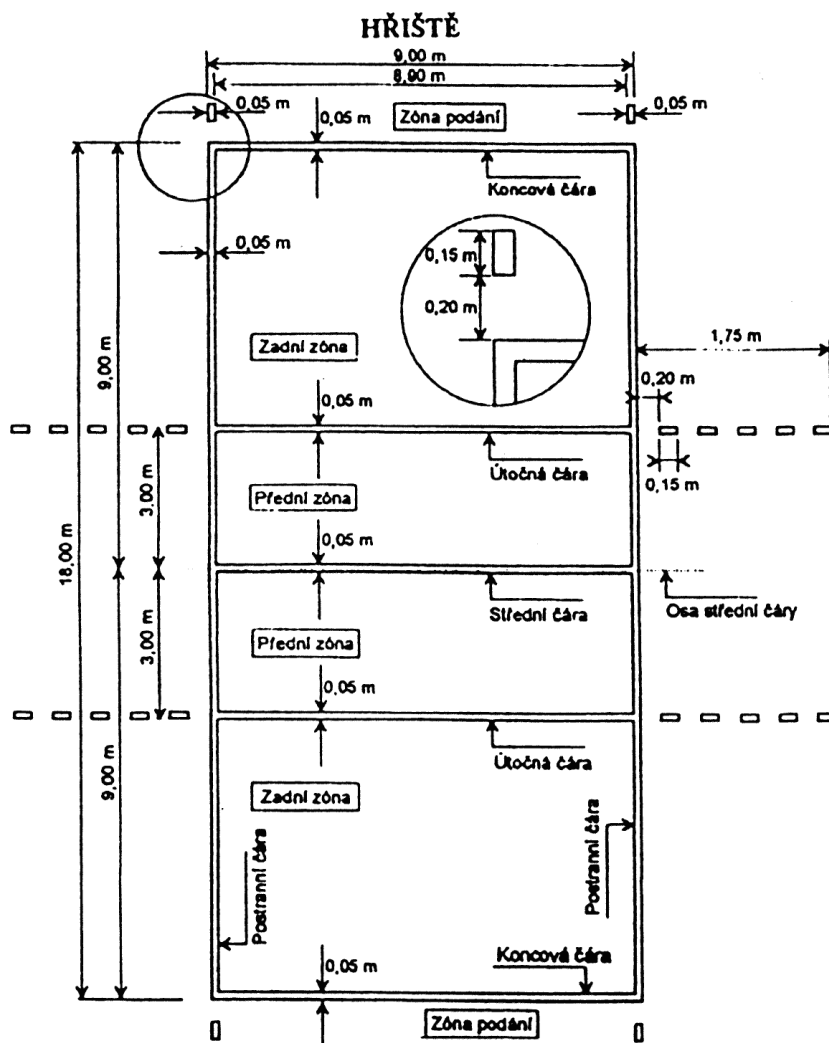
2.4.2 Historie volejbalu

Originálním propojením základních principů amerického handballu (odbíjení míče rukama) a tenisu (soupeřící týmy na hřišti jsou odděleni sítí) vznikla hra minonette. Jedná se o myšlenku a název gymnaziálního učitele G. Morgana, který zavedl tuto hru v roce 1895 v massachusettském městě Holyoke. V roce 1986 se uchytil název novináře A. T. Halsteta vycházející ze základní herní činnosti odbíjení letícího míče (to volley the ball) rukama. Hra byla dále rozšířena díky Křesťanské asociaci mladých mužů (Young Men's Christian Association – YMCA). Samostatná světová organizace však vznikla až po druhé světové válce, kdy byla vytvořena jednotná pravidla pro konání pravidelně se opakujících vrcholných mezinárodních soutěží. Olympijským sportem se stal volejbal v Tokiu v roce 1964. V roce 1926 vzniknul samostatný volejbalový svaz Československa, kterému předcházelo jisté období organizační roztříštěnosti (vlastní soutěže pořádaly vysoké školy, dělnické tělovýchovné jednoty nebo Sokol). Mistrovství světa mužů se konalo poprvé v Praze v roce 1949, mistrovství světa žen poté v Moskvě v roce 1952. Během několika posledních let se mistrovství světa konají jednou za čtyři roky v sudých letech mezi olympijskými hrami. Každý rok je organizována prestižní soutěž mužů World League a žen World Grand Prix. Od roku 1964 je hra zařazována do programu olympijských her. Vrcholným evropským orgánem sdružujícím 54 národních

organizací je Confédération Européenne de Volleyball. Mistrovství Evropy jsou pro muže pořádány od roku 1948 a pro ženy od roku 1949 s dvouletým intervalem, vždy v lichém roce. Mistrovství světa jsou pořádána i pro juniorské a kadetské soutěže. Členem ČSTV je od 1. ledna 2004 i český volejbalový svaz (ČVS), který organizuje nejvyšší soutěž – extraligu, již se v ročníku 2003 – 2004 účastnilo osm družstev mužů a osm družstev žen (srov. TÁBORSKÝ 2004: 75).

2.4.3 Hrací plocha, hrací náčiní a základní principy hry

Pod pojmem hrací plocha rozumíme pravoúhlé a symetrické hřiště o rozměrech 9x18 metrů a volné okolní plochy. Hřiště je vyznačeno ohraničujícími čarami, čarou střední, útočnou a zadní, čímž vzniká zóna přední, zóna zadní pro podání a střídání, dále prostor pro rozsvícení a vyloučené (viz obr. 1).



Obr. 1 Hrací plocha

Nad středovou čarou je zavěšena síť o šíři 9,5 metru a výšce 1 metr. Vedle vnějšího okraje pásky jsou anténky o průměru 1 cm (vzájemně na opačné straně sítě). Horní okraj sítě od země je pro oficiální utkání žen určen podle věku (ženy a juniorky 224 cm, kadetky 220 cm, starší žákyně 215 cm, mladší žákyně 210 cm). Hraje se s volejbalovým míčem o hmotnosti 260–280 g s obvodem 66 cm (tolerance 1 cm). Pravidla hry omezují manipulaci s míčem na maximálně tři odbítní po sobě, než míč odešlou na soupeřovu stranu. Žádný hráč nesmí míč odbít dvakrát za sebou. Do vymezeného počtu tří odbítní se nepočítá dotyk míče při bloku.

Volejbal spadá do skupiny sportovních her síťového typu, kdy jedna strana, která má právě v držení volejbalový míč, plní současně úkoly obranné i útočné. Během jedné herní akce může získat, nebo je naopak získá soupeř, to tedy znamená, že bodů se dosahuje vždy chybou soupeře. Utkání se odehrává na oddělených hracích plochách a jeho trvání je dáno ziskem stanoveného počtu 25 bodů ve třech vítězných setech, s podmínkou, že k vítězství musí získat vždy minimálně o dva body více než soupeř. Hra je zahájena podáním, které musí být uskutečněno za koncovou čarou hřiště a musí být odehráno na první pokus, jinak získává bod soupeř. Při zahájení hry musejí hráčky zaujímat postavení korelující s rotačním pořadím podle zápisu při zahájení setu. V daný moment musí hráčky přední řady stát před odpovídajícími hráčkami zadní řad. Pokud není dodrženo pořadí, které bylo stanoveno při zápisu, jedná o chybu postavení, kterou rozhodčí odpíská. Po provedení podání se mohou hráčky pohybovat v rámci celého hřiště. Během jednoho setu může být provedeno 6 střídání, která jsou možná pouze při přerušení hry a se souhlasem rozhodčího. Míč, který odbíjí jedno družstvo přes síť, musí směřovat do hracího pole soupeřek. Pokud míč dopadne vně čar, kterými je hřiště vymezeno, nebo při přeletu sítě neprochází prostorem vymezeným anténkami, jedná se o míč mimo hřiště, je tedy v autu. Tím pádem ztrácí odbíjející družstvo míč a soupeřící družstvo získává bod. Za chybu během hry je považován dotyk pole pod sítí na soupeřově straně jakoukoliv částí těla. Za „přešlap“ není považován dotyk nohou, pokud se chodidlo dotýká středové čáry, která je součástí obou polovin hřiště. Při blokování mohou hráčky přesahovat nad polovinu nad úroveň sítě, nebrání-li herní akci soupeř. Končí-li míč v zámezí po dotyku hráčky na bloku nebo hráčky v poli, jedná se o tečovaný míč a soupeřkám je připisán bod. Pokud dopadne míč do hřiště, je to chyba družstva, na jehož polovinu míč dopadl, bod získává soupeřící družstvo. Pokud se u hráčky projeví nesportovní chování, může být napomenuta rozhodčím. Při

opakovaném napomenutí dostává tým žlutou kartu. V takovém případě se připisuje bod soupeřícímu družstvu (srov. CÍSAŘ 2005: 13).

Hráčky se v družstvu označují podle herních činností, které ve hře nejčastěji vykonávají a rozlišujeme proto následující pozice:

Nahrávačka – jak již název napovídá, je to hráčka, která připravuje útočné akce svých spoluhráček, jinými slovy nahrává vždy druhý míč po přihrávce. Je hlavní organizátorkou útočných akcí svého družstva.

Smečařka – hráčka, která obvykle útočí z hlavního kúlu (zóna IV). Kromě útoku jsou smečařky také odpovědné za přihrávku servisu opačného družstva.

Blokařky – jsou většinou nejvyšší hráčky týmu a jsou specialistkami na obranu na síti, tedy blok. V útočné fázi bývají zapojovány do rychlého útoku středem hřiště.

Diagonální hráčka (dříve pod názvem univerzální hráčka) – je v současném vrcholovém volejbale hlavní útočnou silou družstva. Kromě útočných akcí na síti bývá zapojována i do útoku ze zadní části hřiště (zpoza útočné čáry) za zóny I.

Libero – je teprve nedávno zavedený post a je to hráčka specializovaná na příjem podání a obrannou hru v poli. Pro přehlednost má libero dres jiné barvy než ostatní hráčky družstva. Střídání libera se nezapočítává do standardních šesti povolených střídání a libero nesmí střídat podávající hráčku (nesmí podávat), nesmí útočit a jako hráčka zadní řady nemůže také blokovat. Během utkání nemůže být ve své roli nahrazeno žádnou jinou hráčkou (výjimkou je zranění libera).

Vysoká kvalita provádění většiny herních činností u všech hráček bez ohledu na jejich specializace je trendem moderního volejbalu, a proto s finálním určením specializace hráček není nutné spěchat, vzhledem k tomu, že by měly být všestranné. Specializace se trénuje nejprve u nahrávaček, u ostatních hráček se doporučuje odložit určení specializace na později. Specializace hráček se v průběhu času může změnit. Trenér sedí na lavičce v místě nejbližší k zapisovateli, nebo se může pohybovat volně podél zadní části hřiště svého družstva a dávat pokyny ke hře (srov. CÍSAŘ 2005: 14).

Z taktického hlediska využívá klasický způsob hry tří povolených dotyků s míčem:

- první dotyk je obranný. Je nutné jakýmkoli způsobem zpracovat míč odehraný soupeřkami a udržet ho ve hře. Nejčastějším způsobem příjmu je úder nazývaný bagr, jedná se o odehrání spodem, kdy má hráčka obě ruce spojené a míče se dotýká plochou předloktí.

- druhý dotyk nejčastěji hraje tzv. nahrávačka, v rekreačním volejbale často přední střední hráčka, jinak hráčka specializovaná na tuto herní činnost. Cílem úderu je příprava na úder útočný, je proto nejčastěji hrán vrchním odbitím, kdy se míče dotknou současně obě ruce mírně pokrčenými prsty.
- třetí dotyk tvoří úder útočný. Nejčastěji jedna z krajních předních hráček využije přesnou nahrávku ke smeči, silnému úderu nataženou paží, provedenému ve výskoku v blízkosti sítě (srov. KAPLAN 1999 :11).

Bránící se družstvo obvykle využívá bloky, kdy buď dva, nebo všichni tři přední hráčky vedle sebe současně vyskočí s nataženýma rukama, čímž se snaží zabránit soupeřkám v přenesení míče přes síť. Všechny rozehry nejsou samozřejmě ideální, a proto hraje velice důležitou součást taktiky ve volejbalu náhlý moment překvapení. To znamená, že někdy nahrávač pouze předstírá (blafuje) nahrávku, aby odpoutal pozornost blokujícího hráče. Načež náhlým překvapivým úderem (ulitím) pošle míč těsně za síť (srov. CÍSAŘ 2005:14).

2.4.4 Psychoprofesiogram ženského volejbalu

Psychické předpoklady

Volejbal spadá do skupiny sportů anticipačních, známé také pod označením heuristické. Psychologický základ je postaven na předvídání (anticipace) následných situací a dějů a tvořivém řešení vzniklých problémových úloh (heuristika). Ve volejbale je důležitá součinnost týmu, zpravidla v případě zpětné vazby na činnost soupeře. Je zde nárokována vysoká hráčská (neboli herní) inteligence, která představuje schopnost hráčů chovat se v herních podmínkách (především v utkáních) účelně, neboli úspěšně. Je vyžadována účelnost, pragmatičnost, přímočarost, jasnost a celkově rychlé operativní myšlení. Herní inteligence je rozvíjena prostřednictvím herní zkušenosti a herního věku (srov. SLEPIČKA 2011: 25).

Vzhledem k anticipačně-heuristickému charakteru volejbalu je také důležitá dovednost vytvářet obrazy ve své mysli, protože ten, kdo je schopen si lépe a ve větších detailech vizualizovat svou činnost při sportovní akci, ten se také celkově snáze učí a zdokonaluje. S tím souvisí dovednost odhadnout dráhu letu míče a přesunout se do

předpokládaného místa odbití v čase, který je nutný pro úspěšné zvládnutí dané herní situace (srov. CÍSAŘ 2005: 17).

Zásadním faktorem u žen, který silně ovlivňuje jejich výkonnost, je jejich emoční naladění. Příkladem z utkání žen je situace, kdy družstvo vyhraje hladce první či druhý set, ale záhy, po neúspěšném vstupu do dalšího setu (2 až 3 chyby za sebou) se značně změní jejich emoční naladění. Hráčky si přestanou věřit a zpravidla „zapomenou“ na dosavadní výkon. Každá hráčka má určitou hranici psychické odolnosti, a pokud je stres větší, než je hráčka schopna zvládnout, dochází k technickým chybám a ke zkratům v herním jednání více než u mužů. Osoba trénující družstva žen musí být v tomto směru více psychologicky založená (srov. HANÍK – LEHNER 2004: 43).

Při zvládnutí herních situací má důležitou roli také inteligence emoční, která se skládá podle GARDNERA (1999: 121) z 5 základních složek:

1. Znalost vlastních emocí, schopnost uvědomovat si a nazývat své pocity.
2. Schopnost zvládat vlastní emoce, umění vytvořit si pružné strategie tohoto zvládnutí.
3. Schopnost motivace sebe sama, čerpání vůle z vnitřních zdrojů.
4. Úroveň vnímavosti pro prožívání druhých lidí, schopnost vcítění.
5. Schopnost pobývat v mezilidských vztazích, sociální inteligence.

Z pohledu emocí je důležitá dovednost zacházet s vlastní i spoluhráčovou chybou. Osobní chybu lze napravit přípravou na další akci a plným soustředěním se na její provedení. Řešením je tedy schopnost koncentrace na současný děj. V případě selhání spoluhráče je třeba si uvědomit, že spoluhráč nedělá chyby úmyslně. Pokud chyba vychází z drobného nezvládnutí situace, případně únavy, sociální soucítění spoluhráčů by mělo vést k nápravě této chyby a případnému zlepšení psychického stavu u daného jedince. Tímto se formuje návyk aktivního myšlení jednotlivců i celého družstva. Projevy nespokojenosti tím, že další hráč odehraje přihrávku cíleně špatně, aby upozornil na chybu předchozího spoluhráče, narušují tvořivou spolupráci družstva a vedou k separaci a roztržitému družstvu. Skupina s takovým sociálním klimatem nebude schopna odvést nejlepší výkon. Je třeba naučit se vnímat chyby jako možnost ke zlepšení a přijetí chyby jako zkušenost. V tomto klade volejbal důraz na vlastní individuální sebereflexi a sebepercepci každého hráče (srov. CÍSAŘ 2005: 24).

Somatické předpoklady

Jednotlivé posty ve volejbale se pojí s různými výškami a hmotnostmi. Díky novým pravidlům se volejbal ve světě neustále zrychluje. Tento fakt klade vyšší nároky na

silové komponenty a poukazuje na potřebu mít na hřišti „vyvinuté“ jedince. Významně geneticky podmíněné hodnoty jako tělesná výška, složení těla, délkové rozměry a jejich poměry se přímo týkají opěrného i pohybového aparátu. Stavba kostry, svaly, šlachy, vazy a množství tuku jsou významnými faktory, které jasně poukazují na předpoklady hráčů pro volejbal. Výškové postavení hráčky u sítě je dáno délkou jednotlivých kostí, díky kterým je vytvářena efektivnější páková soustava. Zvýšená možnost využití silových schopností je podmíněna pevností vazů, ta určuje rozsah pohybů v kloubech. Aktivní pohybové prvky jsou determinovány poměrem aktivní a pasivní hmoty. Moderní hra požaduje u žen nahrávaček tělesnou výšku v rozmezí 172 – 185 cm (muži 185 – 200 cm). V běžné praxi se setkáváme i s nižšími nahrávačkami, ale je potřebné, aby tělesná výška umožňovala stálý pohled přes ramena spoluhráček. Útočící hráčky by měly mít výšku v rozmezí 178 – 188 cm (muži 195 – 205 cm). Moderní post klade nejvyšší požadavky na post blokačky, kde by měla být tělesná výška žen v rozsahu 182 – 192 cm (muži 200 – 210 cm). Mezi dílčí somatické faktory patří délky tělesných segmentů (délka paží, nohou aj.) a jejich vzájemných proporcí. Oproti populačnímu průměru je velkou výhodou, mají-li hráčky především dlouhé paže. Tělesná hmotnost a % tuku se vztahují k muskulatuře těla a k rozložení podle segmentů, což může sehrávat důležitou roli v použitelnosti hráček. Průměrná hmotnost žen se pohybuje v rozmezí 62 – 80 kg, množství tělesného tuku kolem 16%. Vysokou důležitost sehrává podíl jednotlivých typů svalových vláken. Lepší předpoklady pro rychlý sportovní výkon mají hráčky, u kterých převládá podíl rychlých svalových vláken k pomalým svalovým vláknům. V průměru mají volejbalistky 45% rychlých svalových vláken a 55% pomalých svalových vláken. Z hlediska somatotypu má dobrý předpoklad k motorickým výkonům typ ektomorfně-mezomorfní s minimální endomorfní a převládající mezomorfní složkou. Hráčka nemusí splňovat ideální míry, pokud má schopnosti a jiné vlastnosti, kterými to vykompenzuje (srov. VAVÁK 2011: 15).

