



Bakalářská práce

Holistický přístup k osobnímu rozvoji

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obor:

Rekreologie

Autor práce:

František Šťastník

Vedoucí práce:

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Holistický přístup k osobnímu rozvoji

<i>Jméno a příjmení:</i>	František Šťastník
<i>Osobní číslo:</i>	P20000137
<i>Studijní program:</i>	B7401 Tělesná výchova a sport
<i>Studijní obor:</i>	Rekreologie
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra pedagogiky a psychologie
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

Zásady pro vypracování:

Cíl: cílem práce je tvorba, realizace a vyhodnocení holistického programu osobnostního rozvoje sportovců

Metody: Kazuistika, nestrukturované interview, obsahová analýza výpovědí

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

Čeština

Seznam odborné literatury:

DRAPELA, Victor J. Přehled teorií osobnosti. Vydání sedmé. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2021, 175 s. ISBN 978-80-262-1709-1.

FONAGY, Peter a Mary TARGET. Psychoanalytické teorie: perspektivy z pohledu vývojové psychopatologie. Praha: Portál, 2005, 398 s. ISBN 80-7178-993-3.

NEWPORT, Cal. Digitální minimalismus: zkontrolujte návykové technologie a získajte zpět svůj čas a koncentraci. Přeložil Helena MIROVSKÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019, 232 s. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-088-0.

PANDA, Satchin. Cirkadiánní kód: využijte přirozený rytmus svého těla pro zdraví, výkon a zhubnutí. Přeložil Bianca BELLOVÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2020, 296 s. ISBN 978-80-7555-117-7.

ROGERS, Carl Ransom. Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii. Praha: Portál, 2015, 447 s. ISBN 978-80-262-0796-2.

SATIR, Virginia. Model růstu: za hranice rodinné terapie. Brno: Cesta, 2005, 303 s. ISBN 80-7295-071-1.

SINCLAIR, David A. a Matthew D. LAPLANTE. Konec stárnutí: proč stárneme a proč už nemusíme. Ilustroval Catherine DELPHIA, přeložil Helena MIROVSKÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2020, 384 s. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-109-2.

VAN DER KOLK, Bessel A. Tělo sčítá rány: jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit. Přeložil Monika MARTINKOVÁ. Brno: Jan Melvil publishing, 2021, 496 s. ISBN 978-80-7555-130-6.

WALKER, Matthew P. Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění. Druhé, aktualizované vydání. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021, 408 s. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-122-1.

WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě. Olomouc: ANAG, c2014, 223 s. ISBN 978-80-7263-906-9

Vedoucí práce:

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

29. dubna 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 26. dubna 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

prof. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval své vedoucí práce, paní PhDr. Magdě Nišpovské, Ph.D., za vedení a pomoc s náročnými prvky tvorby mé bakalářské práce. Zároveň děkuji mé přítelkyni, která mi byla při tvorbě práce velkou oporou. V neposlední řadě chci poděkovat rodině za podporu.

Anotace

Cílem mé bakalářské práce byla tvorba, realizace a vyhodnocení holistického programu pro osobnostní rozvoj sportovce. V teoretické části práce byla pozornost věnována tématům týkajícím se péče o fyzickou, psychickou i sociální stránku lidské bytosti. Byly popsány a zdůvodněny důležité potřeby, jako například pravidelný spánkový cyklus, zdravá strava, dostatečný pitný režim a významné vlivy prostředí, včetně sociálního prostředí.

Holistický program byl koncipován jako souhrn praktických informací vycházejících z empirických výzkumů ohledně zdravého životního stylu i individuálních požadavků a témat, na kterých účastníci programu chtěli pracovat nebo kde jsem já identifikoval prostor pro významné zlepšení a růst. Realizace programu spočívala ve čtrnáctidenní aplikaci mnou vytvořeného holistického programu pro rozvoj osobnosti, výkonnosti a zlepšení zdraví. Z výsledků vyhodnocení programu vyplývá, že holistický přístup a aplikace jednotlivých kroků programu jsou účinnými metodami pro rozvoj osobnosti, zlepšení kvality života a celkové lepší bytí.

Klíčová slova: cirkadiánní rytmus, holistický přístup, spánek, rozvoj, strava, zdraví

Annotation

The aim of my bachelor's thesis was to create, implement, and evaluate a holistic program for athlete's personal development. In the theoretical part of the thesis, attention was given to topics related to the care of physical, psychological, and social aspects of human beings. Important needs, such as sufficient sleep and regular sleep cycle, healthy diet and digestion, adequate hydration, and significant environmental influences, including the social environment, were described and justified.

The holistic program was designed as a collection of practical information based on empirical research on healthy lifestyle, individual requirements, and topics which the participants wanted to work on, or areas where I identified the potential for significant improvement and growth. The program's implementation consisted of a two week application of the holistic program I created for personality development, performance, and health improvement. The results of the program evaluation indicate that the holistic approach and application of individual program steps are effective methods for personality development, improving the quality of life, and overall well-being.

Key words: circadian rhythm, sleep, holistic approach, development, diet, health

Obsah

Úvod.....	11
1 Bio-psycho-sociální přístup.....	13
1.1 Bio-psycho-sociální přístup pro sportovce	13
1.1.1 Využití bio-psycho-sociálního přístupu k osobnostnímu rozvoji sportovce.....	13
2 Fyzické zdraví	14
2.1 Cirkadiánní rytmus	14
2.1.1 Jak funguje cirkadiánní rytmus	15
2.1.2 Synchronizace cirkadiánního rytmu.....	16
2.1.3 Narušení cirkadiánního rytmu.....	17
2.1.4 Faktory narušující cirkadiánní rytmus	18
2.2 Spánek	18
2.2.1 Definice spánku	19
2.2.2 Fáze spánku.....	19
2.2.3 Zdravotní význam spánku.....	20
2.2.4 Spánek a vědecké studie	21
2.3 Optimalizace cirkadiánního rytmu a spánku	22
2.3.1 Optimalizace cirkadiánního rytmu - praktická doporučení.....	23
2.4 Stravování.....	23
2.4.1 Fyziologie trávení	24
2.4.2 Metabolismus	26
2.4.3 Důležitost stravování pro zdraví a výkon	27
2.4.4 Současná stravovací situace	27
2.4.5 Kvalita potravin	28
2.5 Hydratace a kvalita vody	28
2.5.1 Hydratace	28
2.5.2 Kvalita vody.....	29
2.6 Prostředí.....	30
2.6.1 Místnost určená ke spánku	30
2.6.2 Příroda.....	31
2.6.3 Saunování.....	32
2.6.4 Optimalizace prostředí	32
3 Psychické a sociální aspekty	33
3.1 Využití bio-psycho-sociálního přístupu k psychickému rozvoji sportovce.....	33

3.2 Úvod do mentalizace	33
3.2.1 Trénink mentalizace	34
3.3 Stres a jeho zvládání ve sportovním prostředí	35
3.4 Psychická příprava ve sportu	36
3.4.1 Psychická příprava a rozvoj osobnosti	36
3.5 Význam kvalitních vztahů	37
4 Kolbův cyklus učení	38
5 Vývoj v rané dospělosti	39
6 Praktická část	40
6.1 Cíle práce programu	40
6.1.1 Hlavní cíl	40
6.1.2 Dílčí cíle	40
6.2 Účastníci programu	40
6.3 Popis holistického programu	40
6.4 Metody zpracování a vyhodnocení programu	41
7 Vyhodnocení programu dle Kolbova cyklu	43
8 Diskuze	47
9 Závěr	49
10 Referenční seznam	50
11 Seznam příloh	60
12 Příloha 2	61
13 Příloha 3	68
14 Příloha 4	75

Seznam obrázků

Obrázek 1: Zisk světelné informace a následný průběh fungování cirkadiálního rytmu	15
Obrázek 2: Světelné spektrum barev	16
Obrázek 3: Spánkový cyklus	19
Obrázek 4: Doporučená délka spánku (Ispanek.cz 2020a)	21
Obrázek 5: Správná funkčnost střevní bariéry	25
Obrázek 6: Střevní bariéra.....	26
Obrázek 7: Kolbův cyklus.....	38
Obrázek 8: Strukturovaná tabulka rozhovorů	46

Úvod

Holistický, tedy celostní přístup, se zabývá spojením různých, na první pohled nespojných faktorů a vlivů. Při aplikaci tohoto přístupu v rámci rozvoje osobnosti či výkonnosti, jde o práci ve všech oblastech duševního a fyzického zdraví. Tento přístup zastává postoj, že tělo, duše a mysl jsou propojené, a pokud chceme zvyšovat výkonnost nebo pracovat na zlepšení jednotlivých částí osobnosti či zdraví, je třeba se zaměřit na optimalizaci a práci na všech těchto úrovních a jejich synergickou kombinaci, nikoli pouze na jednotlivé faktory izolovaně.

V současné společnosti se setkávám často s redukcionistickým přístupem, který nespojuje jednotlivé oblasti zdraví holisticky, ale naopak, což mohu ilustrovat na příkladu problému s hubnutím v souvislosti se stravováním.

Pokud tomu tak je, člověk často hledá problém ve svém jídelníčku a počtu makroživin, nebo v eliminaci některých potravin. Při hledání důvodů pro neúspěch by měl člověk zahrnout do přemýšlení i další faktory, jako jsou kvalita spánku, hormonální rovnováha, vliv prostředí, působení antinutrientů ze stravy, nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání a další, což se často opomíjí.

Já osobně jsem to měl podobně, dokud jsem nebyl v životní situaci, která kombinovala zdravotní a psychické problémy. Původně jsem hledal řešení tak, že jsem se snažil vyřešit každý problém samostatně. Tento postup se ukázal jako neefektivní a neúčinný. Až když jsem objevil význam kombinace vlivů různých faktorů na zdraví, pluralitní, multiperspektivní myšlení a holistický přístup ke zdraví a k řešení problémů, má situace se začala pomalu zlepšovat. To mě motivovalo k prohloubení mého zájmu o zdravý životní styl, holistický přístup a kreativní myšlení. To následně vedlo k celkovému zlepšení a vyřešení náročné životní situace, jak na úrovni zdraví, tak na úrovni psychiky.

Pochopil jsem totiž, že pro celkové zvýšení životní energie, optimální fungování a dobrou náladu, musím konzistentně dbát na faktory, jako je kvalitní spánek, vyrovnaný cirkadiánní rytmus, blokáce modrého světla, vyřazení pro mne nevhodných potravin, zařazení kvalitních potravin, úprava prostředí a tak dále. Vše vyústilo v to, že jsem si vybral jako téma mé bakalářské práce holistický přístup k osobnostnímu rozvoji sportovce.

Cílem této práce byla tvorba, realizace a následné vyhodnocení holistického programu pro rozvoj osobnosti a celkové lepší bytí účastníků programu. Pro dosažení cílů práce proběhl nejdříve úvodní rozhovor s účastníky programu, následně proběhlo vyhodnocení témat pro tvorbu programu, pak jsem pokračoval výzkumem odborné literatury a vědeckých studií pro

zpracování teoretických podkladů jednotlivých témat programu, poté proběhla realizace programu a následné vyhodnocení programu.

1 Bio-psycho-sociální přístup

Bio-psycho-sociální přístup je komplexní přístup, který zahrnuje vliv biologických, psychologických a sociálních faktorů na lidské chování a zdraví. Tento přístup je nejbližší představě o holistickém přístupu k rozvoji sportovce, proto s ním budu v rámci mé práce pracovat.

Bio-psycho-sociální model se snaží zohlednit celou osobnost a brát v potaz jak biologické, tak psychologické a sociální faktory, které v součtu působí a ovlivňují zdravotní stav, výkon a chování jedince (Engel, 1980).

1.1 Bio-psycho-sociální přístup pro sportovce

V prostředí sportovce může být bio-psycho-sociální přístup užitečný například při rozvoji a hodnocení sportovce a jeho potenciálu.

Biologické faktory, do kterých spadá aktuální zdravotní stav jedince, genetické predispozice a fyziologie. Psychologické faktory, jako je stres, motivace, sebedůvěra či emoční bytí. Sociální faktory, jako je rodinná situace, milostné vztahy nebo třeba týmová dynamika. To jsou všechno faktory, které mají vliv na sportovní výkon a v modelu bio-psycho-sociálního přístupu se vzájemně ovlivňují (Engel, 1980).

1.1.1 Využití bio-psycho-sociálního přístupu k osobnostnímu rozvoji sportovce

Využití bio-psycho-sociálního přístupu v rámci holistického přístupu k osobnostnímu rozvoji sportovce může být efektivním teoretickým přístupovým nástrojem, jenž může mít využití i v praxi. Tento přístup může pomoci identifikovat oblasti, ve kterých má sportovec potenciál se zlepšit, a to v celostním pohledu.

Následně může vést k navrhnutí konkrétních strategií a technik pro rozvoj tohoto potenciálu. Příkladem může být rozvoj schopností psychiky, jako je mentalizace, a to pomocí identifikace bio-psycho-sociálních faktorů, které u sportovce ovlivňují úroveň této schopnosti. Stejným způsobem bychom mohli postupovat v rámci zlepšení přístupu ke spánku. Sportovec by následně mohl být veden k tréninku a rozvíjení faktorů, které jeho schopnost ovlivňují pozitivně, což následně povede ke zlepšení dané schopnosti.

2 Fyzické zdraví

Fyzické zdraví je vlivným faktorem pro aktuální stav jedince i jeho rozvoj. Ve spojení s psychickým a sociálním zdravím tvoří bio-psycho-sociální model. Ten se snaží zkoumat, nebo rozvíjet člověka jako celek. V rámci této části práce se budu zabývat teoretickými základy fyzického zdraví v rámci bio-psycho-sociálního modelu. Konkrétně se budu věnovat klíčovými oblastem fyzického zdraví: cirkadiánnímu rytmu, spánku, stravě, hydrataci a prostředí, ve kterém jedinec žije.

2.1 Cirkadiánní rytmus

Cirkadiánní rytmus je biologický rytmus našeho těla, který trvá přibližně 24 hodin a svým fungováním reguluje tělesné procesy dle toho, jaká je aktuálně část dne. Tento rytmus se nejvíce týká střídání cyklů spánku a bdění, které jsou ovlivňovány vnějším prostředím, primárně světlem, kdy světlo během dne skrze vnitřní hodiny působí jako podnět pro generování bdělosti, naproti tomu večer, při absenci světla, vnitřní hodiny spustí produkci melatoninu a tedy přípravu těla na spánek a regeneraci.

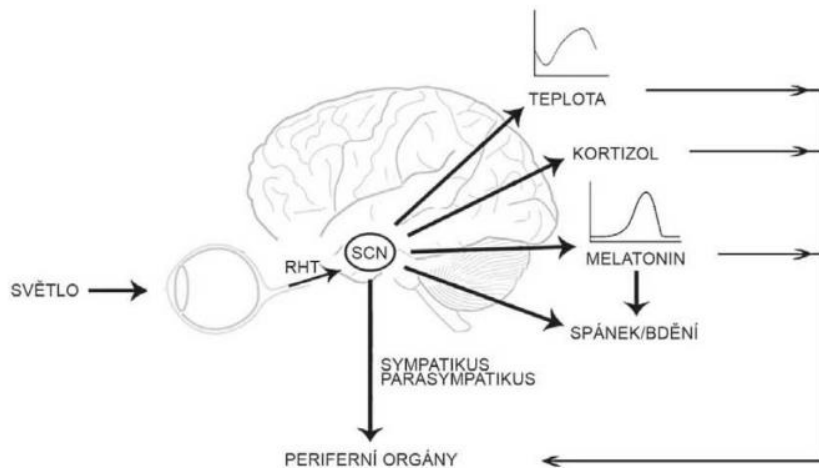
Střídání dne a noci byla jedna z mála věcí, na kterou jsme se mohli jako lidé při našem vývoji spolehnout. To samé ale platí i pro zbytek ekosystému, jelikož zvířata a rostliny mají cirkadiánní rytmus díky střídání dne a noci stejně, jako my, lidé (Mousawi, Measem, Sawsan 2021).

Cirkadiánní rytmus reguluje v těle celou řadu fyziologických procesů, z nichž následující jsou ty nejznámější.

- **Regulace spánku a bdělosti:** z čehož vychází úroveň mentální i fyzické energie.
- **Trávení a metabolismus:** ovlivňuje celkovou činnost metabolismu, od produkce hormonů štítné žlázy, či sekrece trávicích enzymů.
- **Zpracování živin:** cirkadiánní rytmus ovlivňuje ukládání tukové tkáně, inzulinovou citlivost, nebo hospodaření s kaloriemi.
- **Imunita:** svým působením cirkadiánní rytmus přímo působí na imunitní systém, konkrétně pak na vytváření imunitních buněk, či boj s patogeny.
- **Antioxidace a obnova tělesných systému:** díky přímému působení na produkci melatoninu (spánkový hormon a nejsilnější antioxidant) má cirkadiánní rytmus na starost noční opravné procesy (Panda 2020).