Náročnost a požadavky volejbalu nejcharakterističtěji vystihuje vysoký výskok. Vlastní výskok nejlepších hráček se pohybuje okolo 80 cm (muži 120 cm), což je rozdíl mezi výškou těžiště ve stoje a ve výskoku. Zaměstnané hráčky naskáčí v utkání i přes 150 výskoků. U nahrávaček bývají uvedené hodnoty o polovinu menší. Již při výběru nejmladších hráček záleží na stavbě jejich těla. Jedním z nejdůležitějších faktorů je tělesná výška. Výjimkou je post libera, u kterého jsou důležitější dovednosti než výška (srov. BUCHTEL 1981: 21).

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je vytvoření a ověření psycho-tréninkového programu na bázi technik integrální jógy a duševní hygieny u volejbalistek. Cílem praktické aplikace intenzivního modelového tréninku u skupiny hráček volejbalu je rozvinutí a prohloubení skupinové soudržnosti, zlepšení vlastní sebepercepce a sebedůvěry, s čímž souvisí zlepšení schopnosti vlastní sebeúčinnosti (Self-Efficacy). Dále se jedná o propracování techniky zklidnění, uvolnění a koncentrace.

3.2 Úkoly práce

Z výše uvedených cílů vyplývají následující úkoly:

1. Obsahová analýza dostupné české i zahraniční literatury a odborných časopisů.
2. Na základě prostudování odborné literatury sestavit vzdělávací model psycho-tréninkového programu na bázi technik jógy a duševní hygieny
3. Realizace intervenčního programu u participantů.
4. Statistické vyhodnocení získaných dat před a po intervenčním psycho-tréninkovém programu.
5. Analýza výsledků s diskuzí.
6. Shrnutí, závěry a doporučení pro praxi

3.3 Výzkumné předpoklady

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

- VP1: Po absolvování psycho-tréninkového programu Puket sedmi květů se výsledky skupinového indexu vlivu SO-RA-D u participanteklepší nejméně o 20 %.
- VP2: Po absolvování psycho-tréninkového programu Puket sedmi květů dojde nejméně u 40 % participantek ke zlepšení ve výsledném testu POP.
- VP:3 Po absolvování psycho-tréninkového programu Puket sedmi květů se projeví, jako nově získaná hodnota, potřeba ovlivňovat dění ve svém životě.

4 METODOLOGIE

4.1 Charakteristika souboru

Intervenční program probíhal s 11 hráčkami volejbalu ve věkovém rozpětí 13 - 16 let. Věkový průměr je 15,6 let. Jedná se o starší žákyně TJ Spartak Pečky, které aktuálně hrají v 2. okresní třídě. Tréninky se konají 2x týdně a to střídavě v moderní sportovní hale, nebo ve staré sokolovně. Mezi společné znaky participantek patří docházka do Základní školy v Pečkách. Oblast Peček a okolí je specifická sociálně-patologickými jevy, celkově zvýšenou kriminalitou a vysokou dostupností drog, které jsou dokonce přímo v této oblasti vyráběny. Z 11 dívek jsou 2 bez sourozence, 5 dívek pochází z rozvedených rodin. Jedna dívka je původem Francouzka, s rodiči žije v České republice od svých 5 let.

4.2 Organizace výzkumu

Výzkumná část byla po konzultaci s vedoucí práce započata výběrem participantek z řad starších hráček. Následovalo stanovení diagnostických metod a vytvoření intervenčního psycho-tréninkového programu, kterému byl vyhrazen celý týden, během kterého se nekonaly tréninky. Samotný výzkum probíhal v měsíci květnu, vždy pravidelně v podvečerních hodinách. Za souhlasu trenéra a rodičů byly v den zahájení participantkám rozdány tři druhy dotazíků, které byly následně vyplněny i při závěrečné části programu. Všechny participantky, trenérka i rodiče byli předem informováni o anonymitě získaných dat a jejich použití v této bakalářské práci. Při sestavování psycho-tréninkových modulů bylo vycházeno především z myšlenek a informací od autorů Krejčí a Mahéšvaránanda. Zároveň bylo čerpáno z vlastní praxe. Intervenční program obsahuje teoretický výklad k danému tématu, skupinové (dle potřeby i individuální) pojednání o náladě a pocitech participantek, jógové ásany na aktivaci celého těla, na podporu a zlepšení rovnováhy, koncentrace a celkovou harmonizaci nervového systému. Veškerá vstupní i výstupní data byla evaluována a následně byly napsány závěry.

4.3 Výzkumné metody

Pro výzkum byla použita následující baterie metod:

4.3.1 Diagnostické metody

Sociometricko-ratingový dotazník SO-RA-D (HRABAL, 1979)

SO-RA-D neboli sociometricko-ratingový standardizovaný test vztahů ve třídě.

Autorem této diagnostické metody je bývalý pražský poradenský psycholog (zakladatel a ředitel pražské pedagogicko-psychologické poradny) a učitel pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze doc. PhDr. Vladimír Hrabal, CSc.

Diagnostická metoda spočívá v tom, že se každému přítomnému členu sociální skupiny (např. školní třídy) předá prázdný předem připravený formulář, který obsahuje pole pro zápis příjmení osoby, která bude formulář vyplňovat, pole pro označení zda jde o osobu ženského pohlaví, či osobu mužského pohlaví a tabulku pro zápis seznamu příjmení všech členů třídy, hodnocení jejich vlivu, hodnocení jejich sympatií (oblíby) a další subjektivní slovní hodnocení. Aplikací a vyhodnocením SO-RA-D lze získat např. popis pozic jednotlivých členů skupiny podle jejich vlivu ve skupině, podle oblíby ve skupině a také popis emočně vztahové (pozitivní, negativní či ambivalentní) jednostranné i vzájemné náklonnosti členů skupiny.

Sebepercepční škála POP (VÁLKOVÁ, 1995)

Je testem autopercepce. Jedná se o českou verzi Kenyon/McPherson techniky, která byla zpracována pod vedením doc. PhDr. Hany Válkové, CSc., na FTK UP v Olomouci ve spolupráci s univerzitou v Padově (Bortolli 1991 aj.). Název POP byl zvolen podle původního účelu komparace (Padova – Olomouc – Projekt). Detailní popis standardizačních procedur je obsažen v publikaci H. Válkové, Manuál POP dotazníku UP Olomouc (in press). Uvedený dotazník sestává z 24 dvojic opozitních adjektiv. Participant se vyjadřuje k dané dvojici v sedmibodové škále: od silného souhlasu s položkou vlevo přes středovou nulu, až po silný souhlas s položkou vpravo. Testovací škála je vždy aplikována ve formě reálné „Jak vnímám sám sebe“ a ve formě ideální „Jak bych chtěl vypadat“. Ve zjištěných výsledných změnách po zpracování byl sledován efekt sebeúčinnosti (Self-Efficacy), a to v rovině reálné (současné) a ideální (budoucí).

Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) - projektivní metoda

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

4.3.2 Statistika

K vyhodnocení získaných dat bylo použito základních statistických ukazatelů. Pro výpočty byl využit především MS Excel s možností grafického vyjádření pomocí tabulek a grafů. Dále byla data zpracovávána pomocí výpočtů odchylek, aritmetických průměrů, procentuálního vyjádření a odborné sociometrické webové aplikace.

4.3.3 Intervenční metoda

Vedení programu může provádět osoba, která prošla trenérským školením (absolvování bloku didaktiky, pedagogiky a psychologie sportu) a zároveň má osobní praktické zkušenosti se cvičením jógy a používanými jógovými technikami. Program probíhal v tělocvičně Základní školy v Pečkách každý den v délce jednoho týdne. Byl rozdělen do sedmi výukových bloků, délka jednotlivých částí byla mezi 90 – 120 minutami. Na počátku intervenčního programu byly participantky seznámeny s náplní a s cíli programu a jeho předpokládanými benefity. Každý výukový blok je podle KREJČÍ (2009: 86) kompozicí tří částí:

- **Úvodní část** - na počátku lekce seznámení s programem, rozhovor o momentální náladě a pocitech, příprava cvičebních míst. Na dotvoření a podpoření příjemné a klidné atmosféry je k dispozici hudba vhodná k jógovým cvičením a relaxacím
- **Hlavní část** – tento blok začínáme relaxací, jejímž úkolem je vnitřní zklidnění a přeladění na následující program. Je zde zařazen nácvik plného jógového dechu, dále jsou využita cvičení uvolňovací, dechová, relaxační, koncentrační,

meditační, sestava Khatu Pranam a jógové ásany na posílení koncentrace, zklidnění a harmonizaci nervového systému, na aktivování celého organismu a celkové zlepšení nervosvalové koordinace a rovnováhy, na úrovni fyzické i psychické.

- **Závěrečná část** – závěrečná relaxace a diskuze s participantkami o jejich pocitech a dojmech vyvolaných aktuálně praktikovaným psycho-tréninkovým blokem. Vytvoření kruhu přání.

ÚPLNÝ POPIS INTERVENČNÍHO PSYCHO-TRÉNINKOVÉHO PROGRAMU

PUKET SEDMI KVĚTŮ (MENŠÍKOVÁ, KREJČÍ, 2013)

1. PUKET SEDMI KVĚTŮ

Úvodní část

Úvítání a seznámení s participantkami. Vysvětlení významu a předpokládaných benefitů daného psycho-tréninkového programu Puket sedmi květů v praktických případech. Jedná se o zlepšení pozornosti a koncentrace, zvládnání zátěžových situací, napětí a nervozity, zvládnutí relaxace a uvolnění, schopnost seberegulace pomocí změny dechu a autosugesce. Pro projekt je stěžejní uvědomění si sebe sama v rámci celku, význam spolupráce a soudržnosti, jež jsou z bio-psycho-sociálního hlediska stěžejní pro ženské pohlaví.

- Vyplnění dotazníků 1. část (technika nedokončených vět).

Krátké vysvětlení paralely mezi názvem IPP Puket sedmi květů a sedmi energetickými centry v našem těle. V našem těle máme sedm bodů, které jsou centrem naší energie, našich pocitů, vnímání. Můžeme si představit tato centra jako různě barevné květy. Každý květ potřebuje ke svému růstu a správnému fungování živiny a dobrého zahradníka, aby se mohl rozvíjet, růst, sílit a kvést. Pokud zahradník o květiny nepečuje, nemohou kvést a těšit zahradníka ani okolí svou krásou. Všechny květy jsou navíc společně propojené a tvoří celek, jedná se o společenství květů, kde pokud jeden nemůže kvést, jsou ovlivněny i květy další. Od dětství si sebou neseme různá trápení, bolesti a zklamání a tím vším jsou naše květy znečišťovány a zatěžovány. Je třeba si uvědomit, že my sami jsme tím zahradníkem, který se stará o vlastní květy. Všechny tyto nánosy se navyšují, a pokud se neodstraňují, mohou nám časem způsobit až psychické problémy. Nebudeme se celkově cítit dobře, nebudeme se mít rádi a přijímat samy sebe, budeme odmítat svoje tělo a porovnávat se soustavně s ostatními, a to všechno nám může způsobovat různé zdravotní problémy. Každý člověk je jiný. Pokud bude poslouchat sám sebe, vždy pozná co je pro něj nejlepší. A to je mimo jiné jedním z vedlejších cílů tohoto programu.

- Ukázka květů a jejich vzájemné propojení na obrázcích.
- Vyplnění dotazníků 2. část (Sebepercepční škála POP).

Krátké pojednání o významu dechu a o tom jak nás způsob našeho dýchání ovlivňuje.

- Vyplnění dotazníků 3. část (Sociometricko-ratingový dotazník SO-RA-D).

Hlavní část

Při jednoduchém cvičení na uvědomění si různých způsobů dýchání ležíme na zádech, paže jsou položeny volně podél těla s dlaněmi vzhůru. Nohy pokrčené v kolenou, chodidla stojí celou svou plochou na podložce a tělo je celkově uvolněné.

Stáváme se pozorovateli vlastního dechu. Dlaň položíme na břicho a pozorujeme pohyb břišní stěny při nádechu i výdechu. Následně přiložíme dlaně z bočních stran na žebra (prsty směřující k hrudní kosti) a pozorujeme a uvědomujeme si, do jaké míry se žebra pod dlaněmi rozpínají a zase stahují. Ruku přiložíme těsně pod klíční kost a vnímáme pohyb v této části.

Při procházení jednotlivých typů dýchání pozorujeme své pocity a vybavujeme si situace, při kterých dýcháme zrychleně a naopak momenty, kdy je naše dýchání uvolněné a hluboké, například před usnutím.

Ásany:

- Zajíc – Šašanka ásana
- Kobra – Bhudžanga ásana
- Hora Suméru – Suméru ásana
- Vítěz I – Virásana I
- Kolébka – Sarva hita ásana

Uvedené ásany uplatníme v sestavě Khatu Pranam, kterou šestkrát opakujeme.

Závěrečná část

Ležíme v základní relaxační poloze na zádech, uvolněně dýcháme břišním dechem, oči máme zavřené. Představujeme si místo, kde se cítíme dobře, v bezpečí. Může se jednat o naše oblíbené místo z dětství, ze současnosti, nebo místo imaginární. Cítíme se dobře a příjemně, užíváme si možnost být na tomto místě. Svítí slunce, jehož paprsky nás příjemně hřejí a dodávají nám energii. Uvolněně relaxujeme a dýcháme. Na závěr si protřeme dlaně, položíme na oči, které otevřeme a dlaně oddálíme. Krátká diskuze.

2. PLNÝ JÓGOVÝ DECH

Úvodní část

Přivítání s participantkami, pojednání o jejich pocitech a náladě, navození příjemné atmosféry. Krátké připomenutí kultury dechu a tří základních typů dýchání, jejichž propojením dýcháme tzv. plným jógovým dechem, kterému je v józe věnován největší význam.

Hlavní část

Nácvik plného jógového dechu, který je postupným, navazujícím a přirozeným napojením jednotlivých fází dechu, provádíme v lehu na zádech, paže mírně od těla, dlaně otočené vzhůru, nohy natažené nebo pokrčené v kolenou, oči zavřené a víčka uvolněna. Dlaně položíme nejprve na břišní stěnu a nacvičujeme dýchání brániční, kdy se při nádechu břišní stěna zvedá a při nádechu naopak samovolně klesá. V další fázi položíme dlaně ze stran hrudníku a pozorujeme rozpínání při vdechu a zmenšování objemu při výdechu. Po nácviku hrudního dýchání si uvědomujeme dýchání podklíčkové, tj. polohu klíčních kostí a horních hrotů plic. Ruce položíme na klíční kosti, s nádechem se klíční kosti zvedají, s výdechem se navracejí zpět do původní pozice. V další fázi propojíme všechny typy dýchání do plného jógového dechu, tj. do jediného nádechu – výdechu, čímž vznikne harmonická a plynulá dechová vlna, která probíhá s nádechem zezdola nahoru a při výdechu seshora dolů.

Variace A: Ležíme v základní poloze, dech je klidný a hluboký. Vnímáme pocity spojené s dechem. Po pěti až šesti dechových cyklech upažíme v úhlu asi čtyřiceti pěti stupňů. Paže nezvedáme z podložky, pouze pozvolna přesuneme. Po dalších pěti až šesti dechových cyklech posuneme paže o další čtyřicet pět stupňů do upažení, následně až do vzpažení. Při každé změně polohy paží si uvědomujeme pocity, které v nás dech vyvolává. S výdechem přes upažení připažíme, nohy natáhneme a uvolníme se.

Variace B: V lehu na zádech vzpažíme a s výdechem připažíme. Opakujeme 3x. Vzpažíme pravou a s nádechem protáhneme pravou polovinu těla. Procitujeme protažení v celé části, od špiček prstů, přes celou horní končetinu, hrudník, pravý bok, pravou dolní končetinu až po špičky prstů a patu. Levá polovina těla je uvolněná. Opakujeme 3x a připažíme. Vzpažíme levou a s nádechem propínáme a protahujeme levou polovinu těla. Po třech opakováních připažíme.