2.1.1 Jak funguje cirkadiánní rytmus

Světlo, respektive jeho vlnové délky, dopadá na sítnici. Část světla pak dopadá přímo na melanopsin. To je pigmentová fotosenzitivní buňka, která reaguje na vlnové délky a jejich barvu. Když se melanopsin aktivuje, změní elektromagnetickou informaci o světle (vlnová délka dopadající na oko) do podoby biochemického signálu, který následně “pošle” přes retinohypotalamický trakt do centra cirkadiánního rytmu – suprachiasmatických jader (SCN) (Wahl, et al. 2019).



Obrázek 1: Získání světelné informace a následný průběh fungování cirkadiánního rytmu (Ispanek.cz 2022c)

2.1.1.1 Suprachiasmatické jádro (SCN)

Suprachiasmatické jádro (SCN) je svazek neuronů, který se nachází v hypotalamu, a svým fungováním organizuje a synchronizuje činnost tělesných orgánů, díky čemuž můžeme SCN nazvat jako “centrální hodiny” organismu.

Ze světelné informace, která na oko dopadá, je vyhodnocován pojem o čase, který je následně prostřednictvím genů *BMAL1* a *CLOCK* z centrálních hodin v mozku vyslán do těla, kde dochází k synchronizaci činnosti jednotlivých orgánů, tkání a hormonů.

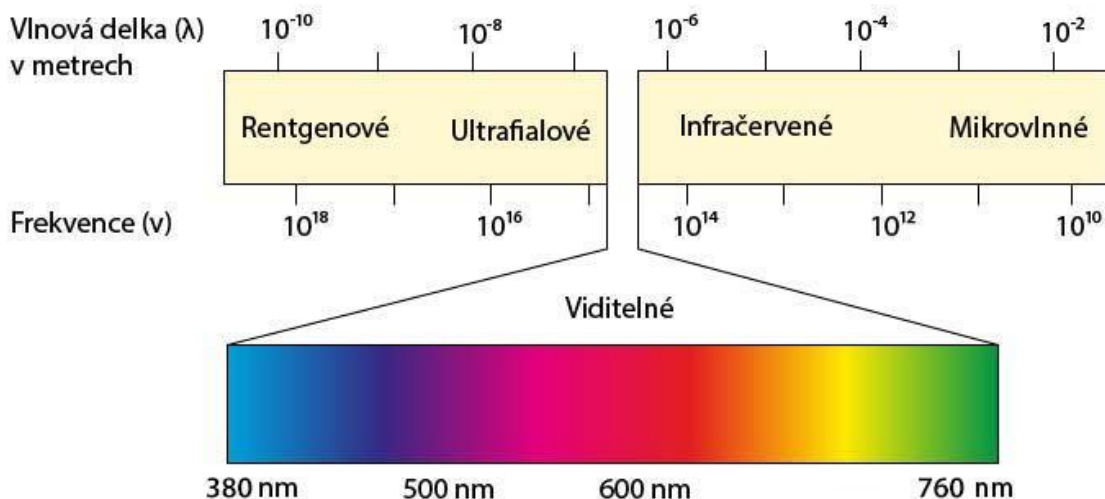
Informace o čase se následně šíří do orgánů, které obsahují periferní hodiny, v podobě cirkadiánních genů *PER1* a *PER2*. Ty následně časují a organizují správnou funkci orgánu, tkání a hormonů na správný čas. Orgány a tkáně fungují částečně nezávisle na centrálních hodinách, jelikož některé jejich procesy se spouštějí a regulují samy, nezávisle na cirkadiánním rytmu. Primárně jde o konzumaci potravy, respektive sekreci trávicích šťáv, metabolismus, které svým spuštěním vytváří pojem o čase periferních hodin. (Doruk, et al. 2020; Panda 2018).

Pokud bychom jedli v nesprávný čas a proti našemu cirkadiánnímu rytmu, například v noci, mohlo by dojít k rozladění centrálních hodin a času periferních hodin v orgánech. Takto vzniká jedna z možných příčin narušení cirkadiánního rytmu (Foster 2020).

2.1.2 Synchronizace cirkadiánního rytmu

Pro správné fungování našeho těla je podstatné, aby cirkadiánní rytmus byl správně synchronizovaný v celém těle. Od mozku přes orgány, až na buněčnou a hormonální úroveň. Pokud tomu tak je, všechny procesy, které cirkadiánní rytmus ovlivňuje, mohou fungovat tak, jak mají a vše se bude dít ve správný čas (Tähhämö, Partonen, Pesonen 2019).

Nejvlivnějším faktorem, který utváří a synchronizuje naše vnímání času je modré světlo. Melanopsin, fotosenzitivní receptor, je nejvíce citlivý na modrou vlnovou délku **480nm**. Modré světlo potřebujeme přirozeně během dne, pro předání informace do mozku, že je den. To stimuluje mozek k aktivitě, činnosti a také to působí na celkovou tělesnou energii. Tím nejlepším zdrojem modrého světla je slunce během dne a to i během temných dnů. Proto je potřebné vystavovat sítnici s melanopsinem venkovnímu světlu. Díky tomu se zajistí příjem světelné informace, což bude mít za následek její následnou implementaci do našich centrálních hodin a cirkadiánního rytmu, čímž vznikne správný pojem o čase (Brainard, Hanifin, 2005; Brown, Robinson, 2004).



Obrázek 2: Světelné spektrum barev

(Netcam.cz 2023)

2.1.2.1 Melanopsinové receptory

Melanopsinové receptory jsou speciálním typem receptorů, které jsou umístěné v sítnici lidského oka. Tyto receptory jsou citlivé na modré světlo a intenzitu světla. Melanopsinové

receptory mají klíčovou roli v regulaci biologických a fyziologických procesů, jelikož vlnovou délku, která dopadá na sítnici, překládají na biochemický signál, který následně putuje do mozku jako signál stanovení času. Pro chronobiologii bylo objevení melanopsinu velice důležité, a proto se může očekávat i více klinických studií v oblasti spánkové medicíny (Robert 2020; Skorkovská, Skorkovská 2015).

2.1.3 Narušení cirkadiálního rytmu

Nejčastější narušitel cirkadiálního rytmu v kontextu současné doby je modré světlo. Vystavování se modrému světlu v čase před spánkem narušuje cirkadiální rytmus. Vystavování se zdrojům toho světla, jako jsou LED žárovky, pouliční osvětlení, displeje počítačů a mobilů, nebo například televize, dává našemu mozku přes melanopsin signál, že je den, i přesto že je večer a čas spánku. SCN interpretují modrou vlnovou délku světla jako signál, že je den, i přesto, že může být noc a tím spouštějí denní tělesné procesy (Nagai, et al. 2019).

Po dobu našeho vývoje na této planetě s přicházejícím večerem přišla vždy tma a modré vlnové délky po západu slunce na oko už nedopadaly. Naše celá evoluce se pak odehrála na pravidelném střídání světla a tmy, kdy zdrojem světla v noci byl jedině oheň. Až moderní člověk vynalezl elektřinu, žárovky a později LED osvětlení, které vyřazuje intenzivní světlo modré vlnové délky. Pokud toto světlo dopadá na naše oko ve večerních hodinách, narušuje se sekrece melatoninu a cirkadiální rytmus (Panda 2018).

Expozice modrému světlu večer před spaním a během noci vede dle vědeckých výzkumů ke komplikacím, jako je:

- **Snížení až celkovému narušení produkce melatoninu.**

Melatonin je spací hormon a nejsilnější antioxidant v těle. Vyplavování melatoninu ovlivňuje to, zdali na melanopsin v sítnici nedopadá světlo s modrými a zelenými vlnovými délkami, či intenzivní světlo celkově. Vyplavování melatoninu na optimální úrovni funguje pouze, pokud na melatonin dopadá červená vlnová délka světla a celkově světlo nízké intenzity, nebo žádné intenzity (Oh, et al. 2015).

- **Delší doba usínání.**

Při interakci s modrým světlem před spánkem dochází k problémům s usnutím, prodloužení doby usínání a celkovému zhoršení kvality spánku tím, že se večer namísto zvýšení produkce melatoninu, produkuje například stresový hormon kortizol (Heo, et al. 2016).

- **Méně energie ráno, více energie večer.**

Tento problém nastává při vystavení se modrému světlu ve večerních hodinách, před spánkem, protože se posune náš vnitřní pojem o čase v rámci centrálních hodin SCN a vnější reálný čas (Wahl, et al. 2019).

Z vědeckých výzkumů a od odborníků na spánek a cirkadiánní rytmus je doporučeno řešit světelnou hygienou a snažit se omezit, či eliminovat modrozelené světlo před spánkem (Panda 2018; Wahl, et al. 2019; Walker 2021).

2.1.4 Faktory narušující cirkadiánní rytmus

Zmíněné faktory mohou negativně ovlivnit cirkadiánní rytmus, což má vliv na naše zdraví.

- **Světlo při spánku**

Při spánku, pokud není absolutní tma, tedy 0 luxů, dochází ke snížení kvality spánku, snížení produkce melatoninu. To platí obzvláště při nočních cestách na záchod, kdy lidé mají tendenci si rozsvítit a tím tělo probrat, namísto udržení těla v klidovém režimu spánku. Těž při spánku ve velmi osvětlených oblastech velkých měst (Obayashi, et al. 2013).

- **Konzumace jídla před spaním / během noci**

Pro trávení potravy je zapotřebí aktivovat metabolismus a další procesy. Pokud tato aktivace nastane před spánkem nebo v noci, dojde k rozladění periferních hodin v orgánech a hodin v mozku. Aktivace metabolismu jedením před spaním povede ke snížení produkce melatoninu a k narušení spánku (Carli Pinto, et al. 2021).

- **Noční směnný provoz**

Modré světlo je nejsilnějším nástrojem pro synchronizaci, ale i narušení cirkadiánního rytmu. Tím nejnebezpečnějším faktorem pro dlouhodobé narušení cirkadiánního rytmu a zdraví je práce na směny. Ta je vlivem svého působením na cirkadiánní rytmus klasifikována od roku 2019 od Mezinárodní agentury pro výzkum rakoviny IARC, která spadá pod Světovou zdravotnickou organizaci WHO, jako karcinogen. Svým působením narušuje nejen cirkadiánní rytmus, ale i celkové zdraví (Erren, et al. 2019; James, et al. 2017).

2.2 Spánek

Spánek je základní stavební kámen našeho zdraví. Ovlivňuje fungování imunity, regenerace, ale i třeba rychlost stárnutí buněk. Spánek a jeho kvalita dle vědeckých výzkumů koreluje s naším zdravím, úrovní energie, spokojeností i výkonností. Proto je velmi podstatné, věnovat spánku pozornost (Shin, Kim 2018; Walker 2018).

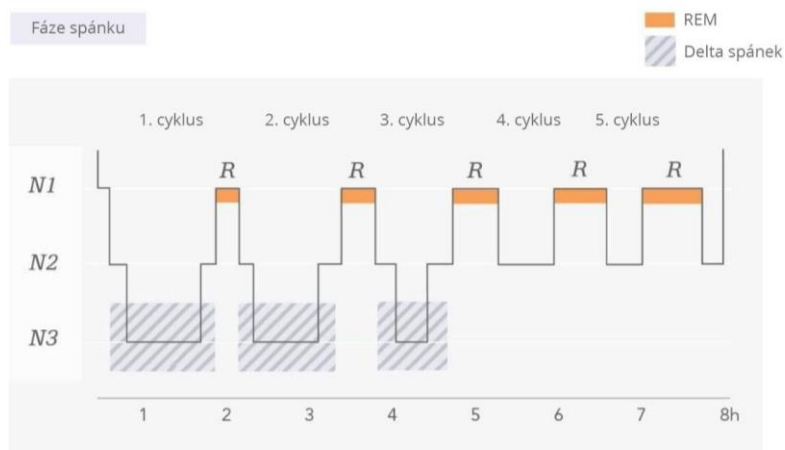
2.2.1 Definice spánku

Spánek je komplexní biologický stav, při kterém se tělo ukládá k odpočinku a regeneraci. Dochází při něm ke změně stavů vědomí a různým metabolickým procesům v organismu. Je nezbytný pro řadu různých životních funkcí, jako je:

- Obnova a oprava tkání, svalů a orgánů,
- ukládání a konsolidace informací,
- udržování funkčního imunitního systému,
- hormonální funkce,
- zpracování stresu (Walker 2018).

2.2.2 Fáze spánku

V průběhu spánku se v mozku vyskytují různé fáze, z nichž nejdůležitější jsou fáze hlubokého spánku **NREM** (non-rapid eye movement) a **REM** (rapid eye movement) spánku (Walker 2018).



Obrázek 3: Spánkový cyklus

(Brainmarket 2020)

2.2.2.1 NREM

Jedná se o fázi hlubokého spánku, která se dále dělí na další čtyři fáze. Obecně se fáze hlubokého spánku vyskytuje v počáteční části spánkového cyklu a trvá zhruba 20-40 minut. Během této fáze se tělo uklidňuje a klesá srdeční frekvence a krevní tlak. Tyto změny umožňují tělu odpočinout a obnovit síly (Walker 2018).

1. NREM fáze spánku

První fáze trvá pouze pár minut a jedinec je schopen při jejím průběhu vnímat okolí a v případě potřeby reagovat. Tělo se ale velmi rychle dostává do tzv. hypnoanagogického stavu (svalová křeč) a mozek vyšle signál ke stažení svalstva (Walker 2018).

2. NREM fáze spánku

Druhá fáze trvá cca 10 – 25 minut a jedinec je při ní nehybný. Mozková aktivita nadále klesá. V této fáze se objevují speciální aktivity s názvem **vřetena** a **K komplex**. Ve zdroji se uvádí, že tyto speciální vzruchy fungují jako ochrana před probuzením a zároveň podporují fungování paměti (Summer 2023).

3. a 4. NREM fáze spánku

Předposlední a poslední fáze jsou v mnoha zdrojích označeny jako **delta** spánek. Tyto fáze jsou nejdůležitější v kontextu regenerace a doplnění energie, jelikož probíhá nejvíce opravných mechanismů a vylučuje se růstový hormon. Tato nejhlubší fáze spánku je pravděpodobně ta nejdůležitější (Halusková, Votava 2020).

2.2.2.2 REM

REM spánek se vyskytuje po fázi hlubokého spánku a trvá přibližně 10-20 minut. Během REM spánku se v mozku aktivují různé oblasti, což má za následek vidění snů. Tyto sny se objevují v souvislosti se vzpomínkami a emocemi, které jsou uloženy v paměti, kdy v noci při spánku dochází k jakémusi „úklidu“ toho, co je nahromaděné v paměti.

V průběhu noci se fáze hlubokého spánku a REM spánku opakují několikrát, což umožňuje tělu a mozku odpočinout a regenerovat se. Důležité je však zajistit si dostatek kvalitního spánku s dostatečným vyplavením melatoninu, aby bylo možné dosáhnout plného odpočinku a zároveň dbát na optimalizaci cirkadiálního rytmu.

Člověk se přirozeně na konci každé fázi budí, jelikož je po dobu REM fáze tělo paralyzováno. Následně je potřeba se v posteli přesunout nebo přetočit. Buzení v tomto kontextu si často nepamatujeme. Celkové buzení 1-2x za noc je ale přirozeným jevem a o našem spánku to nic nevyovídá (Summer 2023; Walker 2021).

2.2.3 Zdravotní význam spánku

Během spánku probíhá například regenerace tělesných a mentálních funkcí (podpora imunitního systému, regenerace svalů, a další). Nedostatek spánku má negativní dopad na zdraví a zvyšuje riziko velké řady onemocnění (Walker 2018).

- **Regenerace organismu**

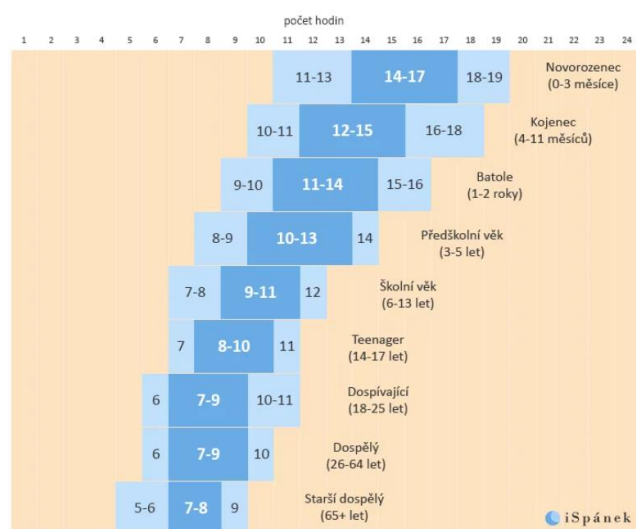
Spánek je nezbytnou součástí obnovy. Má přímý vliv na regeneraci poškozených tkání, buněk a svalů. Zároveň ovlivňuje zpracování mentálního i fyzického stresu, jelikož ve spánku probíhá očista mozku a těla. Pro sportovce to platí obzvláště, jelikož jejich těla jsou v rámci sportovního zatížení ve větším vypětí a mají vyšší nároky na regeneraci (Jakowski, et al. 2023).