Podpůrnou technikou různých druhů dýchání jsou tzv. *mudry*. Mudry jsou nenáročný a jednoduchý nástroj, cvičíme nejčastěji oběma rukama současně. V konečcích prstů máme několik tisíc nervových zakončení, která jsou spojena s orgány a mohou je ovlivňovat, uvolňovat, povzbuzovat a harmonizovat podle naší potřeby. Koncentrace na různé části rukou mohou vyvolat různou odezvu. Když držíme prsty určitou dobu v určité pozici, vytvářené vibrace obnovují rovnováhu prvků v těle. O jejich účinku se přesvědčíme sami. Vyzkoušíme si v kleku sedmo:

- Čin mudra
- Čin mája mudra
- Adhi mudra

Jógová sestava:

- Khatu pranám 6 x

Ásany:

- Kolébka – Sarva hita ásana
- Kočka – Mardžarí
- Tygr - Vjágrásana
- Křížení paží nad hlavou – Hasta Uthanásana
- Luk a šíp – Akarana Dhanurásana
- Labuť – Hansaásana

Závěrečná část

Relaxace v základní relaxační poloze Ánanda ásana. Dýcháme plným jógovým dechem. Naše myšlenky, představy o druhých, negativní hodnocení druhých i sebe sama si představíme jako hejno letících ptáků. Velikost hejna i počet ptáků je nám v představě příjemné, cítíme se bezpečně. Sledujeme, jak k nám přilétá, prolétává nám nad hlavou, volně. Víme a cítíme, že je to přirozené, že zase odletí. Nemáme potřebu je chytat, nebo se jich jakkoli držet. Volně odlétají i s našimi strachy, negativními hodnoceními a bolestmi. Nebe je nyní azurové a příjemně svítí slunce, jehož paprsky nás naplňují klidem, bezpečím, láskou a energií. Protření dlaní, přiložení na oči, které otevíráme. Následuje vytvoření kruhu přání a diskuze k danému bloku.

3. UVOLNĚNÍ POMOCÍ BODOVÉ RELAXACE

Úvodní část

Uvítání, navození atmosféry a konverzace o pocitech a náladě participantek.

V souvislosti s moderním, rychlým a dynamickým životním stylem jsme vystavováni tlaku, který může způsobovat jak vnější, tak vnitřní konflikty. Působením různých faktorů se dostáváme do napětí, které způsobuje, že se nemusíme cítit sami sebou. Pokud nejsme v harmonii, často se nejsme schopni uvolnit. Dochází k tomu, že místo toho, abychom se ponořili do sebe a hledali odpovědi uvnitř sebe, soustředíme se na okolní svět, který mnohdy obviňujeme ze svých problémů. Pokud nejsme schopni aktivní relaxace (často využíváme pouze relaxaci pasivní – např. sledování televize, užívání alkoholu, kouření), oddalujeme se sami sobě a ztrácíme kontakt se svým vnitřním světem. Pomocí systému jógových technik a technik duševní hygieny, které propojují tělesná, dechová a uvolňovací cvičení můžeme dosáhnout dokonalého uvolnění. Jestliže se naše tělo i mysl nachází v jednotě, jsme schopni dívat se na svůj život z jiné perspektivy. Dovedeme rozvíjet sebeúctu, která vychází přímo ze středu našeho srdce, kde sídlí také schopnost milovat a odpouštět.

Hlavní část

Nácvik uvolnění pomocí bodové relaxace provádíme v základní relaxační pozici Ánanda ásana. Uvolněně dýcháme plným jógovým dechem a v mysli se přeladíme do role vnitřního pozorovatele, který je klidný a soustředěný. Tento pozorovatel nás nijak nehodnotí ani neposuzuje, pouze pozoruje postupné uvědomování si a prociťování jednotlivých částí našeho těla od špiček nohou až k hlavě. Pozvolna, beze spěchu uvolňujeme celé naše tělo, v daných bodech si pomocí vizualizace představujeme pocity tepla a zároveň daná místa pročišťujeme. To lze dělat různými způsoby, záleží na nás, co je nám v danou chvíli pro určité místo příjemné. Každé místo, které procházíme, jako by „prodýcháváme“, naplňujeme láskou a vděčností. Uvědomujeme si dokonalost každé části našeho těla. Uvolňujeme v tomto sledu: 1. Špičky nohou, jednotlivé prsty, 2. Nárty, chodidla, vnitřní a vnější části hlezenních kloubů, 3. Holeně a lýtka, kolena a oblasti pod koleny, 4. Stehenní svalstvo a oblast kyčlí, 6. Boky, 7. Celou pánev, 8. Břicho, pas, 9. Záda a hrudník, 10. Ramena, 11. Prsty u rukou, 12. Dlaně a zápěstí, 13. Předloktí, 14. Loket a nadloktí, 15. Podpaží, ramena, 16. Krk, 17. Šíje, týl, celá vlasová část hlavy, 18. Uši a okolí uší, 19. Brada, rty, okolí úst, jazyk, 20. Tváře, okolí

nosu, nos, 21. Oči a okolí očí, 22. Spánky, čelo, střed čela. Po ukončení uvolňování jednotlivých částí procitujeme příjemný pocit v celém těle. Na závěr si představíme, jak na nás shora jemně padá třpytivý zlatý déšť, který je pro nás velmi příjemný. Jemně nás omývá a jak odtéká, odchází s ním i vše, co nás hluboko v duši trápí, odnáší sebou všechny naše strachy, obavy a bolesti. Zároveň nás nově padající déšť naplňuje silou, energií, důvěrou a láskou. Nevnímáme naše tělo, pouze cítíme hluboký vnitřní klid, lehkost a souznění. Na závěr třeme dlaně o sebe až do zahřátí a přiložíme zlehka na oči, které pod dlaněmi pomalu otevřeme a poté dlaně oddálíme.

Jógová sestava:

- Khatu Pranám 6x

Ásany:

- Tahání lana – Sarva hita ásana
- Kroužení rameny s prsty na ramenou – Sarva hita ásana
- Veslování – Sarva hita ásana
- Kobra – Bhudžanga ásana
- Kočka – Márdžarí
- Hora – Sumeru ásana
- Přitahování kolena k trupu - Pávana mukta ásana
- Kolo - Čakra ásana

Závěrečná část

Ležíme v základní relaxační poloze na zádech, dýcháme plným jógovým dechem. Představujeme si čistý jemně zurčící tekoucí potok. Stojíme v něm a procitujeme, jak nám jemně omývá naše nohy. Vydáme se proti proudu až k prameni. Uvědomujeme si, že jdeme ve své vlastní řece života. Přicházíme k prameni, kde spatřujeme čistý vyvěrající pramen, napijeme se z něj. Pokud je pramen zakalený, jakoby zabahněný, představíme si na hladině lotosový květ, který postupně zapouští kořeny do hloubky. Cítíme, jak je díky kořenům květ živěn. Pocit zakořenění nám dává jistotu, bezpečí a cítíme lásku, která k nám skrz kořeny přichází. Setrváme v tomto příjemném pocitu. Na závěr vyslovíme přání, které se týká našeho života. Protřeme dlaně, přiložíme na oči, které otevřeme a dlaně oddálíme.

4. STROM ŽIVOTA

Úvodní část

Uvítání, navození atmosféry a konverzace o pocitech a náladě participantek.

Tak jako se mění roční období a příroda prochází cykly, tak se mění i naše rozpoložení. Žijeme ve světě, ve kterém patří mezi hlavní priority úspěch, matérie. Převládá rivalita, konkurence a boj. Je třeba si uvědomit, že toto jsou vlastnosti typické především pro mužské pohlaví. Co nás odlišuje od mužů, je náš menstruační cyklus, který je symbolem plodnosti, schopnosti dávat nový život. Naše vnímání, cítění, prožívání i myšlení je s tímto cyklem úzce spjato. Pokud popíráme vlastnosti, které jsou nám biologicky dané, vzdalujeme se sami sobě.

Mezi typicky ženské vlastnosti patří spolupráce, podpora, sdílení a citovost. Muži bývají citově uzavřenější a racionálnější než jsou ženy, a jelikož žijeme převážně v mužsky orientovaném světě, který je zaměřen na výkon, výsledek a racionální pohled na svět, bývají aspekty ženství odsouvány do pozadí. Každý člověk, který je ve spojení se sebou samým, má v sobě hlas, který mu radí a vede ho životem. Ženy jsou otevřenější vlastním pocitům a emocím, proto mají lepší možnost ponořit se do svého nitra a nechat se vést svým vnitřním hlasem.

Hlavní část

Ležíme v základní relaxační pozici, dýcháme plným jógovým dechem. Představíme si strom, můžeme mít nějaký oblíbený strom, nebo ten, který se nám jen líbí. Vizualizujeme si ho, jeho kořeny, následně kmen, barvu kůry, vůni, následně korunu stromu, listy. Následně si představíme strom v jednotlivých ročních obdobích. Uvědomujeme si, jak strom ve vnějším prostředí prochází neustálými cyklickými změnami a využívá = hospodaří s energií (jaro – obnova, růst listů, květy, léto – květy, bouřky, podzim – zabarvování listů, opadávání, příprava na zimu, holé větve, sníh, stažení se, výživa z kořenů). Představíme si, jak si vítr pohrává s korunou stromu, lomcuje s ním, a když vítr ustane, strom je opět v klidu.

Dýcháme klidně a pravidelně a v mysli vyslovíme svoji sankalpu.

Sankalpa je prostředkem jógy, který slouží k rozvoji duchovní sebevýchovy. Je vyjádřením našich přání, která vycházejí z hloubi našeho srdce. Přání by mělo být pozitivní, bez použití záporů, např. nesmím, nebudu, nebo musím – tím bychom si přání sami blokovali. Je nutné, aby byla sankalpa vyslovována v přítomném čase, naše

podvědomí je tak aktivizováno a mysl přijímá naše přání jako již splněné. Funguje zde síla autosugesce a je dobré sankalpu pravidelně, alespoň jednou denně, opakovat, aby naše mysl postupně přetvořila přání v realitu. Důležité je věnovat naší myšlence veškerou energii a opravdu v ni věřit. Zároveň je nutný určitý stupeň sebereflexe, abychom věděli, že je naše přání reálné a také si uvědomili, že když se nám naše přání nevyplní přesně tak, jak jsme ho původně „vyslali“, je to tak pro nás správné a dobré. Jóga nás učí důvěřovat ve vesmírnou energii (Paramátmá), která nám poskytuje vždy to nejlepší, co v danou chvíli potřebujeme na naší cestě životem, i v případě, že se nám v danou chvíli může zdát, že situace pro nás dobrá není. S postupem času si možná budeme schopni uvědomit, proč se události staly a co jsme se jejich prostřednictvím měli naučit.

Jógová sestava:

- Khatu Pranám 6x

Ásany:

- Předklon v kleku sedmo - Jógamudra – variace A, B
- Lod'ka – Navásana
- Poloviční motýlek – Sarva hita ásana
- Motýlek – Sarva hita ásana
- Jednoduchý zkrut v sedu – Meru vakrásana
- Vítěz II – Virásana II.
- Plavání ve stoji – Sarva hita ásana
- Strom – Vrkša ásana

Závěrečná relaxace

Relaxace v lehu na zádech, procit'ujeme dech. Vedená relaxace s představou pročít'ování jednotlivých květů. Postupujeme od kořenového centra (červená barva), přes sakrální (oranžová), solar-plexus (žlutá), srdeční (zelená), krční (modrá), čelní (mléčně bílá, kouřová) a temenní. Vizualizace dle participantek – prodýchávání, záření barevného světla (barva typu centra), které danou část posiluje a pročist'uje. Na závěr dechem propojení všech. Uvědomování si, že jeden je vždy součást celku. Protření dlaní, přiložení k očím, otevření očí a oddálení paží. Diskuze.

5. VIZUALIZACE HRÝ

Úvodní část

Uvítání se s participantkami, rozhovor o náladě a pocitech, navození atmosféry. Pojednání o tom, jak psychika ovlivňuje náš fyzický výkon. Krátká diskuze s participantkami o jejich zážitcích, náladách a jejich vlivu na jejich výkon při hře.

Hlavní část

Nádí šodhana pránajáma 1. Stupeň - pročišťování nervových drah. Nádí šodhana pročišťuje krev a dýchací systém. Prohloubeným dýcháním se krev mnohem více obohacuje o kyslík. Tento druh pránajámy posiluje dýchací orgány a harmonizuje nervový systém, pomáhá proti nervozitě a zmírňuje bolesti hlavy. Cvičíme vsedě s rovnými zády. V pozici se musíme cítit pohodlně. Ruce spočívají na kolenou nebo na stehnech, dlaně jsou vytočené vzhůru. Palec a ukazováček se vzájemně dotýkají. Zavřeme oči a několik minut se soustředíme na uvolnění celého těla. Poté zaměřujeme pozornost na dech. Vnímáme nádech a výdech mezi pupkem a hrdlem. Po několika minutách soustředíme svoji pozornost na pravou a levou nosní díрку a vnímáme v nich proud dechu při nádechu a výdechu. Následně zaujímáme pránajáma mudru. Položíme ukazováček a prostředníček pravé ruky do středu čela, do bodu mezi obočím („květ uprostřed obočí“). Palcem uzavřeme pravou nosní díрку a 20x pomalu a uvolněně nadechneme a vydechneme plným jógovým dechem levou nosní dírkou. Pak uvolníme pravou nosní díрку, uzavřeme prsteníčkem levou nosní díрку a 20x zhluboka a uvolněně nadechneme a vydechneme pravou nosní dírkou. Vracíme ruku zpět na koleno nebo na stehno a sledujeme normální dech. Několik minut vnímáme uvolnění a příjemné zklidnění těla a mysli. Poté protřeme dlaně o sebe, položíme na oči, které otevřeme a dlaně oddálíme.

Meditace

Antar Tráták – zaměření se na určitý bod v našem těle – v naší duši. Představíme si místo uvnitř nás, kde je nám dobře a na něj zaměřujeme svoji pozornost. Toto místo je naším těžištěm, cítíme se dobře. Uvědomujeme si pocit sebejistoty, myšlenky necháváme volně odlétat.

Představujeme si sebe sama při hře. Uvědomujeme si náš dech a zároveň procitujeme v představách každý pohyb, který prováníme. Vizualizujeme si průběh podání. Naše

podání má sílu a dynamiku, je jisté. Dál si představujeme, jak odbíjíme balón, zpracováváme příjem, blokuje na síti, smečujeme. To, co nám v reálné hře dělá problém, nám jde teď samo. Vnímáme a procitujeme každý pohyb, který provádíme. Cítíme se dobře, máme radost z toho, jak se nám daná část daří. Věříme si, že to dokážeme. Na závěr protřeme dlaně, přiložíme na oči, které otevřeme a dlaně oddálíme.

Bandhy:

- Agnisára Krijá – masáž vnitřních orgánů

Ásany podporující sebereflexi:

- Jógamudra – variace
- Jednoduchý zkrut v sedu – Meru vakrásana
- Lučištník I – Virásana I
- Lučištník II – Virásana II
- Lučištník III – Virásana III
- Orel – Garudásana
- Volavka – Ekapadautanásana
- Palma - Tádasána

Závěrečná část

Zaujímáme pozici v kleku sedmo, dýcháme plným jógovým dechem, soustředíme se na proud vzduchu na špičce našeho nosu a zároveň jakoby dýcháme do středu mezi obočimi. Soustředíme se na procitování dechu. Vyslovujeme sankalpu. Setrváme. Následně protřeme dlaně, přiložíme k očím, ty následně otevřeme a dlaně oddálíme.

Diskuze.

6. ZRCADLENÍ

Úvodní část

Uvítání s participantkami, povídání o jejich pocitech, navození atmosféry. Pojednání o myšlenkách a jejich manifestaci v okolním světě. Rozmluva o zrcadlení, posuzování a hodnocení. O tom, že co nám mnohdy na druhých vadí, my sami děláme. Debata s participantkami.

Hlavní část

Nádí šodhana pránajáma 2. stupeň - pročišťování nervových drah. Zaujmeme pohodlnou pozici v sedu. Zavřeme oči a soustředíme se několik minut na uvolnění celého těla a na zklidnění mysli. Poté se zaměříme na dech. Vnímáme jemný proud nádechu a výdechu. Dýcháme plným jógovým dechem: s nádechem při něm sledujeme rozpínání břišní a hrudní dutiny a s výdechem sledujeme, jak se uvolňuje hrudní a pak břišní dutina. Uvědomujeme si i dechovou pauzu. Nyní zaujmeme pránajáma mudru a provádíme nádí šodhanu 2. stupně: Palcem uzavřeme pravou nosní díрку a nadechneme se plným jógovým dechem levou nosní dírkou. Uvolníme pravou nosní díрку, prsteníčkem uzavřeme levou nosní díрку a uvolněně opět vydechneme plným jógovým dechem pravou nosní dírkou. Opakujeme dvacetkrát. Vrátime ruku na koleno nebo na stehno a soustředíme se na normální dech.

Bahir Trátak – zaměřujeme naši pozornost na určitý bod venku, vybereme si libovolně, nejlépe v blízkosti očí a na tento bod se soustředíme. Dýcháme plným jógovým dechem.

Meditace sebedotazováním – vizualizace

Tak, jak jsme byly zaměřené na vnější bod, se zaměříme se i na osoby v našem okolí, v našem životě. Zavřeme oči a vybavujeme si naše spoluhráčky a to jaký k nim máme vztah. Uvědomujeme si, že vše je propojené a vše se nám podle zákona o příčině a následku vrací. Vybavujeme si jednotlivé spoluhráčky a naše pocity, které v nás daná osoba vyvolává. Pokud je v nějakém případě citová odezva nepříjemná, ptáme se samy sebe, proč tomu tak je? Co nám vadí, nelíbí se nám? Uvědomujeme si, že každý z nás má jiné životní zkušenosti, jiné podmínky i jiné prožívání. Přijímáme rozdílnost a princip zrcadlení. Uvědomujeme si, že jsme na světě proto, abychom se učily a rozvíjely a s druhými spolupracovaly a sdílely. S tím souvisí i pochopení druhých, rozvíjení soucitu a odpuštění.

Jógová sestava:

- Pozdrav Slunci – Súrja namaskár

Ásany:

- Zajíc - Šašanka ásana
- Srnka – Mrga ásana

- Poklona zemi – Bhúmi pada mastaka ásana
- Křížení paží nad hlavou – Hasta utthána ásana
- Pozdrav na jedné noze - Éka pada pranáma ásana

Závěrečná část

Na závěr ležíme v základní relaxační poloze na zádech, dýcháme plným jógovým dechem, vnímáme všechny naše pocity, které se pojí s prohloubeným dýcháním. Na závěr si promneme ruce a přiložíme dlaně na oči, ty otevřeme a dlaně oddálíme.