- **Hormonální rovnováha**

Rovnováha hormonů je rovněž ovlivněna spánkem a cirkadiánním rytmem. Například hormony melatonin, kortizol, růstový hormon, testosteron či thyroïdní hormony, ty se vyplavují na základě střídání dne a noci, mají své denní cykly a kvalita spánku je ovlivňuje. V důsledku hormonální nerovnováhy může mít jedinec emoční výkyvy, horší adaptaci na stres, horší schopnost soustředit se a špatnou náladu (Halusková, Votava 2020).

- **Doporučená délka spánku**

Nejčastěji se v literatuře a ostatních zdrojích uvádí doporučená délka spánku okolo 8 hodin. Americká organizace National Sleep Foundation vytvořila doporučení pro každou věkovou skupinu, kde sestavili společně s 18 experty výsledné doporučení, které vnesli do obrázku č. 4, který je přiložený níže. National Sleep Foundation na základě literatury zjistila, že sportovci oproti běžné populaci mají vyšší potřebu spánku (Hirshkowitz, et al. 2015; institutmodernivzivny.cz 2022; Ispanek.cz 2022b).



Obrázek 4: Doporučená délka spánku (Ispanek.cz 2020a)

2.2.4 Spánek a vědecké studie

Spánek je rozsáhlou problematikou, která se stále zkoumá v rámci vědeckých výzkumů. Pro další doplnění kapitoly spánku zde zmiňuji některé zajímavé vědecké studie.

Su et al. (2021) ve své meta analytické studii analyzovali 18 výzkumů zaměřených na vliv částečné a totální spánkové deprivace na hladinu testosteronu v krevním séru. Tato meta analýza zjistila, že úplná spánková deprivace (po dobu více než 24 hodin) snižuje hladinu testosteronu u mužů, zatímco krátkodobá částečná spánková deprivace nemá na testosteron v séru mužů žádný významný vliv. Délka spánku rovněž hraje klíčovou roli při udržování hladiny testosteronu v mužském séru.

Alotaibi, et al. (2020) provedli studii, která zkoumala korelace mezi stresem a kvalitou spánku. Výzkum byl proveden u studentů medicíny, kteří spali nedostatečně, aby se mohli učit. Výsledky výzkumu ukázaly, že studenti, kteří měli kratší dobu spánku, zaznamenali větší množství a působení stresu.

Článek od Chandrasekaran, Fernandes, Davis (2020) popisuje to, že spánek je vlivným faktorem ovlivňující výkon a regeneraci sportovců. Autoři tohoto článku poukazují rovněž na to, že by se o spánku měli učit trenéři a další odborníci, kteří přichází se sportovci do styku. Sportovci by díky tomu měli vědomosti o spánku, což by mohlo zlepšit kvalitu jejich spánku a výkon.

2.3 Optimalizace cirkadiánního rytmu a spánku

Cirkadiánní rytmus je biologický proces o délce zhruba 24 hodin, který řídí většinu behaviorálních a fyziologických funkcí v lidském těle, a to včetně systému spánku, jak jsem rozváděl v kapitolách „Cirkadiánní rytmus“ a „Spánek“.

Synchronizace cirkadiánního rytmu s vnějším prostředím, s denním cyklem světla a tmy, je stěžejní pro kvalitu spánku, zdraví a výkonnost. Současný způsob života a moderní technologie mohou svým působením narušovat přirozené fungování cirkadiánního rytmu, to pak následně může vést ke snížení kvality spánku, k poruchám spánku, snížení výkonnosti a i k zdravotním problémům (Panda 2018; Walker 2018).

Vědci a odborníci na spánek a cirkadiánní rytmus, Matthew Walker a Satchin Panda ve svých knihách „Proč spíme“ a „Cirkadiánní kód“ zkoumají význam fungování a optimalizace cirkadiánního rytmu a jeho vliv na spánek a celkové zdraví, kdy jejich výsledky ukazují, že nejen délka spánku, ale primárně i kvalita a množství „spacího hormonu“ melatoninu jsou podstatné pro fungující noční systém obnovy a udržení zdravého těla.

V posledních letech se objevuje mnoho vědeckých výzkumů a studií, které zkoumají fungování cirkadiánního rytmu a jeho vliv na případný vznik metabolických chorob a následných civilizačních onemocnění, jako je obezita, diabetes nebo rakovina. Tyto výzkumy prezentují, že poruchy cirkadiánního rytmu mohou způsobit hormonální nerovnováhu,

neschopnost těla regenerovat. To může následně vést k těmto chorobám (Morgan, et al. 2019; Rácz, et al. 2018; Xie, et al. 2019).

Z toho vyplývá, že optimalizace cirkadiánního rytmu je podstatná jak pro zlepšení spánku a úrovně energie, tak pro prevenci zdravotních problémů. Proto se zde budu věnovat krokům pro optimalizaci cirkadiánního rytmu a zlepšení spánku, založených na informacích z: (Huberman 2022; Panda 2018; Walker 2018).

2.3.1 Optimalizace cirkadiánního rytmu - praktická doporučení

- Do hodiny po probuzení, nejlépe v moment probuzení, je potřeba nechat dopadat intenzivní světlo, nejlépe venkovní přirozené světlo, na sítnici. A to po dobu optimálně deseti minut. Pro příjem světelné informace, že je den.
- Pobyt alespoň 60 minut za den, na přirozeném venkovním světle. A to v různých periodách. Pro denní synchronizaci cirkadiánního rytmu.
- Večer je vhodné postupně snižovat mentální i fyzickou aktivitu. Pro přípravu na spánek.
- S blížícím se časem spánku, konkrétně 2-3 hodiny před spaním, snižovat intenzitu světla.
- 90 – 120 minut před spaním blokovat modré a zelené světlo, buďto pomocí speciálních brýlí a žárovek nebo pomocí užívání filtrů na počítači, telefonu a dalších zařízeních.
- Spát v co největší tmě a tichu, pro maximální hloubku spánku.
- Usínat pravidelně, nejpozději do půlnoci.

2.4 Stravování

Strava je pro život lidí klíčová. To co jíme, má vliv na náš zdravotní stav, na výkonnost a na náš psychický stav. Strava funguje jako zdroj energie a živin. Strava ovlivňuje to, jak fungujeme v dané chvíli, i jak budeme fungovat dlouhodobě. Strava rovněž ovlivňuje naši schopnost regenerovat, udržovat se v kondici nebo zabránit vzniku chorob a nemocí.

Pro sportovce jako člověka, který vyvíjí časté fyzické úsilí, je strava důležitější, než pro běžného jedince. Jak se sportovci stravují, má významný vliv na jejich výkonnost a schopnost regenerovat se po tréninku a výkonu. Pro sportovce může znamenat strava a její kvalita rozdíl mezi vítězstvím či porážkou. Proto by sportovci měli věnovat pozornost své stravě.

2.4.1 Fyziologie trávení

Jedním z hlavních procesů, kterým se strava v těle podrobí, je trávení a metabolismus. Tyto dva procesy zajišťují rozklad, využití a látkovou přeměnu živin, které přijímáme ze stravy.

Trávení je soubor fyziologických katabolických dějů, jehož cílem je získávání živin z potravy. Hlavní funkcí těchto dějů je nejdříve mechanické a chemické trávení potravy, následně vstřebávání látek do krve, následně zužitkování v organismu a odstranění nestravitelných látek (Vrchovecká 2022).

Trávení je komplexní proces, v rámci mé bakalářské práce jsem se zaměřil pouze na dvě podstatné části, což je žaludek a tenké střevo.

2.4.1.1 Žaludek

Žaludek je zahnutý vak s obsahem 1-2 l. Jeho hlavními funkcemi je zpracování potravy, rezervoár potravy, částečné vstřebávání vody a elektrolytů. V žaludku probíhá jedna z úvodních částí trávení, potrava zde totiž přichází do styku s žaludeční šťávou.