7. LOUKA PŘÁTELSTVÍ

Úvodní část

Přivítání s participantkami, debata o jejich náladě a pocitech, navození atmosféry. Krátké shrnutí poznatků a prožitků z průběhu celého týdne. Zdůraznění důležitosti týmové spolupráce a sdílení, které jsou pro ženské pohlaví z její podstaty přirozené.

Hlavní část

Zaujímací pozici v sedu a soustředíme se na plný jógový dech a pocity s dýcháním spojené. Cítíme se příjemně, myšlenky necháváme volně odejít, aniž bychom je hodnotily, nebo se jimi zabývaly. Posloucháme hudbu. V představách se přeneseme na krásně zelenou louku. Jen pohled na ni nás uklidňuje a cítíme se příjemně a bezpečně. Svítí slunce, slyšíme zpívat ptáky, nebe je azurově modré a ovíví nás lehký příjemný vánek. Na louku za námi přicházejí všechny naše spoluhráčky, přivítáme je a podělíme se s nimi o naše pocity. Louka už není jen zelená, ale všude kvetou krásně barevné a příjemně vonící květiny. Jdeme a společně trháme květiny, které se nám líbí. Naše kytičky může být různě barevná, nebo jen v jedné barvě. Záleží na tom, jaké barvy nás přitahují. Když má každá z nás natrhaný svůj pučet, posadíme se společně do kruhu do trávy. Pro každou naši spoluhráčku vybereme jednu květinu a s dobrým přáním (poděkováním za něco, odpuštění určitého chování, vyjádření přání na urovnání nějakého rozporu aj.) jí ji pošleme v kruhu po ostatních. Takto od nás všechny naše spoluhráčky obdrží květinu, která je krásná a její význam je symbolický. Zároveň my samy dostaneme od každé naší spoluhráčky květinu, která opět symbolizuje přání, dobrou myšlenku, urovnání nebo odpuštění. Dál chvíli ležíme a vnímáme své pocity.

Jógová sestava:

- Khatu pranám 6x

-

Ásany:

- Tygr – Vjághra ásana
- Protáčení trupu – Méru prštha ásana
- Protáčení v bocích – Katičakra ásana
- Dvojitý trojúhelník – Dvikóna ásana

Závěrečná část (Kaja Krija)

V lehu na zádech pomalu a uvolněně přetáčíme ruce v pohybu s dechem. S nádechem dlaněmi vzhůru, s výdechem dlaněmi dolů. Následně připojíme pohyb nohou. S nádechem špičky k sobě, s výdechem od sebe. Na závěr připojíme ještě pohyb hlavy. S výdechem otáčíme hlavu do stran a s nádechem se vracíme do výchozí pozice. Zhluboka se nadechneme, vydechneme, rozhýbeme prsty u rukou a nohou, se zavřenýma očima se posadíme do jógového sedu. Dlaně vzájemně třeme do zahřátí, přiložíme k očím, které otevřeme a ruce oddálíme.

Na závěr se posadíme do kruhu přání a diskutujeme o našich pocitech z daného bloku a zároveň o prožitcích a pocitech z celého týdne, který jsme společně absolvovaly.

5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky k sociometricko-ratingovému dotazníku SO-RA-D

Dotazník SO-RA-D je zkonstruován tak, že se všech hráček táže na míru vlivu a oblíbenosti (sympatií) ostatních spoluhráček (hráčka nehodnotí sama sebe). Tato část testu využívá ratingu, tj. škálování. Participantky hodnotí oblíbenost a sympatií na 5 bodové stupnici. U škály vlivu číselce znamenají 1 „nejvlivnější žák“, 2 „patří mezi několik nejvlivnějších“, 3 „má průměrný vliv, jako většina žáků“, 4 „má slabý vliv“ a 5 „nemá žádný nebo téměř žádný vliv“. U škály sympatií znamená hodnocení 1 „velmi sympatický“, 2 „sympatický“, 3 „ani sympatický ani nesympatický“, 4 „spíše nesympatický“ a 5 „nesympatický“. K této hodnotící části byla připojena část, kde participantky své spoluhráčky charakterizovaly verbálně a upřesňovaly, proč je jim daná spoluhráčka sympatická či nesympatická, proč ji považují za vlivnou, ať v pozitivním či negativním smyslu. Jelikož se jedná o standardizovaný test, bylo nutné, aby byl vyhodnocen adekvátním způsobem. Pro vyhodnocení údajů bylo využito odborné sociometrické psychologicko-diagnostické webové aplikace. Zadáním dat byly získány dílčí i celkové údaje o vlivu, oblíbenosti, náklonnosti a ovlivnitelnosti ve skupině volejbalistek před zahájením i po ukončení intervenčního psycho-tréninkového programu, které byly webovou aplikací velmi dobře a přehledně seřazeny do tabulek. Vzhledem k anonymnímu vyplňování dotazníků byla jména participantek nahrazena čísly (1 – 11). Aplikace vyhodnotila vstupní (viz tab. 1) a výstupní (viz tab. 2) skupinové indexy, které byly jednotlivě rozčleněny na index vlivu, oblíbenosti, náklonnosti a ovlivnitelnosti. Zároveň bylo vygenerováno celkové hodnocení skupiny. Vyhodnoceny byly mimo jiné i indexy individuální vstupní (viz příloha I.) a výstupní (viz příloha II.). Bylo zjištěno jednotlivé pořadí hráček při vstupním měření (viz příloha III.) a při výstupním měření (viz příloha IV.). Pro lepší představu o vzájemných vztazích ve družstvu hráček volejbalu byly prostřednictvím aplikace vytvořeny orbitální sociogramy znázorňující vstupní a výstupní informace o pozitivním a negativním vlivu a oblíbenosti mezi participantkami (viz příloha V. – XII.).

Vzhledem k výzkumnému předpokladu práce byl důležitý skupinový index vlivu. Hodnota úvodního skupinového indexu vlivu byla 2,845 (viz tab. 2), hodnota výstupního skupinového indexu vlivu 2,209 (viz tab. 3). Výsledné procentuální vyhodnocení úspěšnosti 22,35% bylo vypočteno dosazením vstupních a výstupních hodnot do vzorce:

$$\text{Procento úspěšnosti} = \left(1 - \frac{\text{Výstupní hodnota}}{\text{Vstupní hodnota}}\right) \times 100$$

Tab. 1 Skupinové indexy testu SO-RA-D u hráček volejbalu – vstupní měření (n=11)

Skupinové indexy – vstupní měření					
Index	Vliv	Obliba	Náklonnost	Ovlivnitelnost	Celkové hodnocení
Hodnota	2.845	2.300	2.300	2.845	1.237

Tab. 2 Skupinové indexy testu SO-RA-D u hráček volejbalu – vstupní měření (n=11)

Skupinové indexy – výstupní měření					
Index	Vliv	Obliba	Náklonnost	Ovlivnitelnost	Celkové hodnocení
Hodnota	2.209	2.118	2.118	2.209	1.043

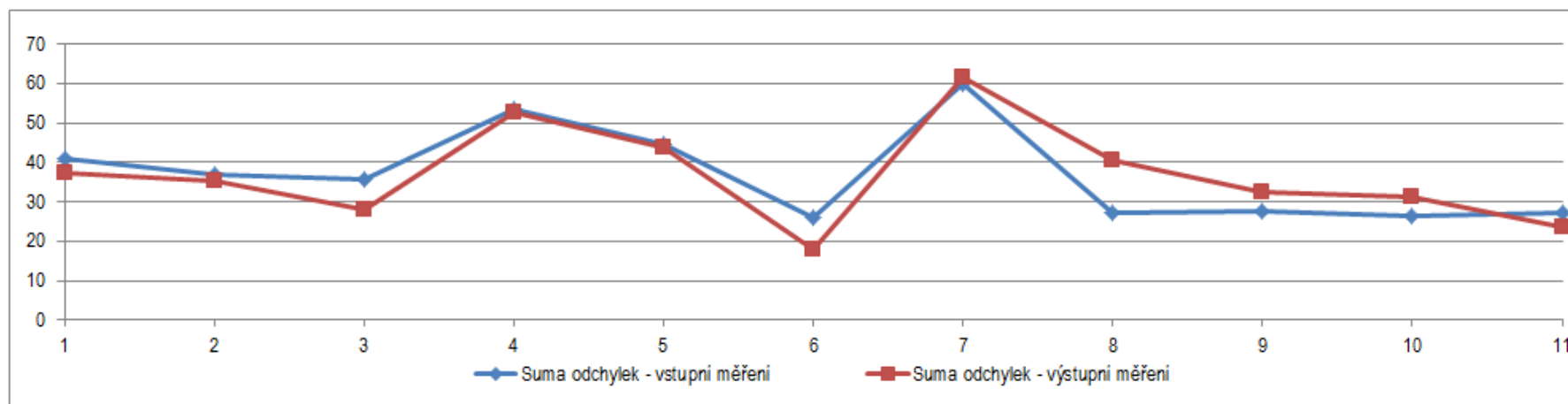
5.2 Výsledky k sebepercepční škále POP

Cílem této metody bylo zjištění, vlivu programu na jednotlivé participanty z hlediska změny sebepojetí. Sebepercepční testy byly provedeny před zahájením programu a bezprostředně po jeho ukončení. Participantky nejprve prováděly test, kde hodnotily sebe jako reálnou osobu: „jaký/á jsem, jak vnímám sám/a sebe“ a následně provedly test, který hodnotí osobu ideální, tedy: „jaký bych chtěl/a být, jak bych chtěl/a vypadat“. Výzkum byl úspěšný, pokud byl u 40 % dívek součet absolutních hodnot diferencí u „jaký jsem“ a „chtěl bych být“ menší v závěrečném měření oproti měření původnímu. Pro vyhodnocení jednotlivých kategorií bylo použito absolutní hodnoty rozdílu „jaký jsem“ a „chtěl bych být“, kdy tato absolutní hodnota vyjadřuje to, nakolik je daný

aktuální stav zkoumané osoby blízký sebepercepčnímu ideálu. Čím blíže je toto číslo nule, tím více se blíží k ideálnímu stavu. Naopak čím je vyšší, více se mu vzdaluje. Stejným principem bylo vyhodnoceno i závěrečné měření „jaký jsem“ a „chtěl bych být“. Všechny vstupní a výstupní hodnoty byly pro účel výpočtu zadány do tabulek (viz příloha VIII. – IX.). Míru úspěchu můžeme vyjádřit porovnáním součtů těchto dílčích výstupních vyhodnocení. Pokud je výstupní suma odchylek nižší než vstupní suma odchylek, jedná se o úspěch. V tabulce je úspěšnost výzkumu zaznamenána binárně, tzn. 1 = úspěch, 0 = neúspěch (viz tab. 3). Z údajů tabulky docházíme k závěru, že výzkum byl úspěšný u 64 % participantek, čímž byl ve výsledku výzkumný předpoklad překonán o 24 %. Vstupní a výstupní odchylky byly dále pro lepší přehlednost porovnány graficky (viz graf 1).

Tab. 3 Přehled odchylek vstupního a výstupního měření sebepercepční škály POP s binárním vyjádřením výsledků u hráček volejbalu (n=11)

Participantky	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
Suma odchylek - vstupní měření	41	36,8	35,7	53,4	44,4	26	59,8	27,4	27,7	26,3	27,3
Suma odchylek - výstupní měření	37,4	35,4	28	52,7	43,9	18	61,5	40,7	32,3	31,2	23,4
Jednotlivá úspěšnost	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1
Celková úspěšnost	Výzkum byl úspěšný u 64% participantek										



Graf 1 Porovnání odchylek vstupního a výstupního měření u hráček volejbalu (n=11)

5.3 Výsledky k technice nedokončených vět

Tato technika byla použita bezprostředně před začátkem a po ukončení intervenčního programu. Technikou se zaznamenávají reakce a hodnotový žebříček s využitím devíti nedokončených vět a tří přání. Při vyhodnocování byly jednotlivé odpovědi zařazeny do následujících čtrnácti kategorií:

1. ZVÍŘATA: vlastnit je, hrát si s nimi, pečovat o ně.
2. JÍDLO (včetně sladkostí, zmrzliny): těšit se na ně, mít je v oblibě, chtít je, konzumovat či kupovat si je.
3. AKTIVITY BĚŽNÉ: hlavně kreslení - malování, práce (obecně i v konkrétní poloze), zpívání, vyšívání, zahradničení, poslech hudby, činnosti spojené s denním režimem a sebeobsluhou, zábavou (jít na ples, pout', diskotéku), odpočinek, spánek.
4. ORIENTACE NA VÝKON: mít tendenci něco dokázat, dokončit, naučit se něco, zvládnout něco, být úspěšný, nezklamat.
5. VĚCI (vlastnit je, přát si je): věci denní potřeby, pohádkové - kouzelné (kouzelný prsten, zlatou rybičku), hračky, věci nákladnější (magnetofon, auto, motorka, satelit).
6. DOMOV: být doma, provádět činnosti spojené s domovem a sourozenci, činnosti typické pro úzký rodinný život (chodit sám do města, mít svoje nádoby a sám si vařit, mít miminko, mít partnera, být s partnerem, založit rodinu, jít pryč odsud, být doma, být s rodinnými příslušníky), mít blízkého kamaráda.
7. POČASÍ: počasí, roční - denní doba: je pěkně, sluníčko, jaro atd.
8. HYPERKRITičNOST: negativní (hostilní) hodnocení vlastní osoby okolím i sebou samým: hloupý, postižený, škaredý, tlustý, lžu, nemají mě rádi, kdybych raději nebyl, jsem sám.
6. NEKRITičNOST: pozitivní až nadnesené hodnocení vlastní osoby sebou samým: chytrý, šikovný, pracovitý, hezký, ale také umím číst, psát.
7. CHOVÁNÍ: jsem hodný, poslušný, zlobivý, umím se slušně chovat, přemýšlet o sobě.
8. AKTIVITY SPORTOVNÍ: provádět sportovní činnost včetně tance, cestování, výletů a vycházek, připravovat se na soutěže, mít sportovní potřeby.

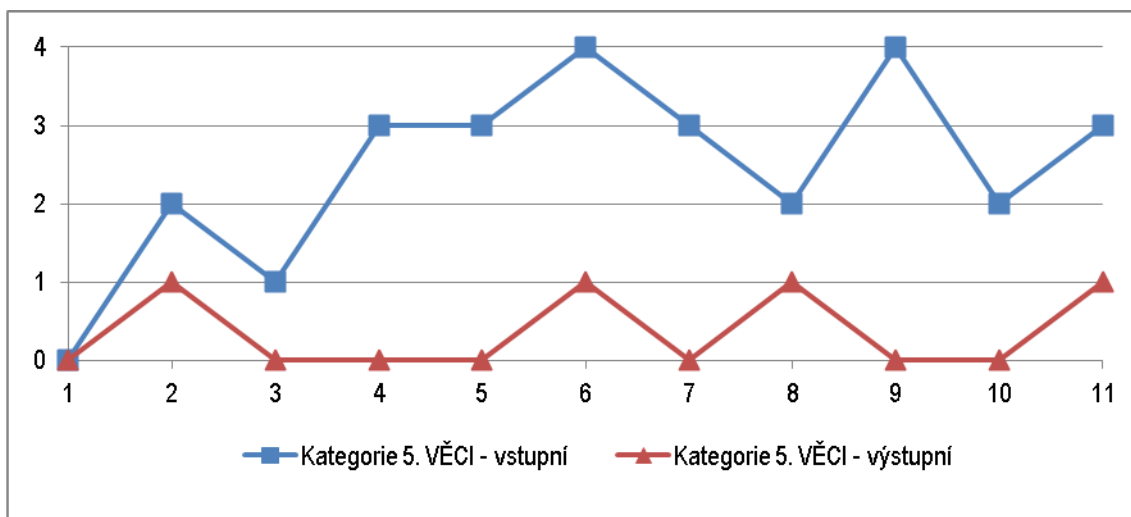
9. IDEÁLY: pomáhat jiným, aby byl mír, lidé se nehádali, mít se dobře, být spokojený, ale i ideály nerealistické (létat v kosmu, být Zlatovláskou, významnou osobností, něco vykouzlit), dále uvědomění si hodnoty zdraví vlastního i jiných.
10. ABSTRAKTNÍ: nezařaditelné obsahy: uvádění vlastního jména, inkoherentní a opakované obsahy, věty, většinou bez kontextu s uvádějí myšlenkou: Jiří, jsem, jsem rád, jsem tady.
11. NEVÍM (srov. VÁLKOVÁ 2000: 33).

Výsledky pro techniku nedokončených vět byly vyhodnoceny nejprve jednotlivě, následně sumárně. Pro lepší porovnání výsledků byly získané hodnoty dány do tabulky (viz tab. 4).

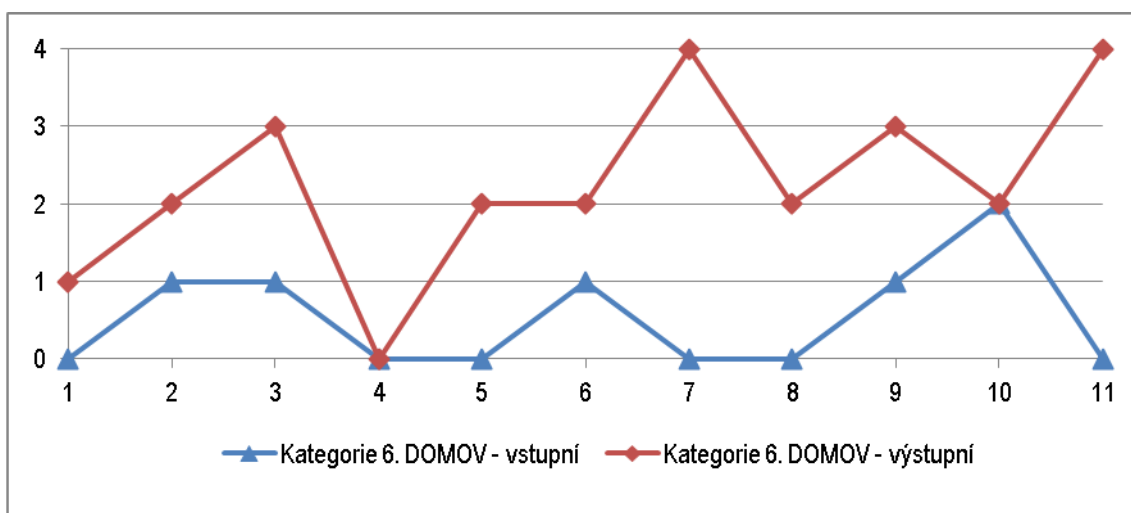
Tab. 4 Přehled vstupních a výstupních součtů odpovědí hráček volejbalu u techniky nedokončených vět (n=11)

PARTICIPANTKY	1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.		11.		SUMA	
	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ
1. ZVÍŘATA	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	6	1
2. JÍDLO	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
3. AKTIVITY BĚŽNÉ	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	1	0	0	1	3	2	7	4
4. ORIENTACE NA VÝKON	0	2	2	3	3	3	1	2	1	2	1	0	0	1	1	1	1	3	1	1	2	3	13	21
5. VĚCI	2	1	1	0	3	0	3	0	4	1	3	0	2	1	4	0	2	0	3	1	1	0	28	4
6. DOMOV	0	1	1	2	1	3	0	0	0	2	1	2	0	4	0	2	1	3	2	2	0	4	6	25
7. POČASÍ	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1
8. HYPERKRITICNOST	1	0	3	0	1	0	0	0	4	0	0	0	2	1	1	0	1	0	2	1	3	0	18	2
9. NEKRITICNOST	0	1	0	1	0	1	1	2	0	0	0	0	1	0	1	0	1	2	0	1	0	2	4	10
10. CHOVÁNÍ	0	1	0	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	4	3
11. AKTIVITY SPORTOVNÍ	0	0	1	0	0	3	0	4	0	2	0	0	1	0	0	2	0	1	0	0	0	0	2	12
12. IDEÁLY	2	5	1	3	0	1	0	2	1	4	2	8	2	3	2	3	0	2	2	5	2	1	14	37
13. ABSTRAKTNÍ	3	1	3	2	1	0	3	1	0	1	2	2	0	0	1	2	1	1	1	0	0	0	15	10
14. NEVÍM	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	1	0	0	1	2	0	0	0	1	0	10	1

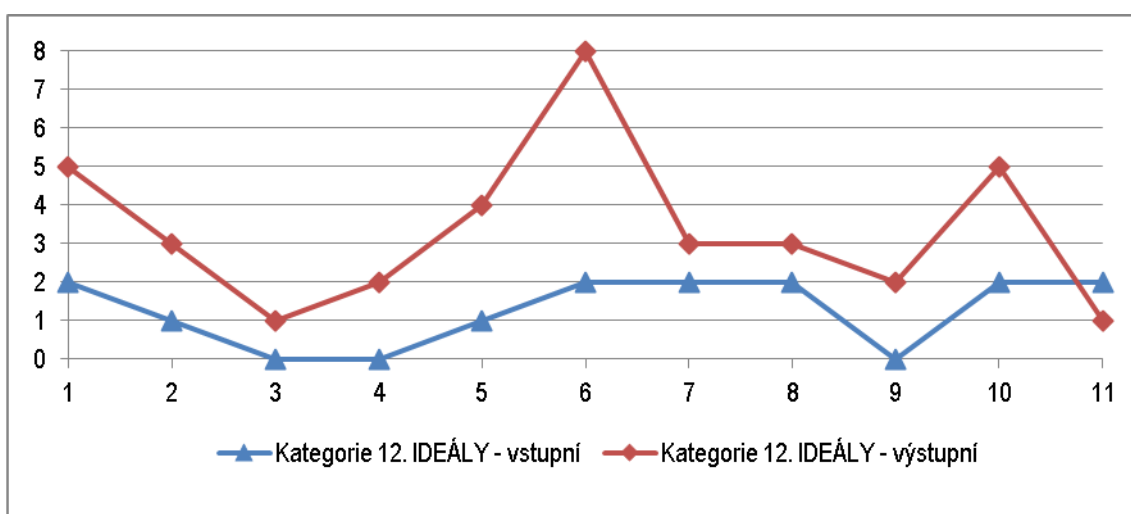
K výrazným změnám mezi výsledky vstupního a výstupního měření došlo u tří kategorií. V kategorii 5. VĚCI došlo k razantnímu snížení. Při vstupním měření byl v této kategorii výsledný součet hodnot 28, při výstupním měření tvoří sumu číselná hodnota 4. Pro lepší přehled byly hodnoty dány do grafu (viz graf 2). Výrazný nárůst byl naopak zaznamenán u kategorií 6. DOMOV (viz graf 3) a 12. IDEÁLY (viz graf 4).



Graf 2 Porovnání vstupních a výstupních součtů odpovědi hráček volejbalu v kategorii 5. VĚCI (n=11)



Graf 3 Porovnání vstupních a výstupních součtů odpovědi hráček volejbalu v kategorii 6. DOMOV (n=11)



Graf 4 Porovnání vstupních a výstupních součtů odpovědi u hráček volejbalu v kategorii 12. IDEÁLY (n=11)

V kategorii 12. IDEÁLY se při výstupním měření objevily ve vysokém počtu odpovědi ve smyslu touhy po ovlivnění životních dějů a situací vlastním přičiněním. Hodnota odpovědi tohoto zaměření byla ve vstupním měření nulová, ve výsledném měření byla suma odpovědí vyjádřena číselnou hodnotou 23. Pro lepší přehled byla vytvořena nová kategorie 15. VLIV, TOUHA PO ZMĚNĚ (viz tab. 5).

Tab. 5 Přehled vstupních a výstupních součtů odpovědí hráček volejbalu v nově vzniklé kategorii 15. VLIV, TOUHA PO ZMĚNĚ (n=11)

PARTICIPANTKY	1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.		11.		SUMA	
	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ	VS	VÝ
15. VLIV, TOUHA PO ZMĚNĚ	0	3	0	2	0	1	0	1	0	3	0	5	0	0	0	1	0	2	0	4	0	1	0	23

6 DISKUZE

6.2 Diskuze k sociometricko-ratingovému dotazníku SO-RA-D

Vyhodnocením výsledků sociometricko-ratingového dotazníku SO-RA-D byl ověřen a potvrzen výzkumný předpoklad VP1: Po absolvování psycho-tréninkového programu Puket sedmi květů se výsledky skupinového indexu vlivu SO-RA-D u participantek zlepšily nejméně o 20 %.

Výsledným 23,2% zlepšením indexu skupinového vlivu ve skupině hráček volejbalu byl překonán výzkumný předpoklad. Hlavní zaměření bylo věnováno zlepšení indexu skupinového vlivu, přesto je nutné zdůraznit význam dalších dílčích indexů, které společně vytvářejí lepší přehled o vzájemném ovlivňování, sympatiích a ovlivnitelnosti participantek v rámci skupiny hráček volejbalu. Všechny tyto faktory určují úroveň soudržnosti a následnou souhru skupiny, od které se odvíjí výkonnost a úspěšnost ve hře. Výsledným porovnáním vstupních a výstupních dat celkového hodnocení skupinového indexu měření v testu SO-RA-D bylo prokázáno celkové zlepšení vztahů ve skupině. V kategorii obliby a náklonnosti došlo k procentuálnímu zlepšení o 7,91 %. Faktor ovlivnitelnosti, který je nejvíce spjatý s výsledkem indexu vlivu, se zlepšil o 22,21 %. Celkové hodnocení skupinového indexu se po absolvování programu posunulo v lepším směru o 15,68 %. Na základě tohoto vyhodnocení a průběžného pozorování jsem došla k závěru, že vymizely určité bariéry a snahy o separaci ze strany některých participantek. Celkově se zlepšila úroveň komunikace a otevřenosti. Patrná byla také snaha o pochopení pocitů druhých. Došlo k lepší integraci participantek, které podle úvodního měření skupina příliš nepřijímala a stavěla spíše do pozadí.

Vzhledem k výsledkům testu SO-RA-D měl psycho-tréninkový program významný vliv na utužení kolektivu a zlepšení vztahů v rámci skupiny hráček volejbalu. Silná soudržnost celku zvyšuje odhodlanost a motivuje v rámci skupiny k lepším a vyšším skupinovým cílům. Pomocí jógových technik a technik duševní hygieny, na jejichž základě byl psycho-trénink sestaven, bylo docíleno požadovaného zlepšení vztahů. Došlo k výslednému sjednocení a splynutí skupiny v symbiotický celek.

6.2 Diskuze k sebepercepční škále POP

Vyhodnocením výsledků testu sebepercepční škály POP byl ověřen a potvrzen výzkumný předpoklad VP 2: Po absolvování psycho-tréninkového programu Puket sedmi květů dojde nejméně u 40 % participantek ke zlepšení ve výsledném testu POP.

Porovnáním a vyhodnocením testů vstupních a testů výstupních bylo prokázáno zlepšení sebepercepce u 64 % participantek, čímž byl výzkumný předpoklad překonán o 24 %. Porovnáním součtů absolutních hodnot diferencí u „jaký jsem“ a „chtěl bych být“, které vyplynuly ze vstupního a výstupního měření, byla zjištěna úspěšnost u sedmi z jedenácti participantek. Na základě získaných výsledků usuzuji, že se sedm participantek prostřednictvím praktické aplikace psycho-tréninkového programu na bázi jógových technik a technik duševní hygieny přiblížilo svému sebepercepčnímu ideálu.

Z pohledu binárního vyhodnocení, které bylo potřebné pro stanovení úspěšnosti výzkumu, byl zjištěn u sedmi participantek úspěch, u zbývajících čtyř neúspěch. Při zamyšlení se nad výslednými hodnotami u čtyř hráček volejbalu, které podle binárního výpočtu neuspěly, zjišťuji značný posun ve výstupním měření u hodnoty „chtěl bych být“. Vzhledem k tomu usuzuji, že nelze výsledek „neúspěchu“ chápat negativně.

Při vstupním měření sebepercepce u čtyř hráček volejbalu byla hodnota ideálu „chtěl bych být“ bližší hodnotě „jaký jsem“. Po absolvování intervenčního programu došlo u hodnoty „chtěl bych být“ ke značnému posunu, chápu-li ji jako hodnotu absolutní. To znamená, že u čtyř participantek došlo prostřednictvím programu k namotivování se na vyšší cíle. Vyvozuji, že u těchto participantek se ve zvýšené míře projevila touha po posunutí vlastních hranic, což v závěru poukazuje na pozitivní navýšení sebeúčinnosti (Self-Efficacy). Na základě tohoto porovnání považuji účinnost psycho-tréninku na bázi jógových technik a technik duševní hygieny u metody sebepercepční škály POP za 100% úspěšný.

6.3 Diskuze k technice nedokončených vět

Vyhodnocením výsledků u techniky nedokončených vět se potvrdil výzkumný předpoklad VP 3: Po absolvování psycho-tréninkového programu Puket sedmi květů se projeví, jako nově získaná hodnota, potřeba ovlivňovat dění ve svém životě.

Na základě výsledků u techniky nedokončených vět usuzuji, že došlo u hráček volejbalu ke značnému zlepšení hodnotového žebříčku. V kategorii 5. VĚCI byl ve výstupním měření zaznamenán výrazný pokles hlasů. Tato kategorie je spíše materiálně zaměřená, je zde patrná touha po vlastnění. Hromaděním věcí si často podvědomě kompenzujeme vnitřní nedostatky a „prázdná místa“. Hmotné statky ale nepřinášejí dlouhodobou spokojenost a štěstí. Výsledky měření ukázaly na přeorientování se k jiným, hlubším hodnotám. Názorně byl tento fakt potvrzen nárůstem výsledných hodnot v kategorii 6. DOMOV, která je zaměřena na vztahy rodinné a přátelské. Kamarádké, upřímné a vřelé vztahy jsou důležité pro pospolitost a sdílení. Psycho-tréninkový program prohloubil uvědomění si těchto hodnot. Předpokládám propojenost v úbytku hlasů v kategorii 6. VĚCI a nárůstu odpovědí v kategorii 12. IDEÁLY. Pokud člověk lépe pozná sám sebe, mění se jeho pohled na svět. Přestává hledat útěchu ve hmotných věcech a soustředí se na své vlastní prožívání. Jedinec si uvědomuje rozmanitost a bohatost svého vlastního vnitřního světa. Objevuje vlastní sílu, díky které je schopen dosáhnout pozitivních změn ve svém životě. Poznává, že může sám vědomě ovlivňovat situace, které se dějí. Hovořím o objevení a následném posílení vlastní sebeúčinnosti (Self-Efficacy). Tento fenomén byl zaznamenán ve výstupním měření v kategorii 12. IDEÁLY. Ve značném množství se objevily odpovědi týkající se touhy po ovlivnění životních situací. V jógové terminologii se jedná o vyslovení dobrého přání (sankalpa). Na základě výstupního měření usuzuji, že by bylo vhodné vytvořit kategorii 15. VLIV, TOUHA PO ZMĚNĚ. Dle výpovědí participantek by byla kategorie charakterizována touhou po uplatnění vlastních osobních rozhodnutí v každodenním životě. Uvědomění si možnosti volby úzce souvisí s přijetím zodpovědnosti za svůj život. Jedinec již není podřízen dění ve vnějším světě, ale sám si svůj život řídí a tvoří. V tomto směru považuji význam psycho-tréninku na bázi jógových technik a technik duševní hygieny za velice úspěšný.

6.4 Diskuze k intervenčnímu programu

Intervenční psycho-tréninkový program byl pozitivně přijat od počátku trenérkou i hráčkami. Bylo viditelné, že pro hráčky to byla nová zkušenost, která v nich vyvolávala zvědavost. Zpočátku měly některé participantky tendence, které byly spíše

negativního charakteru. Vyrušovaly a upozorňovaly na sebe, čímž znesnadňovaly průběh první hodiny. V důsledku toho se potvrdilo, že je nutné u tréninku žen více komunikovat, diskutovat a vysvětlovat význam věcí, které se právě odehrávají. Po pochopení výkladu o tom, proč bylo nutné se na program soustředit, se chování hráček změnilo a byla viditelná snaha o celkově dobrý průběh. Osm z jedenácti účastnic mělo zpočátku problém s uvolněním a relaxací. Po skupinových i individuálních rozhovorech se tento problém výrazně zlepšil u všech osmi účastnic. Pozitivní odezva byla patrná při cvičení jógových ásan a sestav, při kterých si hráčky uvědomovaly vlastní pohyblivost, pružnost těla a jeho možnosti. Samy poznaly, že i přesto, že se pravidelně věnují pohybovým aktivitám, nedisponuje jejich tělo takovými možnostmi, které „prověřily“ právě jógové ásany a sestavy. Projevily se nedostatečné znalosti o významu správného způsobu dýchání. Tato oblast byla u dívek ve velké části pouze automatickým procesem. Z výpovědí bylo patrné, že je program bavil, těšily se na hodiny a byly motivovány poznáním dimenze, která pro ně byla nová a obohacující ve vztahu k sobě samým i okolí.

7 ZÁVĚR

Vzhledem k cílům bakalářské práce byl intervenční psycho-tréninkový program Puket sedmi květů velmi úspěšný z několika hlavních i dílčích pohledů. Hlavním cílem bylo zvýšení skupinové soudržnosti, zlepšení vlastní sebepercepce, zamyšlení se nad vlastními hodnotami a možnostmi sebeúčinnosti (Self-Efficacy). Zároveň se participantky měly naučit možnostem uvolnění, relaxace a poznat blahodárné působení technik jógy a duševní hygieny na jejich psychosomatický stav.

Výsledky výzkumných metod potvrdily všechny tři výzkumné předpoklady. Prostřednictvím praktické aplikace psycho-tréninkového programu byla prohloubena skupinová soudržnost. Došlo ke znatelnému utužení vztahů ve skupině u hráček volejbalu. Daný fakt souvisí se zaměřením programu, který byl ve velké míře orientován na vlastní sebepercepci, skrz kterou byly hráčky volejbalu schopny objektivněji zhodnotit sebe sama. Byly schopny zaměřit se více na své vlastní chování, čímž bylo pozměněno i celkové vnímání okolního světa. U participantek došlo k širšímu pochopení okolí a širších souvislostí. Na základě těchto změn došlo k výraznému posunu v hodnotovém žebříčku. Participantky se naučily prostřednictvím programu používat relaxační a harmonizující techniky jógových ásan a sestav. Intervenční program ukázal, že vliv jógových techniky je prokazatelný ve velmi krátkém časovém úseku. Průběh psycho-tréninkového programu byl obohacující také pro mne samotnou. V přímém kontaktu s participantkami se mi dostávalo rychlé zpětné vazby na moje vlastní vystupování a prezentování. Program mě obohatil a donutil zamyslet se nad vlastními nedostatky a možnostmi dalšího seberozvoje. Dostala jsem prostřednictvím programu informaci o nutnosti komunikovat jasně a co nejvíce výstižně. Dle mého názoru je to jeden z nejvýznamnějších faktorů, kterým byla dána tak vysoká úspěšnost programu. Zmíněný poznatek je v širším kontextu přenesitelný a aplikovatelný na běžný každodenní život.