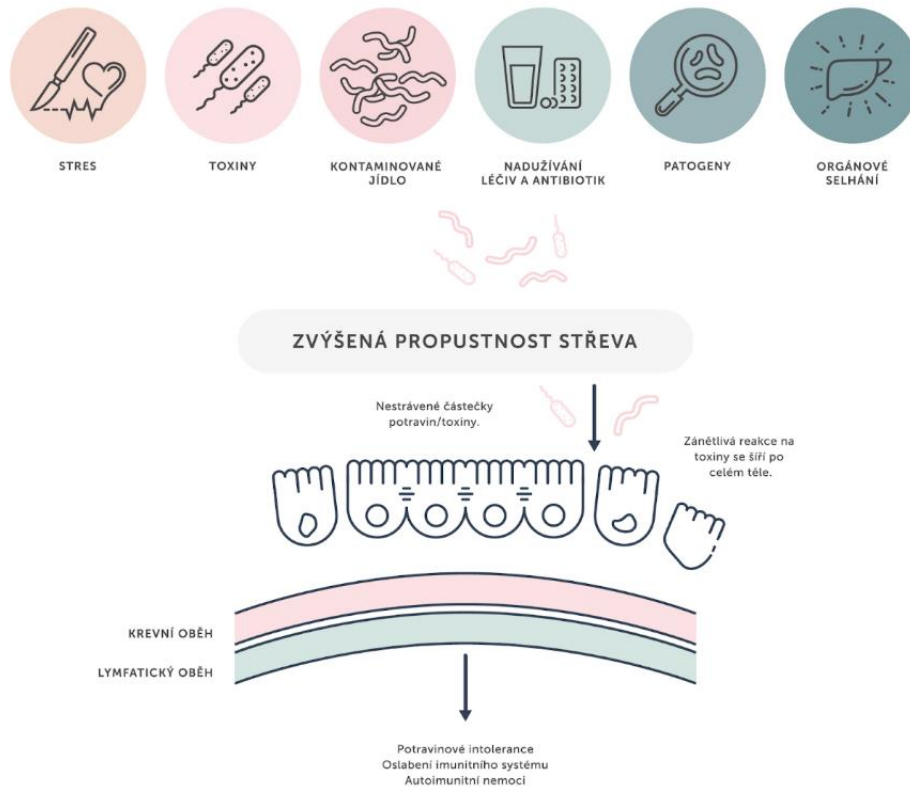
Žaludeční šťáva je čistá, bezbarvá tekutina, která obsahuje vodu, kyselinu chlorovodíkovou a trávicí enzymy. Tato šťáva je podstatná, protože má schopnost štěpit látky z nevstřebatelného stavu na látky vstřebatelné. Příkladem může být přeměna minerálních látek na soli rozpustné nebo přeměna nerozpustných bílkovin na rozpustné polypeptidy. Je to podstatné pro vstřebávání potravy, respektive živin z ní do těla. To, jakým způsobem funguje žaludek a sekrece žaludeční šťávy, ovlivňuje celé trávení (Vrchovecká 2022).

2.4.1.2 Tenké střevo

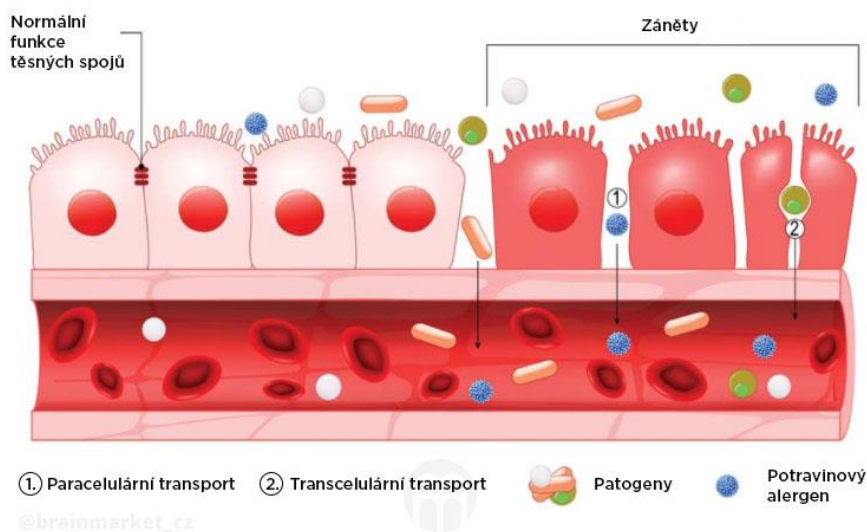
Tenké střevo je další podstatnou částí trávení. V této části probíhá vstřebávání látek do těla. Vstřebávání látek probíhá buď aktivním transportem (glukóza, peptidy, aminokyseliny) nebo difusí (mastné kyseliny) (Vrchovecká 2022).

V tenkém střevě, se nachází střevní bariéra. To je vrstva, která odděluje obsah střeva od krevního oběhu a tvoří obranu „hradbu“ mezi trávicím systémem, jeho obsahem a tělem. Je to obrana proti přenosu mikroorganismů, toxinů a dalších nežádoucích látek přijatých z potravy. Tato bariéra je tvořena epitelem, tedy buňkami trávicího traktu, které jsou spojeny pomocí těsných spojů. Těsné spoje jsou to, co brání průniku nežádoucích látek (Vrchovecká 2022).

Problém nastává ve chvíli, kdy je střevní bariéra poškozená a začne být propustná. To může být vlivem zvýšeného zánětu, stravy nebo životním stylem. Propustnost střevní bariéry je problém, protože dochází k průniku bakteriálních látek a mikroorganismů do těla. Tento stav je nežádoucí a může vést k vzniku civilizačních onemocnění, jako je celiakie, syndrom dráždivého tračníku nebo Crohnova choroba. Funkčnost střevní bariéry a střeva celkově je podstatná pro zdraví těla (Camilleri 2021).



Obrázek 5: Správná funkčnost střevní bariéry
(Brainmarket 2021a)



Obrázek 6: Střevní bariéra

(Brainmarket 2021b)

2.4.2 Metabolismus

Metabolismus je soubor reakcí, které působí biochemicky a probíhají v organismu za účelem získávání energie z přijaté potravy. Tyto reakce zahrnují dva děje: Katabolismus, což je exotermická reakce, kdy se energie uvolňuje. A anabolismus, což je endotermická reakce, kdy se energie dodává (Vrchovecká 2022).

2.4.2.1 Metabolismus sacharidů

Jedním ze zdrojů energie pro metabolismus jsou cukry neboli sacharidy. Ty přijímáme z potravy. Po jejich konzumaci jsou tyto molekuly štěpeny v žaludku a dalších částech trávicího traktu na jednodušší molekuly, jako je fruktóza. Ty jsou následně absorbovány přes tenké střevo a střevní bariéru do krevního oběhu, odkud jsou transportovány do buněk. Tam jsou v procesu glykolýzy oxidovány za uvolnění energie. To je jeden způsob vzniku energie ATP, což je hlavní zdroj energie pro buněčné fungování (Vrchovecká 2022).

2.4.2.2 Metabolismus lipidů

Lipidy neboli tuky, jsou dalším zdrojem pro metabolismus. Po konzumaci potravy, která tyto látky obsahuje, probíhá štěpení na mastné kyseliny a glycerol. Mastné kyseliny jsou následně transportovány do buněk, kde jsou přeměněny v procesu beta-oxidace. Tím opět vzniká energie ATP (Vrchovecká 2022).

2.4.2.3 Metabolismus proteinů

Proteiny, tedy bílkovinné molekuly, jsou využívány k obnově a stavbě tkání, ale i jako zdroj energie ATP. Po konzumaci potravy obsahující bílkoviny dochází ke štěpení těchto

molekul na aminokyseliny. Ty jsou následně použity v rámci syntézy nových bílkovin, nebo přeměněny pro získání a tvorbu energie ATP (Vrchovecká 2022).

2.4.3 Důležitost stravování pro zdraví a výkon

Vědci a odborníci na výživu se shodují, že stravování má vliv na naše zdraví a výkon. To co jíme, ovlivňuje energii, náladu, kognitivní schopnosti, stav imunitního systému, fungování mitochondrií a životnost buněk (Sinclair, Laplant 2020).

Naše tělo potřebuje různé nutrienty, aby mohlo správně fungovat. Primárně jde o proteiny, sacharidy a lipidy. Také mikronutrienty, jako jsou vitamíny, minerální látky, aminokyseliny, enzymy a další. Tyto látky do našeho těla dostáváme prostřednictvím naší stravy a částečně z nápojů, které pijeme (Vrchovecká 2022).

Pokud jíme nevyváženě nebo přijímáme různé zdraví škodlivé látky, jako jsou například umělé cukry a sladidla, pesticidy a herbicidy nebo trans mastné kyseliny, může to vést k nedostatku potřebných nutrientů a nadbytku nevhodných nutrientů. To může mít za následek zhoršení zdraví, horší regeneraci, rozvoj zdravotních problémů a výskyt civilizačních onemocnění (Kopp 2022).