Na základě výsledků a výpovědí trenérky i participantek, předpokládám, že dlouhodobější pravidelné zařazení psycho-tréninkového programu v rámci tréninků volejbalistek by utužilo kolektiv dlouhodobě a osobnostní přínos by byl nezastupitelný. Za jistý osobní úspěch považuji fakt, že tři dívky z jedenácti projevily zájem o daná témata nad rámec programu. Vzhledem k mému osobnímu zájmu o tuto oblast a výborným výsledkům, které vplynuly z aplikace intervenčního psycho-tréninkového

programu na bázi jógových technik a technik duševní hygieny u volejbalistek, bych se ráda této oblasti výzkumu věnovala i ve své budoucí praxi.

LITERATURA

BEDRNOVÁ, E. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, 160 s. ISBN 80-7168-681-6

BUCHTEL, J.; EJEM, M. *Odbíjená: Metodika nácviku a trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1981, 242 s. ISBN neuvedeno

CÍSAŘ, V. *Volejbal*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 168 s. ISBN 80-247-0502-8

ČÁP, J.; MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 655 s. ISBN 978-80-7367-273-7

DOVALIL, J. a kol. *Olympismus*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2005. 219 s. ISBN 80-7033-871-7

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

GARDNER, W. *Dimenze myšlení: Teorie rozmanitých inteligencí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 398 s. ISBN 80-71782-79-3

HANÍK, Z.; LEHNERT, M. *Volejbal 1: Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. 1. vyd. Praha: Český volejbalový svaz, 2004. 518 s. ISBN neuvedeno

HANÍK, Z. a kol. *Volejbal - viděno třemi: od základních odbití po herní činnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 344 s. ISBN 978-80-247-2744-8

JANSA, P. a kol. *Sportovní příprava: Vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. 2. vyd. Praha: Q - art, 2009. 295 s. ISBN 978-80-903280-9-9

KAPLAN, O. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 101 s. ISBN 80-7169-762-1

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

KREJČÍ, M. *Strategie výuky duševní hygieny*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 256 s. ISBN 978-80-7394-262-5

KREJČÍ, M. *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998, 205 s. ISBN 80-704-0311-X

LYSEBETH, A. *Cvičíme jógu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1973. 245 s. ISBN neuvedeno

LYSEBETH, A. *Jóga*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1978. 276 s. ISBN neuvedeno

MAHÉŠVARÁNANDA, P. *Skryté síly v člověku*. 1. vyd. Praha: Mladá Fronta, 1992, 181 s. ISBN 80-204-0317-5

MAHÉŠVARÁNANDA, P. *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2006, 446 s. ISBN 80-204-1277-8

MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 285 s. ISBN

MACHOVÁ, J.; KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví pro učitele*. 2. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2006, 250 s. ISBN 80-704-4768-0

MEHTA, M. *Jóga podle Iyengara*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1990, 192 s., ISBN 80-7096-218-6

MIHULOVÁ, M.; SVOBODA, M. *Abeceda jógy*. 2. vyd. Liberec: Santal, 2007. 144 s. ISBN 80-85965-49-6

PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6

POLÁŠEK, N. *Joga*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1985, 176 s. ISBN 77-044-85

PONĚŠICKÝ, J. *Fenomén ženství a mužství: Psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy*. 4. vyd. Praha: Triton, 2012, 206 s., ISBN 978-80-7387-546-6

ROB, L.; MARTAN, A.; CITTERBART, K. a kol. *Gynekologie*. 2. vyd. Praha: Galén, 2008. 319 s., ISBN 978-80-7262-501-7

SEILER, R.; STOCK, A. *Psychotrénink ve sportu i v životě*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1996, 95 s. ISBN 80-703-3414-2.

SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2006, 230 s. ISBN 80-246-1290-9.

TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry: Základní pravidla – organizace – historie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 164 s., ISBN 80-247-0875-2

TOD, D.; THATCHER, J.; RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 194 s. ISBN 978-80-247-3923-6

VÁLKOVÁ, H. *Skutečnost, nebo fikce: Socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit*. [Závěrečná publikace MŠMT RS97075]. FTK Olomouc: Univerzita Palackého, 2000

WATERSTONE, R. *Duchovní svět Indie*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 1996, 184 s. ISBN 80-7176-331-4

WILMORE, J. H.; COSTIL, D. L. *Physiology of sport and exercise*. 3. vyd. Human Kinetics, 2004. 726 s. ISBN 0-7360-4489-2

ZEBROFFOVÁ, K. *Jóga pro každého*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 1994, 144 s. ISBN 80-7176-077-3

INTERNETOVÉ ZDROJE

European Women and Sport [online]. London: EWS. © 2011–2013 [cit. 2013-06-11]. Dostupné na WWW: <<http://www.ews-online.org/>>.

International Working Group on Women and Sport [online]. Helsinki: International Working Group on Women and Sport. © 2013 [cit. 2013-06-09]. Dostupné na WWW: <<http://www.iwg-gti.org/>>.

Novotný, J. *Kapitoly sportovní medicíny: Žena a sport*. In Fakulta sportovních studií FSPS MU [online]. Brno: FSPS MU, 2009, [cit. 2013-06-07]. Dostupné na WWW: <<http://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/kapitolysportmed/pages/20-zena-sport.html>>.

Sociometrie [online]. Praha: Zikán. © 2013 [cit. 2013-06-02]. Dostupné na WWW: <<http://www.sociometrie.cz/>>.

PŘÍLOHY

**Příloha I. Individuální indexy testu SO-RA-D u hráček volejbalu – vstupní měření
(n=11)**

Participantky	Vliv		Obliba		Náklonost		Ovlivnitelnost		Celkové hodnocení	
1	3.400	7/9	2.700	6/8	1.500	1/8	1.700	1/7	1.259	6/11
2	1.800	2/9	2.000	3/8	2.400	5/8	3.000	4/7	0.900	3/11
3	3.100	5/9	1.800	2/8	2.200	3/8	2.600	3/7	1.722	10/11
4	2.800	4/9	2.600	5/8	3.200	8/8	3.100	5/7	1.077	4/11
5	3.200	6/9	2.800	7/8	2.000	2/8	2.600	3/7	1.143	5/11
6	1.300	1/9	1.700	1/8	2.000	2/8	3.500	6/7	0.765	1/11
7	4.500	9/9	3.400	8/8	2.200	3/8	2.300	2/7	1.324	7/11
8	3.100	5/9	1.700	1/8	2.300	4/8	3.100	5/7	1.824	11/11
9	2.500	3/9	1.800	2/8	2.500	6/8	3.000	4/7	1.389	8/11
10	1.800	2/9	2.100	4/8	2.700	7/8	3.800	7/7	0.857	2/11
11	3.800	8/9	2.700	6/8	2.300	4/8	2.600	3/7	1.407	9/11

Příloha II. Individuální indexy testu SO-RA-D u hráček volejbalu – výstupní měření (n=11)

Participantky	Vliv		Obliba		Náklonost		Ovlivnitelnost		Celkové hodnocení	
1	2.800	6/8	2.600	8/10	1.400	1/9	1.500	1/8	1.077	6/11
2	1.100	2/8	2.000	5/10	2.300	7/9	2.300	5/8	0.550	1/11
3	2.300	3/8	1.900	4/10	1.800	2/9	2.100	4/8	1.211	8/11
4	2.500	4/8	2.400	6/10	3.100	9/9	2.100	4/8	1.042	5/11
5	2.700	5/8	2.500	7/10	2.000	4/9	1.900	2/8	1.080	7/11
6	1.000	1/8	1.300	1/10	2.100	5/9	2.500	7/8	0.769	4/11
7	3.800	8/8	3.000	10/10	1.800	2/9	2.100	4/8	1.267	10/11
8	2.500	4/8	1.400	2/10	2.200	6/9	2.400	6/8	1.786	11/11
9	1.100	2/8	1.500	3/10	2.200	6/9	2.700	8/8	0.733	3/11
10	1.100	2/8	1.900	4/10	2.500	8/9	2.700	8/8	0.579	2/11
11	3.400	7/8	2.800	9/10	1.900	3/9	2.000	3/8	1.214	9/11

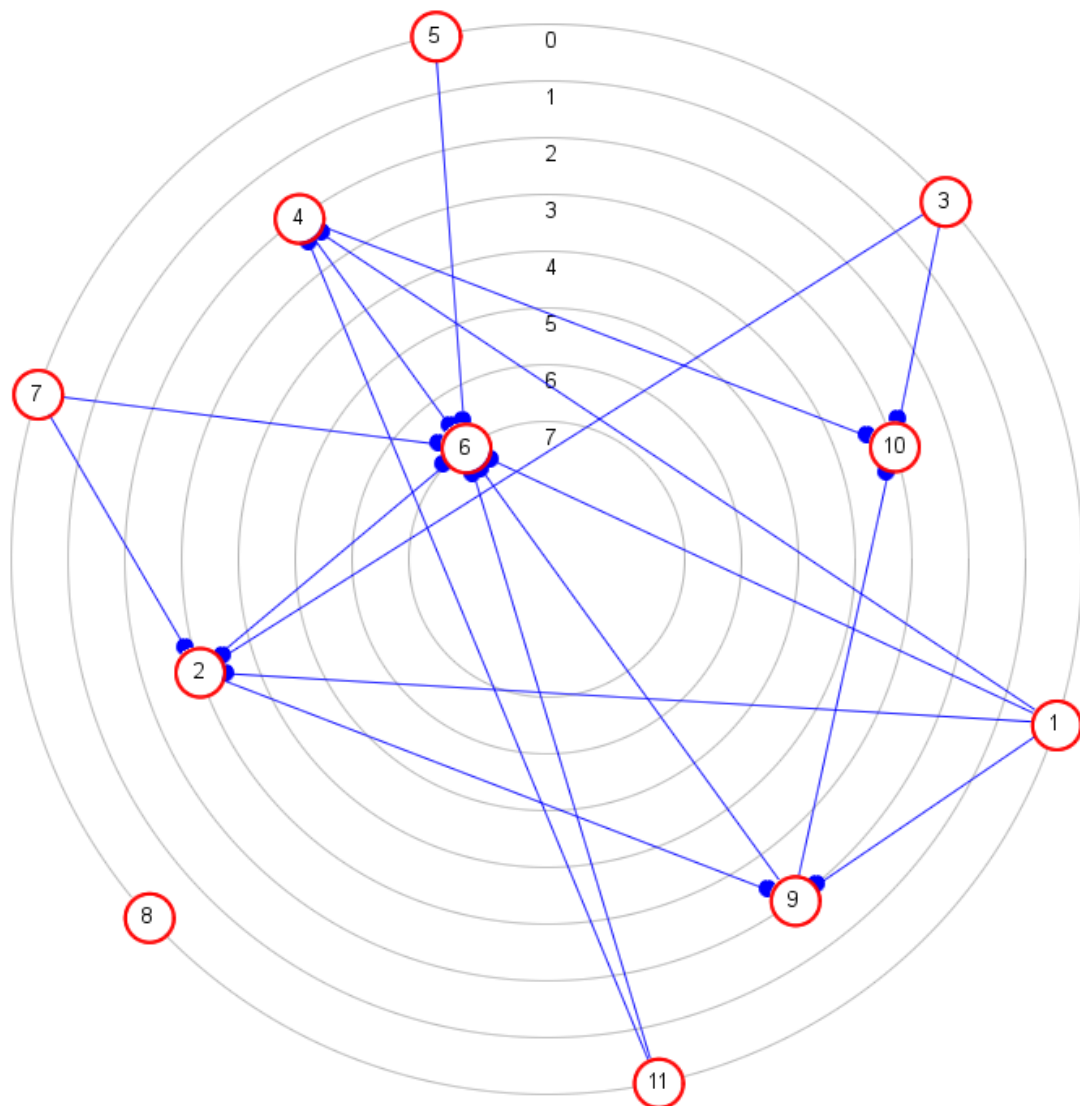
Příloha III. Pořadí hráček volejbalu v testu SO-RA-D – vstupní měření (n=11)

Pořadí	Vliv	Pořadí	Obilba	Pořadí	Náklonnost	Pořadí	Ovlivnitelnost	Pořadí	Celkové hodnocení
1	6	1	6	1	1	1	1	1	6
2	2	1	8	2	5	2	7	2	10
2	10	2	3	2	6	3	3	3	2
3	9	2	9	3	3	3	5	4	4
4	4	3	2	3	7	3	11	5	5
5	3	4	10	4	8	4	2	6	1
5	8	5	4	4	11	4	9	7	7
6	5	6	1	5	2	5	4	8	9
7	1	6	11	6	9	5	8	9	11
8	11	7	5	7	10	6	6	10	3
9	7	8	7	8	4	7	10	11	8

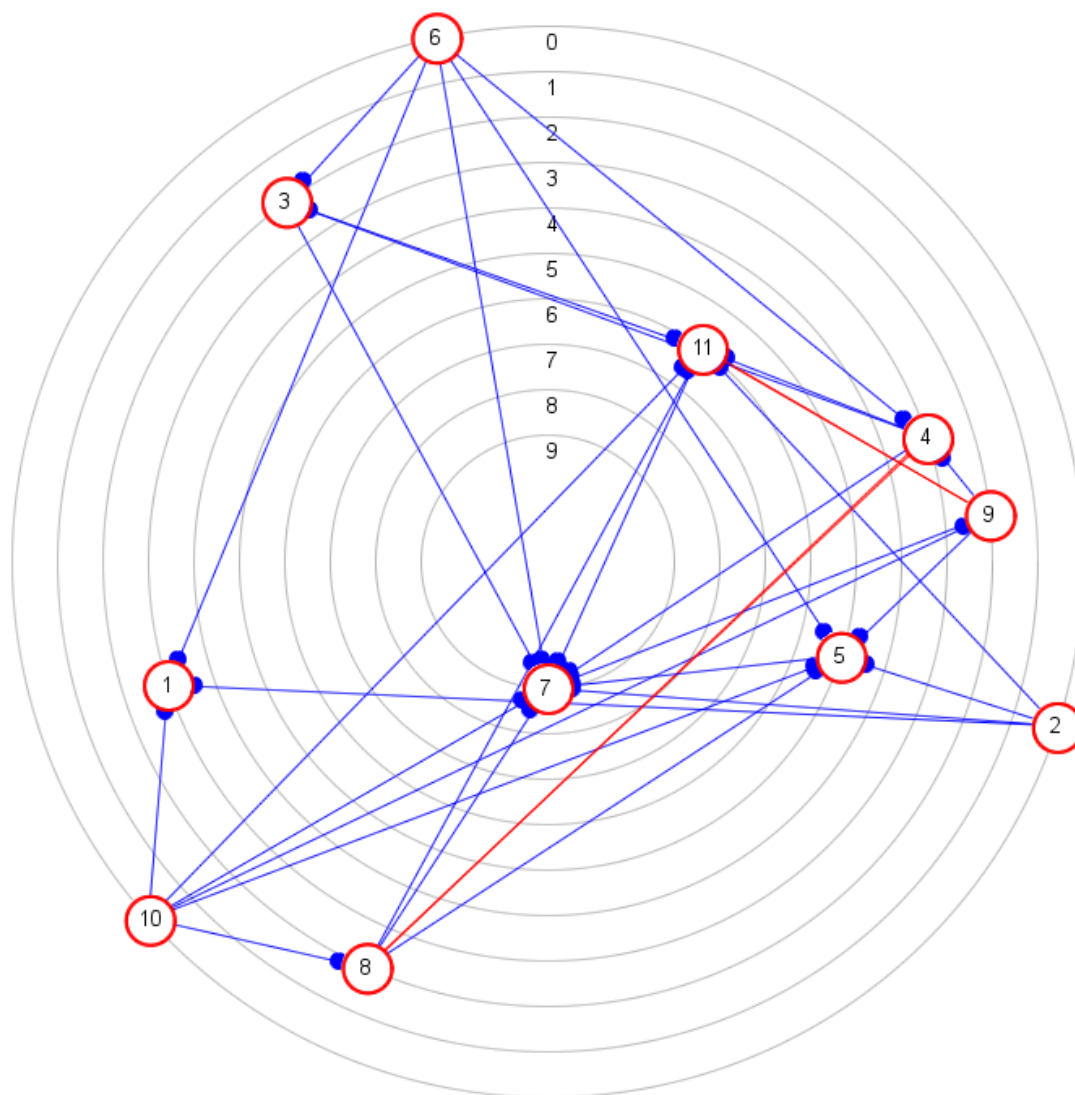
Příloha IV. Pořadí hráček volejbalu v testu SO-RA-D – výstupní měření (n=11)

Pořadí	Vliv	Pořadí	Obilba	Pořadí	Náklonnost	Pořadí	Ovlivnitelnost	Pořadí	Celkové hodnocení
1	6	1	6	1	1	1	1	1	2
2	2	2	8	2	3	2	5	2	10
2	9	3	9	2	7	3	11	3	9
2	10	4	3	3	11	4	3	4	6
3	3	4	10	4	5	4	4	5	4
4	4	5	2	5	6	4	7	6	1
4	8	6	4	6	8	5	2	7	5
5	5	7	5	6	9	6	8	8	3
6	1	8	1	7	2	7	6	9	11
7	11	9	11	8	10	8	9	10	7
8	7	10	7	9	4	8	10	11	8

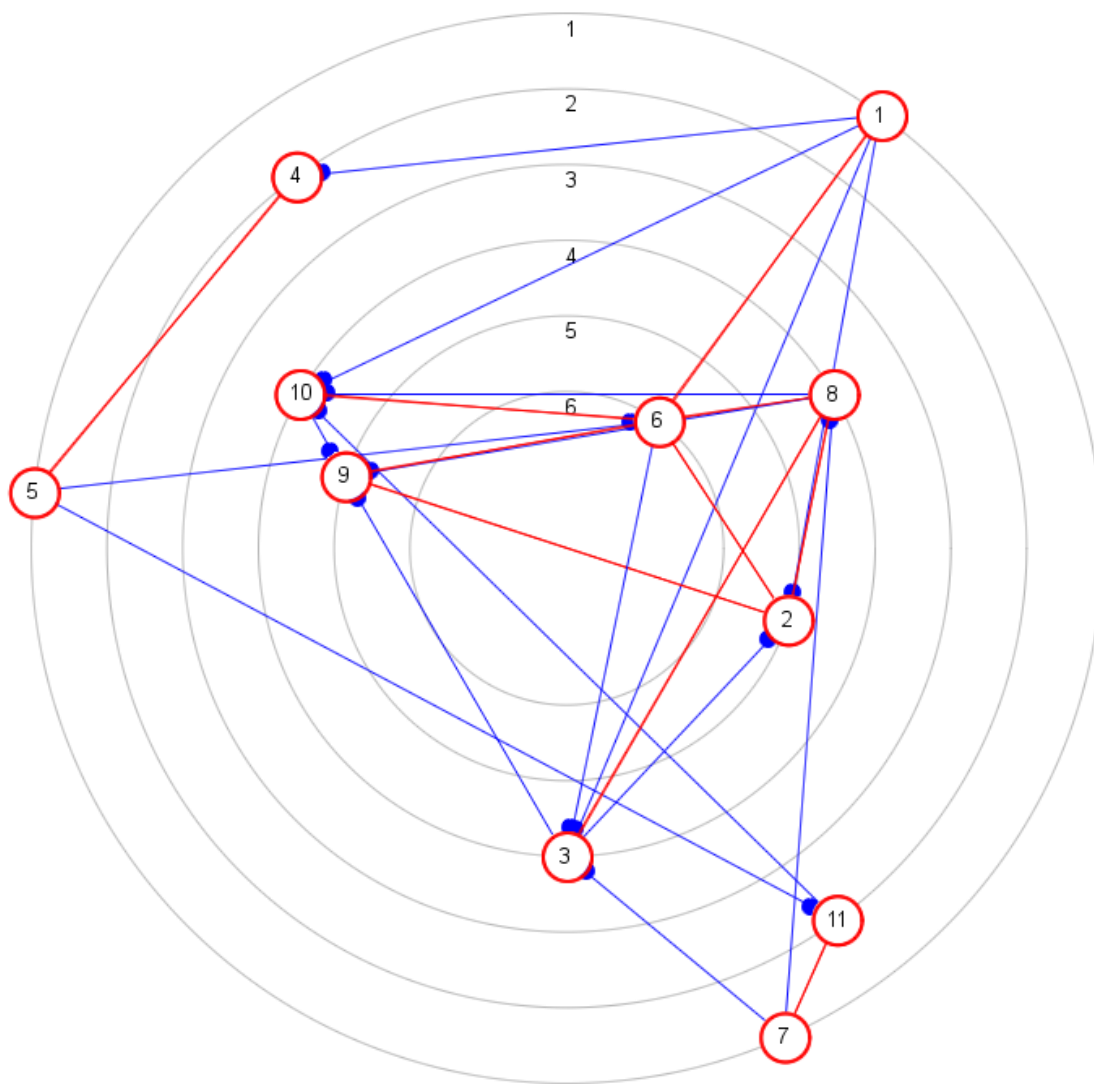
Příloha V. Vstupní graf „Vliv +“ testu SO-RA-D u hráček volejbalu (n=11)



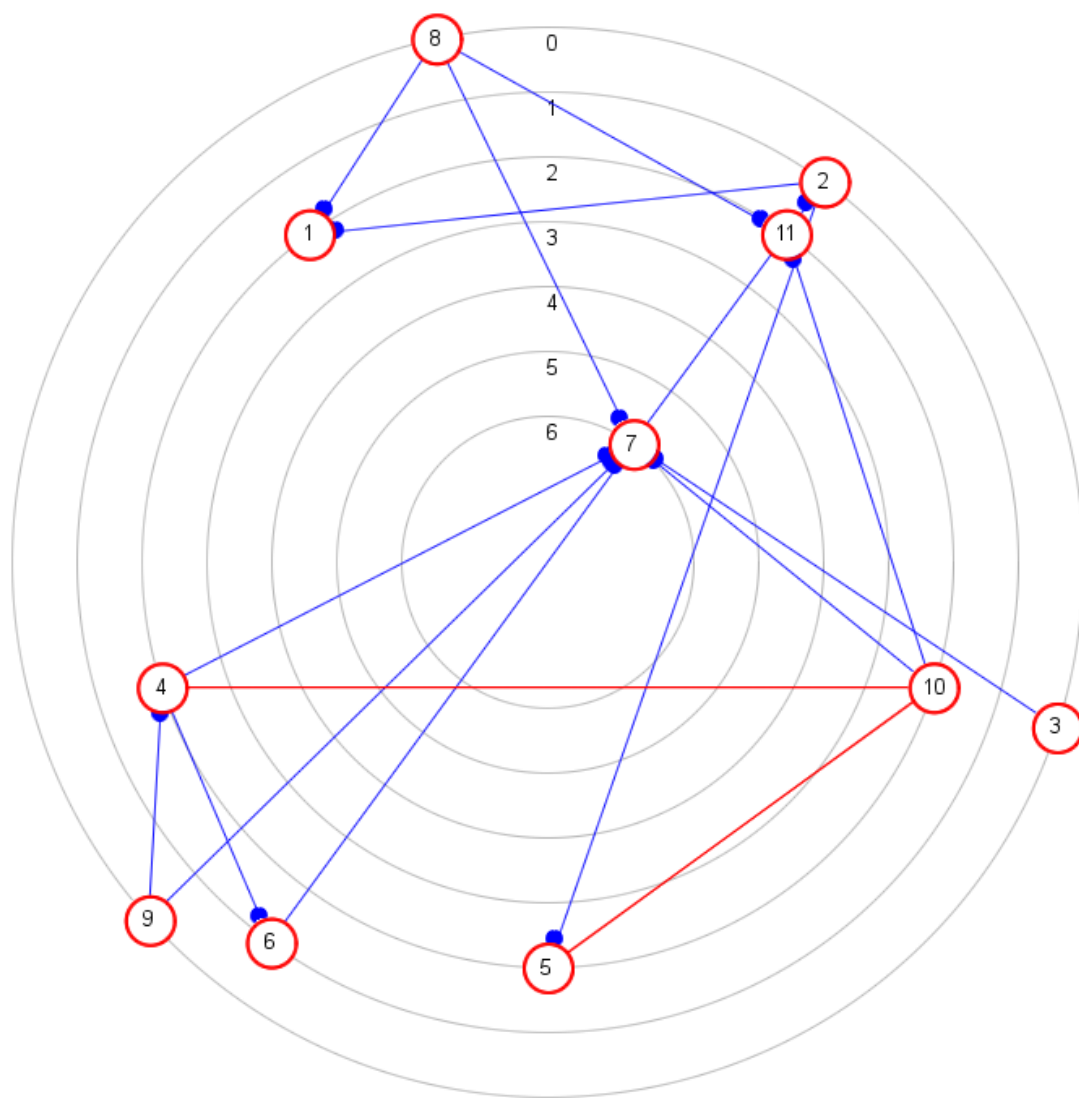
**Příloha VI. Vstupní graf „Vliv –“ testu SO-RA-D u hráček volejbalu
(n=11)**



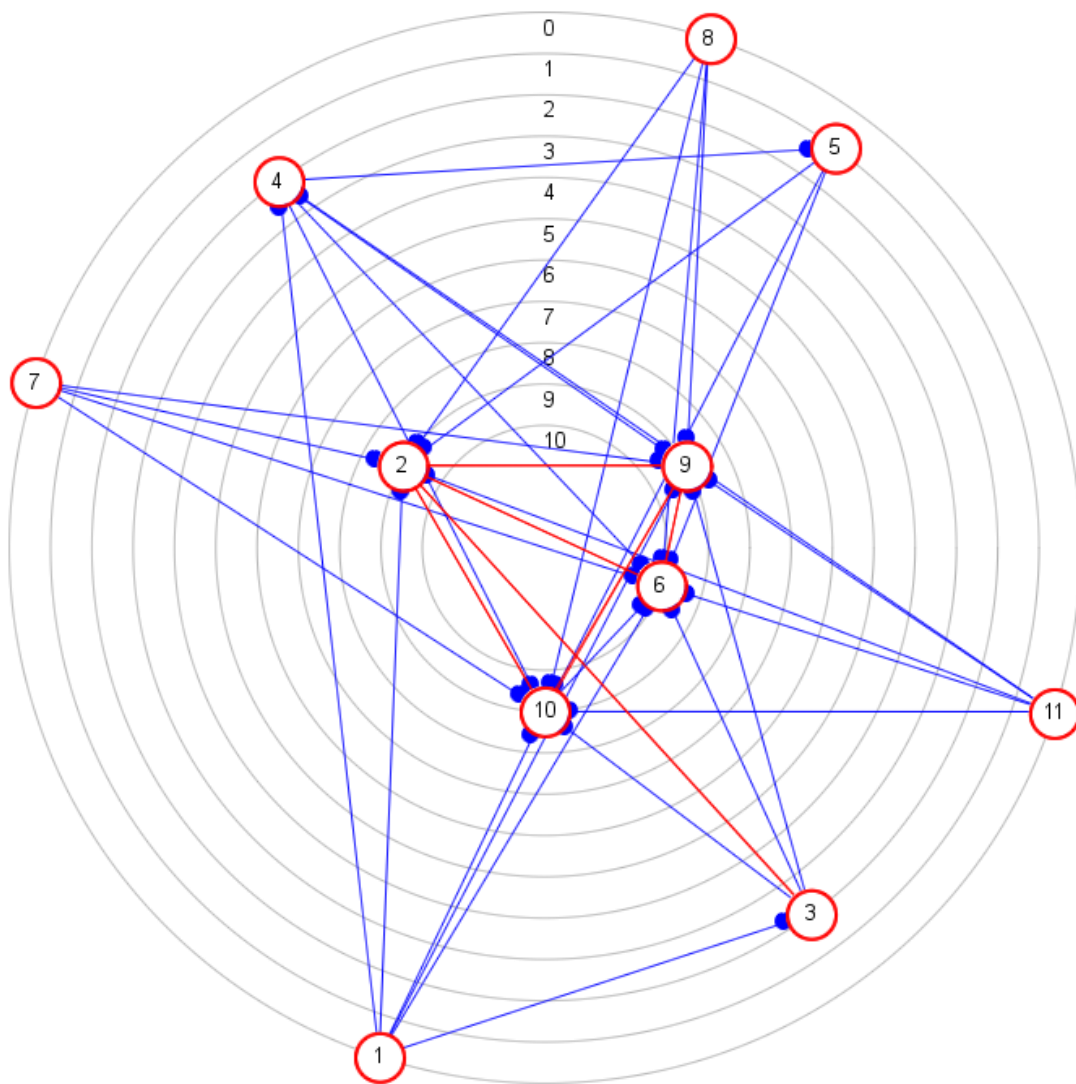
Příloha VII. Vstupní graf „Sympatie +“ testu SO-RA-D u hráček volejbalu (n=11)



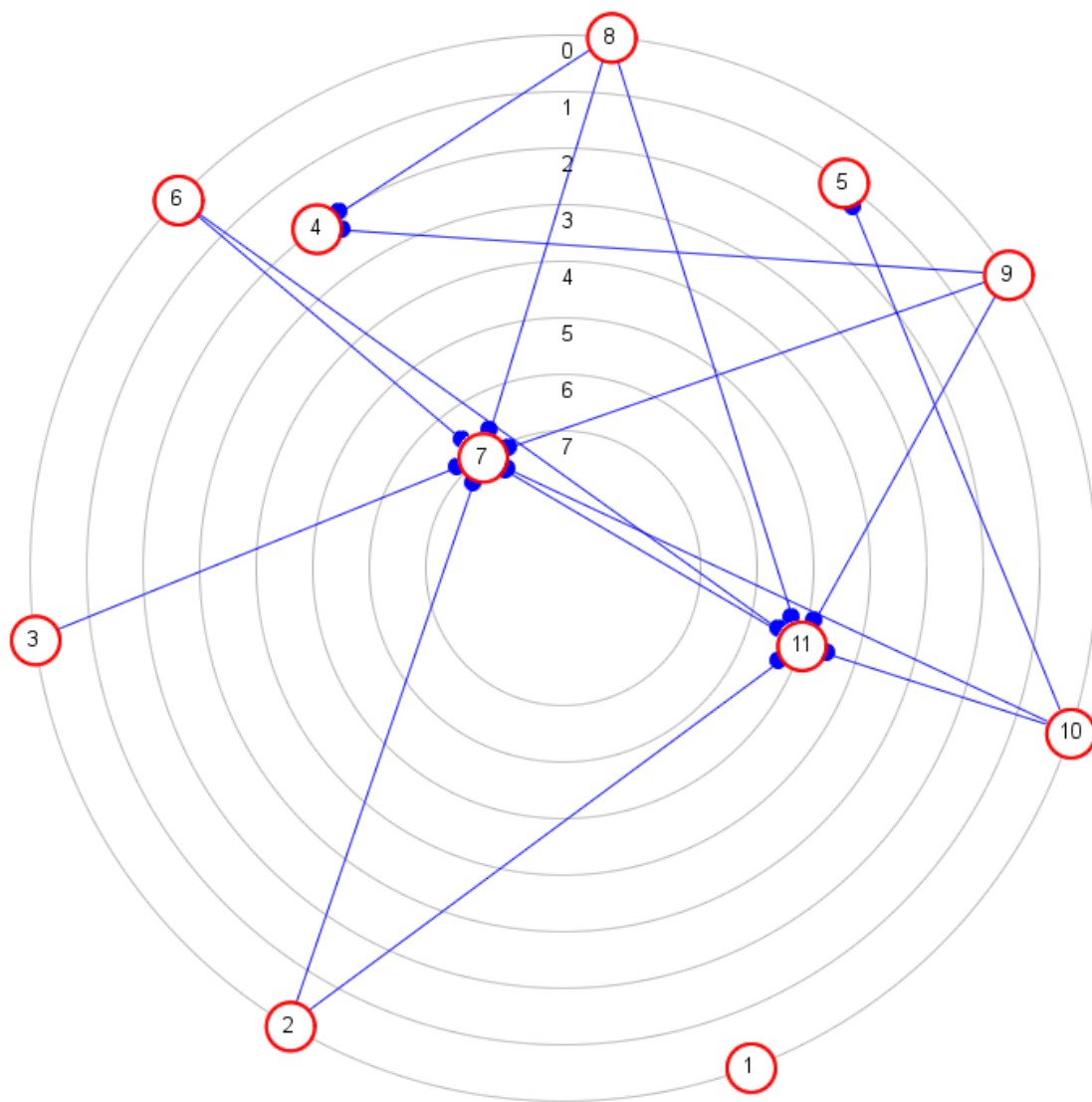
Příloha VIII. Vstupní graf „Sympatie –“ testu SO-RA-D u hráček volejbalu (n=11)



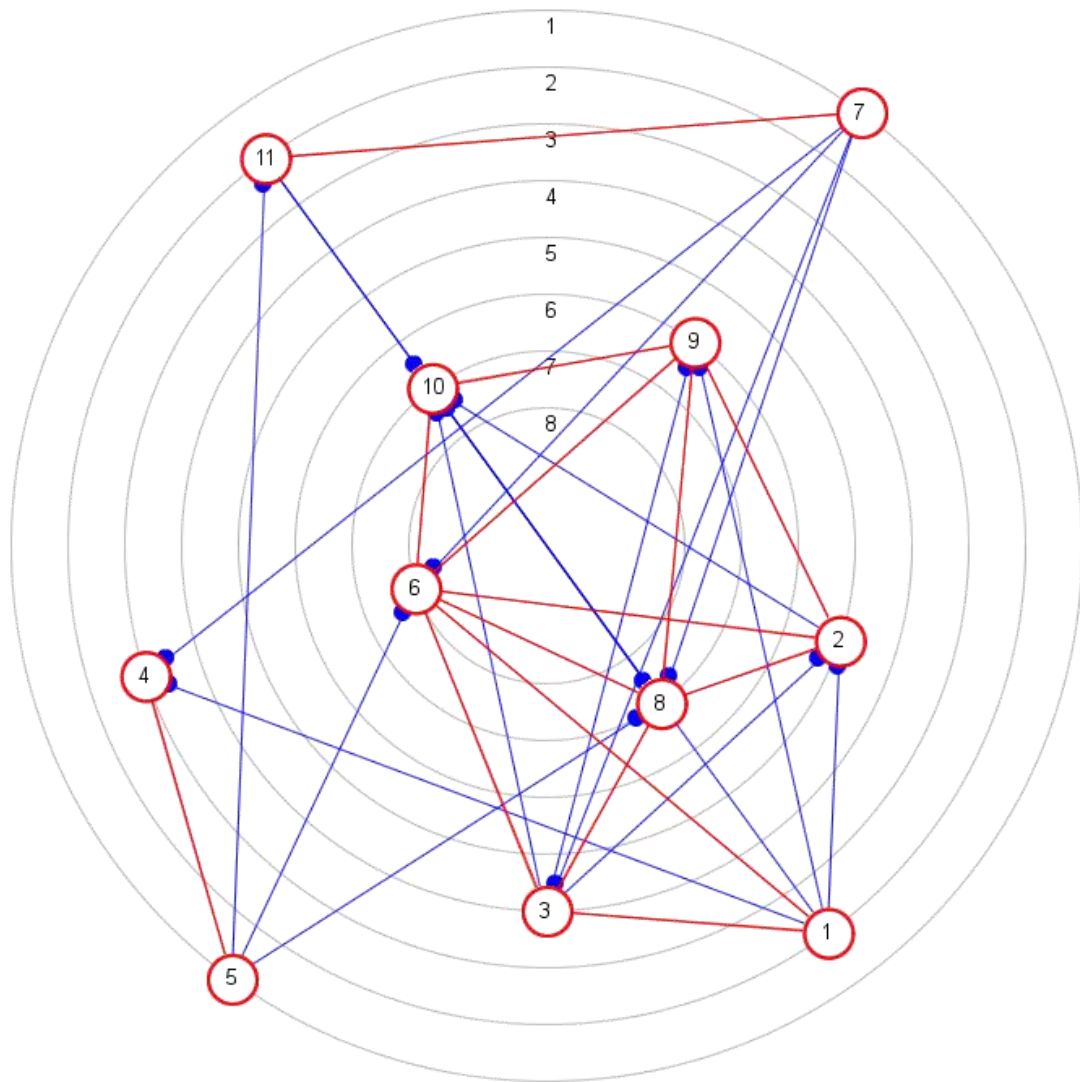
Příloha IX. Výstupní graf „Vliv +“ testu SO-RA-D u hráček volejbalu (=11)