Když tělu poskytujeme potřebné nutrienty, tělo funguje na optimální úrovni. To se projevuje na úrovni zdraví i sportovní výkonnosti. Kvalita stravy má vliv i na celkovou délku života (Laplant, Sinclair 2020).

2.4.4 Současná stravovací situace

V současné době, kdy funguje globalizace celosvětového trhu s potravinami a existuje síť supermarketů, dostupných ve všech lokalitách, pozorujeme jak pozitivní aspekty stravování, tak negativní aspekty stravování. Negativní aspekty stravování zde zmiňuji jako teoretický podklad pro praktickou část. Kdy konkrétně může jít například o:

- Průmyslově zpracované potraviny (Elizabeth, et al. 2020).
- Tlak na plodnost zemědělské půdy. Nadužívání pesticidů a tím vznikající demineralizace půdy (Ferreira, et al. 2022).
- Snižující se obsah nutrientů u živočišných produktů (El-Deek, Sabrout 2019).
- Výskyt látek, které negativně působí na hormony, ve velkém množství potravin (Yilmaz, et al. 2020).

Tyto faktory a jejich výzkumy naznačují, že se stravovací situace může zhoršovat. Z důvodu nedostatku prostoru, zde rozeberu do hloubky jen jeden ze zmiňovaných faktorů.

2.4.4.1 Degradace kvality půdy

Faktor snižující kvalitu potravin, který může působit zdraví a výkonnost, je degradace kvality půdy a snižující se nutriční denzita potravin. To jsou na první pohled neznámé vlivy, přesto na ně vědecké výzkumy ukazují.

Odhaduje se, že až 52 % zemědělské půdy podléhá střední až silné degradaci a současně je její degradace 100 – 1000x krát rychlejší, než se dokáže obnovovat (Cross, et al. 2013; Koppitke, et al. 2019; Neol, et al. 2015). Degradace je snížení úrodnosti půdy. Je to pro lidstvo nebezpečný problém, který může vést až k úplnému znehodnocení půdy a pěstování.

Nutriční denzita potravin klesá. Od roku 1950-1999 v širokém spektru zeleniny v USA, došlo k snížení živin jako železo, vápník, vitamín C a B3, a to v rozsahu 6-38 %. V současné situaci se ale odhaduje větší degradace (Davis, et al. 2013).

Stav půdy a kvalita potravin se dle výzkumů zhoršuje, taktéž se snižuje nutriční denzita a kvalita potravin. V rámci stravování sportovce v kontextu výkonnosti je optimální brát v potaz obsah nutrientů, živin a celkovou kvalitu potravin. (Cui, et al. 2022).

2.4.5 Kvalita potravin

Kvalita potravin je podstatná pro sportovce, ale i pro běžného člověka. Má totiž vliv na zdraví a psychický stav (Block, et al. 2011).

Výživové hodnoty potravin se dle výzkumů mohou lišit v závislosti na způsobu pěstování, zpracování a skladování. Potravin z kvalitních zdrojů, bez průmyslového zpracování vyšly ve výzkumech nutričně bohatší o vitamíny a minerály, než běžné potraviny. Příkladem mohou být výsledky studie, které naznačují, že organické potraviny obsahují více antioxidantů, magnesia a železa, oproti běžným potravinám (Lairon 2010).

Kvalitní stravování má pozitivní vliv na duševní zdraví. Kvalita potravin by měla být hlavním faktorem při uvažování nad stravou sportovce i běžného člověka (Farded, Rock 2022).

2.5 Hydratace a kvalita vody

Hydratace je podstatná pro správné fungování těla a mysli. Sportovci mají z důvodu časté fyzické aktivity vyšší spotřebu vody a větší potřebu hydratace (Greenfield 2020; Rosborg, Kozisek 2019).

2.5.1 Hydratace

Tělo dospělého člověka je tvořeno zhruba z 60 % vody (některé zdroje uvádějí i 70 %). Voda slouží jako rozpouštědlo pro živiny (vitamíny, minerály), pomáhá udržovat konstantní

tělesnou teplotu a ovlivňuje správnou funkci jednotlivých orgánů. Voda zajišťuje transport kyslíku a živin do buněk, taktéž odstraňuje odpadní látky z těla (Vrchovecká 2022).

Lidé vnímají vodu jako samozřejmost, která teče z kohoutku a kterou mohou využívat na vaření, mytí a pití. Dle běžných doporučení dodržují doporučené 2 l vody nebo nápojů denně. Dle výzkumu ale nevěnují pozornost kvalitě vody. V rámci vody a hydratace je důležité nejen zajištění dostatečného množství vody, ale také její kvalita, což jsou parametry jako obsah minerálních látek, pH, obsah těžkých kovů a tak dále (Rosborg, Kozisek 2019).

Sportovci by měli věnovat kvalitě vody a hydrataci větší pozornost, než běžní lidé, protože při sportovních aktivitách dochází k vyšší spotřebě vody v rámci pocení. Sportovci by měli být obezřetní při výběru zdroje vody, jelikož kvalita vody určuje úroveň hydratace (Lee, et al. 2017; Rosborg, Kozisek 2019).

2.5.2 Kvalita vody

Velké množství lidí pije vodu s umělým cukrem a sladidly, ve formě džusů, sirupů a obecně sladkých nápojů raději, než běžnou vodu. To má negativní vliv na zdraví na několika úrovních:

- **Mentální** – závislost na cukru (Weiss 2018).
- **Střevní** – umělé cukry narušují zdraví střevního mikrobiomu a jeho diverzitu (Manor, et al. 2020).
- **Kalorické** – cukry jsou vysoce kalorické a mohou vést k cukrovce, obezitě, nebo dalším civilizačním onemocněním (Muth, et al. 2019).

Další negativní vliv na zdraví je to, že voda obsahuje nižší množství minerálních látek a má tak nižší vstřebatelnost. Zároveň je známo, že pitná voda může obsahovat různé látky, které mohou být pro tělo škodlivé. Například:

- **Chlor a fluorid** - ty jsou do vody přidávány za účelem filtrace. Jsou to ale hormonální disruptory, což znamená, že tyto látky mohou negativně ovlivnit hormonální působení v těle a mohou vést k různým zdravotním problémům (Strunecka, Strunecky 2020).
- **Bakterie a biofilm z potrubí** - Voda, která protéká potrubím, může obsahovat různé škodlivé látky, jako jsou těžké kovy, pesticidy nebo obsah biofilmu, který se v trubkách tvoří (Zavašnik, Šestan, Škapin 2022).

Lze tedy říci, že voda, která teče v kohoutku, nemusí být v dostatečné kvalitě a kvůli výše zmíněným bodům může být pro sportovce i běžného člověka nevhodná. Lidé mají tendence sahat po zmiňovaných sladkých nápojích nebo čaji a kávě. Tyto nápoje na rozdíl od vody způsobují alespoň nějaký požitok (Akhtar, et al. 2019).

2.5.2.2 Způsoby obnovy a zlepšení kvality vody

Voda je základ našeho těla a její kvalita je podstatná pro naše fungování. To platí obzvláště pro sportovce, kteří mají vyšší spotřebu vody než běžná populace. Kvalita vody se může snižovat z různých důvodů, které jsem zmiňoval.

Toto jsou vědecky podložené způsoby zlepšení nebo obnovení kvality vody:

1. **Filtrační konvice:** Tyto konvice obsahují filtr, který vodu zbavuje základních toxinů, jako je chlór, flór nebo biofilm z potrubí. Tím se zlepšuje chuť a kvalita vody. Voda je ale po filtraci bez minerálů, po filtraci je vhodné do vody přidat elektrolyty a stopové prvky pro obnovení minerálního obsahu. Do vody stačí přidat například špetku soli, která elektrolyty obsahuje. Zdrojem elektrolytů může být dle zdrojů například Flor de Sal. Tato sůl obsahuje oproti běžné soli větší množství minerálů a stopových prvků, které jsou potřebné pro elektrolytickou rovnováhu a hydrataci (Rosborg, Kozisek 2020; Ramos 2022).
2. **Studánková voda:** Přírodní voda, která pochází z podzemních zdrojů, je často minerálně bohatší, než běžná voda. Je ale nutné dbát na zdroj této vody, jelikož v některých místech v ČR může obsahovat bakterie (Šnuderl, et al. 2006).
3. **Minerální vody:** Tyto vody obsahují minerály a stopové prvky přirozeně, což má vliv i na chuť vody a zároveň obsahují malé množství škodlivých látek (Coadou, et al. 2017).