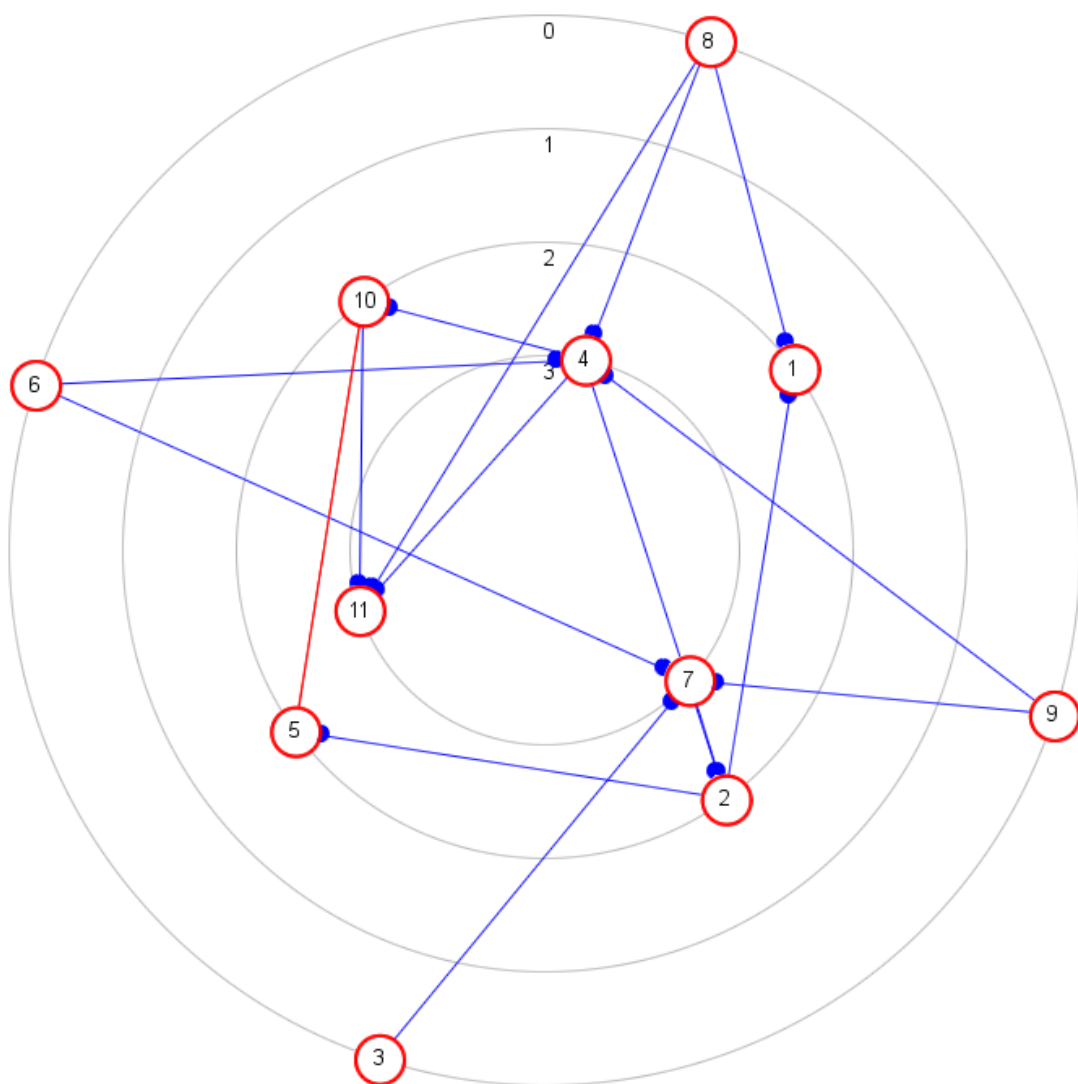
Příloha X. Výstupní graf „Vliv –“ testu SO-RA-D u hráčů volejbalu (n=11)



Příloha XI. Výstupní graf „Sympatie +“ testu SO-RA-D u hráček volejbalu (n=11)



Příloha XII. Vstupní graf „Sympatie –“ testu SO-RA-D u hráček volejbalu (n=11)



Příloha XIII. Tabulkový přehled hodnot a sum odchylek vstupního měření sebepercepční škály POP u hráček volejbalu (n=11)

POP	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			
	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení				
něžný	3,2	1,4	1,8	3	4	1	4	5	1	4	1	3	3	2	1	3	4	1	4	4	0	4	3	1	2	3,6	1,6	3,8	4	0,2	4	4,2	0,2	drsný
"jednička"	4	1	3	3,5	1	2,5	2	1,4	0,6	4,3	1	3,3	4	1	3	2	1	1	4	1	3	3	2	1	4	2,4	1,6	3,7	1,3	2,4	3	2,5	0,5	ubohý
správný	2,7	1	1,7	3	1	2	3	1	2	3,4	1,4	2	3,4	1	2,4	1	1	0	5	1	4	2,8	2	0,8	3,4	1,4	2	2,8	2,8	0	2	2,9	0,9	špatný
hloubavý	3,2	1	2,2	3,5	4	0,5	4,4	3,4	1	4	2,5	1,5	4	7	3	4	3	1	4	3	1	3,4	3	0,4	4,5	1,2	3,3	2,2	3,8	1,6	4,7	3,7	1	powrchní
lehký	6,5	1,7	4,8	4	2	2	5,6	2	3,6	6,4	1	5,4	3	2	1	3	1	2	3	1	2	3,3	3	0,3	5	2,6	2,4	2,6	1,7	0,9	2,2	3,9	1,7	těžký
jemný	3,5	1,5	2	3	2	1	4	5	1	4	2,6	0,1	2	2	0	1	1	0	5	1	4	3,2	2,5	0,7	2,5	2,7	0,2	3,8	2,4	1,4	3,2	3,5	0,3	hrubý
přátelský	1,3	1,2	0,1	4	1	3	1	1	0	3,4	1	2,4	2	1	1	1	1	0	3,3	1	2,3	3,4	2	1,4	2	1,1	0,9	1	1,7	0,7	1,8	1,4	0,4	protivný
odměřený	4,2	6,2	2	5	6	1	7	3,4	3,6	3,5	6,4	2,9	5	7	2	7	3	4	4	7	3	3,4	6,4	3	6	5,4	0,6	5,2	5	0,2	5,7	5,4	0,3	laskavý
srdečný	2	1,6	0,4	3	1	2	2	3,4	1,4	4	1,5	2,5	3	1	2	2	1	1	2	5	3	3,5	1,9	1,6	1,5	1,5	0	1,4	2,2	0,8	2,4	2,9	0,5	chladný
vnímavý	2,3	1	1,3	2	2	0	2,5	1	1,5	2,4	1	1,4	2	1	1	3	1	2	2,5	1	1,5	2,8	2	0,8	2,5	1,2	1,3	2,2	2,5	0,3	2,8	1,3	1,5	netečný
silný	4	3,4	0,6	4	2	2	3,5	2	1,5	4,4	4	0,4	3	1	2	2	1	1	4	2	2	3,9	3	0,9	3	1,2	1,8	3,6	1,3	2,3	4,3	1,8	2,5	slabý
upjatý	4,3	5,3	1	4	5	1	6	4	2	7	5,6	1,4	2	6	4	4	2	2	3	7	4	3,5	6	2,5	5	5,5	0,5	4,8	5,3	0,5	5,3	6,5	1,2	uvolněný
neobratný	4,2	5	0,8	4	4	0	2,5	5	2,5	4,6	6,6	2	5	7	2	4	3	1	3	7	4	3,4	6	2,6	5	6,5	1,5	4,8	6,5	1,7	5,5	6,5	1	čiperný
klidný	3,2	1,5	1,7	3	1	2	3	6	3	5,4	4	1,4	4	6	2	2	1	1	3	1	2	3,4	3	0,4	4	4,4	0,4	4,6	3,3	1,3	4	1,3	2,7	vzrušivý
průzračný	3,6	2,5	1,1	3,4	4	0,6	1,5	2	0,5	4,1	1	3,1	3	1	2	3	3	0	4	1	3	3,5	2	1,5	1,5	1,8	0,3	3,7	2,8	0,9	2,3	3,8	1,5	ponurý
aktivní	1,6	1,3	0,3	3,4	1	2,4	1	2,5	1,5	4	1	3	2	1	1	1	1	0	4	1	3	2,9	2,5	0,4	2,6	2,4	0,2	2,8	1,2	1,6	2,8	1,2	1,6	pasivní
vzporný	4	3,8	0,2	4	4	0	4	4	0	1,4	5,5	4,1	5	1	4	2	3	1	3	4	1	3,1	2,5	0,6	2,6	3,3	0,7	3,8	3,8	0	4	2,6	1,4	poddajný
mužský	6,7	7	0,3	6	3	3	5,4	3,4	2	7	7	0	6	7	1	7	7	0	5	6	1	5,2	6,1	0,9	6	4,5	1,5	6,2	5,2	1	5,5	3,5	2	ženský
krásný	5,4	1	4,4	4	2	2	2	3	1	6,4	1	5,4	4	1	3	4	1	3	4	1	3	3,9	2,9	1	4	1,2	2,8	3,4	1,8	1,6	2,6	1,2	1,4	ošklivý
odolný	3,8	2,4	1,4	4	3	1	4	2	2	3,5	2,5	1	3	1	2	4	1	3	4	1	3	3,9	3,5	0,4	4,5	2,5	2	4,6	2,7	1,9	4,5	1,6	2,9	křehký
bezvýznamný	3,4	7	3,6	4,5	6	1,5	3	5,4	2,4	3,4	6,4	3	5	7	2	6	7	1	5	7	2	3,7	5,1	1,4	4,6	5,4	0,8	4,1	6,3	2,2	5,3	5,6	0,3	důležitý
šťastný	5,4	1	4,4	2,3	1	1,3	1,4	1	0,4	2,4	1,5	0,9	2	1	1	1	1	0	5	1	4	3,8	1,5	2,3	2	2,5	0,5	2,8	1,9	0,9	1,8	1,2	0,6	smutný
živý	3,4	2,3	1,1	3	1	2	1	2	1	3,6	1	2,6	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2,9	2	0,9	2,1	1,8	0,3	1,6	2,2	0,6	2,5	2,9	0,4	zakřivený
unavený	4,8	5,6	0,8	4	7	3	5,4	5,2	0,2	6,4	7	0,6	6	7	1	7	7	0	4	7	3	5,8	6,4	0,6	6,1	5,6	0,5	5,5	6,8	1,3	5,7	5,2	0,5	energický
Suma odchylek			41			36,8			35,7			53,4			44,4			26			59,8			27,4			27,7			26,3			27,3	

Příloha IX. Tabulkový přehled hodnot a sum odchylek výstupního měření sebepercepční škály POP u hráček volejbalu (n=11)

POP	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			
	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení	Jaký jsem	Chtěl být	Vyhodnocení				
něžný	2,5	1	1,5	3,5	4	0,5	4,5	4	0,5	3	1	2	3	1	2	4	5	1	4	2	2	4,5	2	2,5	4	1,5	2,5	4	5	1	3,7	4	0,3	drsný
"jednička"	3,5	1	2,5	3	1	2	2	1	1	3	1	2	3	1	2	2	1	1	3,5	1	2,5	3	1	2	4	2	2	3,5	1,2	2,3	2,7	1,3	1,4	ubohý
správný	3	1	2	3	1	2	2,5	1	1,5	3,5	1	2,5	3	1	2	1	1	0	4	1	3	3	1	2	3	1,3	1,7	2,1	2	0,1	2	2	0	špatný
hloubavý	3,5	1	2,5	4	3	1	4,5	2,5	2	4,5	2	2,5	6	4	2	3	2	1	5	2	3	3	2	1	5	1,5	3,5	1,5	3,5	2	4,5	3,5	1	povrchní
lehký	5	2	3	3	1	2	4	1	3	5	1	4	4	1	3	2	1	1	4	1	3	3	2	1	4,8	1,7	3,1	2,5	1	1,5	2,1	4	1,9	těžký
jemný	3,2	1,5	1,7	3	2,5	0,5	5	5	0	2,4	2	0,4	4	2	2	1	1	0	4	1	3	3,1	2	1,1	2,9	3,6	0,7	3,4	2,2	1,2	3	3,5	0,5	hrubý
přátelský	1,5	1,3	0,2	3,6	1	2,6	1	2	1	3,5	1	2,5	2	1	1	1	1	0	4	1	3	3	1	2	1	1	0	1,2	1,9	0,7	1,6	1,3	0,3	protivný
odměřený	4	6	2	5	6,5	1,5	5,5	4	1,5	4	7	3	4,5	7	2,5	7	5	2	5	7	2	4	7	3	5,5	5	0,5	5	5	0	5,3	5	0,3	laskavý
srdečný	2	2	0	2,5	1	1,5	2,5	4	1,5	4	1	3	2	1	1	1	1	0	1	5	4	3	1	2	2	1,4	0,6	1,5	2,6	1,1	2,8	3	0,2	chladný
vnímavý	2,5	1	1,5	3	1	2	3	1	2	3	1	2	2,5	1	1,5	2	1	1	1	1	0	2,4	1	1,4	2,9	1	1,9	1,8	2	0,2	2,1	1,2	0,9	netečný
silný	3,5	3	0,5	3,5	2,4	1,1	2	1,5	0,5	3	3	0	4	2,5	1,5	2	1	1	4,5	2,5	2	3,5	2,5	1	3,2	1,4	1,8	3,9	1,2	2,7	1	4	3	slabý
upjatý	4,5	6	1,5	5	7	2	5	5	0	6,5	5	1,5	3	7	4	4	5	1	4	7	3	4,1	7	2,9	5,3	6	0,7	5	6,2	1,2	6,1	6,9	0,8	uvolněný
neobratný	4,5	5	0,5	4,5	5	0,5	3	7	4	5	7	2	6	7	1	4	4	0	2	7	5	3,8	6,5	2,7	4,9	7	2,1	4,3	6	1,7	5,9	6,8	0,9	čiperný
klidný	3	2,5	0,5	4	1	3	4	5	1	5	3,5	1,5	5	5	0	1	1	0	4	1	3	3,2	2,5	0,7	5	5	0	3,9	3	0,9	1,5	3,5	2	vzrušivý
průzračný	3	1	2	3	4	1	2	1	1	3,8	1	2,8	2,5	1	1,5	2	3	1	5	1	4	3	1	2	2	3	1	2,7	1,5	1,2	2,6	3,5	0,9	ponurý
aktivní	1,5	1	0,5	2,6	1	1,6	2	2	0	3	1	2	3	1	2	1	1	0	4	1	3	2	2	0	2,2	2	0,2	3,2	1,1	2,1	2,5	1,1	1,4	pasivní
vzporný	4,5	4	0,5	3,4	4	0,6	5	5	0	2,5	5,8	3,3	6	3	3	3	5	2	3	5	2	2,8	5	2,2	3	3,6	0,6	4	4	0	3,5	3	0,5	poddajný
mužský	7	5	2	4,5	5,5	1	4	5	1	7	7	0	4,5	7	2,5	7	7	0	5	7	2	5,9	6,8	0,9	6,5	5	1,5	6,1	5	1,1	5	4	1	ženský
krásný	4	1	3	4	1,5	2,5	2	2	0	5	1	4	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3,4	1	2,4	3,7	1	2,7	3,3	1,6	1,7	2,5	1,3	1,2	ošklivý
odolný	4,5	3	1,5	3,5	2	1,5	3	1	2	4	1,8	2,2	2	1	1	5	1	4	3	2	1	4,2	3	1,2	4,8	2	2,8	5,1	2,6	2,5	4,8	1,5	3,3	křehký
bezvýznamný	5	7	2	5	7	2	4	6	2	4	7	3	5,5	7	1,5	7	7	0	6	7	1	4,1	6,5	2,4	4	5,9	1,9	4,5	6,9	2,4	5,5	5,5	0	důležitý
šťastný	5	1	4	2	1	1	2	1	1	3,5	1	2,5	2,4	1	1,4	1	1	0	5	1	4	4	1	3	2	2	0	2,4	1,5	0,9	1,7	1,1	0,6	smutný
živý	3	2,5	0,5	1	1	0	2	1,5	0,5	4	1	3	3	1	2	1	1	0	3	1	2	2	1,5	0,5	2	1,6	0,4	2	2,8	0,8	2	3	1	zakříknutý
unavený	5	6,5	1,5	5	7	2	5	6	1	6	7	1	5,5	7	1,5	7	7	0	5	7	2	6,2	7	0,8	5	5,1	0,1	5	6,9	1,9	5	5	0	energický
Suma odchylek	37,4			35,4			28			52,7			43,9			18			61,5			40,7			32,3			31,2			23,4			