2.6 Prostředí

Prostředí, ve kterém žijeme a pracujeme, má značný vliv na fyzický i psychický stav. Vědecké výzkumy dokazují, že životní styl a zdraví ovlivňuje prostředí, ve kterém jedinec žije a z kterého pochází. Pokud je prostředí života nastavené správně, může pozitivně ovlivňovat výkon a zdraví jedince. Prostředí, ve kterém jedinec tráví čas lze upravit pro podporu fyzického i psychického zdraví nebo podporu výkonnosti sportovce (Perduca, et al. 2018).

V této kapitole bakalářské práce jsem zpracoval teoretické podklady pro část holistického programu zabývající se úpravou prostředí. Zmiňuji zde, jak optimalizovat konkrétní části prostředí pro zvýšení výkonnosti a zdraví sportovce.

2.6.1 Místnost určená ke spánku

V kontextu spánku a cirkadiálního rytmu je optimální mít v ložnici úplnou tmou, chlad a ticho. Tma napomáhá přirozené produkci melatoninu, a pokud tma setrvává celou noc, je spánek hlubší než v případě, že je v ložnici i minimální světlo. Ticho vede k uklidnění mysli,

snižuje stres a rovněž prohlubuje kvalitu spánku. Nízká teplota, kolem 17 °C může zlepšovat kvalitu spánku tak, že se sníží tělesná teplota a to následně vede k rychlejšímu usnutí a větší hloubce spánku. Všechny tyto faktory podporují hluboký spánek, dlouhodobé zdraví a výkonnost (Sinclair, Laplante 2020; Walker 2018).

Dalším parametrem nastavení prostředí pro spánek je snížení nebo eliminace stresorů, které způsobují produkci stresových (kortizol) či aktivačních (dopamin, adrenalin) hormonů. Stresory jsou myšleny upozornění a stimuly z počítače, telefonu, nebo televize, konkrétně upozornění ze sociálních sítí, emailu, diáře nebo negativní zprávy.

Pokud na jedince působí stresory formou opakovaných upozornění ze sociálních sítí před spánkem nebo během noci, snižuje se kvalita spánku (Newport 2019).

Optimální prostředí ložnice pro podporu spánku je dle odborníků úplná tma, ticho, čerstvý vzduch, teplota kolem 17 °C, vypnutí nebo přesunutí mobilního telefonu a počítače, a vypnutí Wi-Fi routeru. Toto nastavení prostředí podpoří kvalitu spánku a zdraví (Greenfield 2020; Newport 2019; Sinclair, Laplante 2020).

2.6.2 Příroda

Příroda je část prostředí, kterou může jedince využít pro podporu psychického i fyzického zdraví. V městech je člověk většinu času obklopen umělým ekosystémem a do prostředí přírody se vracím čím dál tím méně. To může negativně ovlivňovat psychické zdraví jedince (Dopko, et al. 2019).

Chůze v přírodě se ukázala jako účinný způsob, jak snižovat stres a zlepšovat náladu. Přírodní silice a pachy stromů pozitivně působí na dýchací systém, zatímco vizuální vjem zelené barvy přírody uklidňuje náš mozek (Jimenez 2021; Michels, et al. 2021).

Čas v přírodě se dá využít ke kontemplačním procházkám. To je odborné pojmenování pro přesunutí pozornosti do introspekce, která slouží k integrování zkušeností, kterými jedinec prochází. Psychickou optimalizaci rozebírám v následujících kapitolách, zmiňuji ji ale okrajově i zde. V rámci psychiky a našeho prostředí, vycházím z knihy „Tělo sčítá rány“ od autora Bessel van der Kolk (2021). Tato kniha se zabývá podstatou vzniku traumatu a toho, jak trauma řešit. V knize se autor zabývá využíváním prostředí a času v přírodě, jako součásti procesu zvládnání traumat. Autor popisuje, jak příroda může pomoci se snížením stresu a zlepšením nálady. Dále se autor zabývá tím, jak může být terapie, která je vedená v přírodě, účinnějším nástrojem, než terapie, v běžném klinickém prostředí. Dále zmiňuje autor to, jak aktivity v přírodě, jako je chůze či turistika, mohou podpořit zvládnání náročných životních zkušeností.

2.6.3 Saunování

Sauna je další způsobem, jak se dá využít prostředí pro zlepšení psychického i fyzického zdraví jedince. Sauna se používá po celém světě jako nástroj pro psychický relax. Saunování též pomáhá tělu se detoxikovat, odstranit toxiny a vypotit patogeny (Hussain, Greaves, Cohen 2019).

Zvýšení teploty našeho těla, kterému v sauně dochází, vede k aktivaci proteinů tepelného šoku. To má několik pozitivních efektů pro lidské tělo. Když jsou tyto proteiny aktivovány, snaží se chránit buňky před tepelným a stresovým poškozením, to vede k odstranění škodlivých částí proteinů z buněk a zlepšení funkce mitochondrií. Aktivace proteinů tepelného šoku rovněž zlepšuje funkce imunitního systému a to tím, že podporuje tvorbu bílých krvinek a produkci protilátek (Patrick, Johnson 2021).

Saunování se běžně využívá v rámci sportovního odvětví pro regeneraci a podporu fyzického i psychického stavu sportovce. Tento nástroj, který spadá do tématu prostředí, je efektivní metodou pro podporu výkonnosti.

2.6.4 Optimalizace prostředí

Lze tedy říci, že prostředí, ve kterém jedinec tráví čas lze upravit pro podporu fyzického i psychického zdraví nebo podporu výkonnosti sportovce. Optimalizace prostředí ložnice, čas strávený v přírodě nebo saunování, jsou vědecky podložené příklady pozitivního využití prostředí.

3 Psychické a sociální aspekty

Psychické a sociální aspekty jsou další klíčovou součástí holistického přístupu k rozvoji sportovce. Psychické zdraví ovlivňuje naše duševní a emocionální bytí a způsobuje pocit, jak se cítíme. Rovněž ovlivňuje i naše fyzické zdraví.

Sociální aspekty v rámci bio-psycho-sociálního modelu a holistického přístupu zahrnují vztahy a interakce s ostatními lidmi. Kvalitní vztahy a sociální vazby mohou pozitivně ovlivňovat fyzické i psychické zdraví jedince, rovněž jeho výkonnost.

3.1 Využití bio-psycho-sociálního přístupu k psychickému rozvoji sportovce

Jak jsem již zmiňoval v úvodu, bio-psycho-sociální přístup k rozvoji sportovce může být účinným nástrojem, pomocí kterého lze identifikovat oblasti, ve kterých má sportovec prostor pro růst. Tento přístup umožňuje brát v potaz celkovou osobnost sportovce a zaměřit se nejen na fyzické aspekty, ale též na psychické a sociální aspekty, které ovlivňují jeho výkon, nebo aktuální stav.

Konkrétním příkladem využití tohoto přístupu v rámci psychického rozvoje může být rozvoj mentalizační schopnosti, kdy pomocí identifikací faktorů, které jeho schopnost mentalizace ovlivňují, zjistíme současný stav a potenciální prostor pro rozvoj. Sportovec by následně mohl být veden k tréninku a rozvíjení těchto faktorů, což může vést ke zlepšení schopnosti mentalizace.

3.2 Úvod do mentalizace

Jedním z nejdůležitějších aspektů psychiky je právě schopnost mentalizace. To je schopnost rozpoznávat a interpretovat myšlenky, pocity a motivace druhých lidí, ale i sebe sama.

Mentalizace umožňuje jedinci intuitivně vycítit a kognitivně si představit duševní stavy lidí kolem něj a díky tomu pochopit jejich jednání. Stejně tak se díky schopnosti mentalizace jedinec snaží pochopit své vlastní chování tím, že co nejlépe porozumí svým vlastním duševním stavům. Díky mentalizaci jedinec dokáže vypořádat, jaké mají konkrétní duševní stavy důsledky na celkovou kvalitu svého života. Duševní stavy jsou např. potřeby, přání, pocity, přesvědčení, fantazie, cíle, záměry - tedy vše, co stojí v pozadí konání člověka a zdůvodňuje ho (Nišpanská 2022, dle Asen & Fonagy 2021).

Teorie mentalizace byla poprvé formulována britským psychoterapeutem Peterem Fonagym a jeho kolegy, v 90. letech 20. století. Podle jejich teorie se mentalizace rozvíjí od raného dětství v interakci s rodiči a dalšími blízkými vztahy. Dítě se učí rozpoznávat

a interpretovat vlastní a cizí myšlenky, pocity a motivace a tuto schopnost pak v průběhu života dále rozvíjí.

Mentalizace hraje důležitou roli v psychickém zdraví a osobnostní integritě. Mentalizace je klíčová pro reprezentaci, komunikaci a regulaci duševních stavů - tedy pocitů a přesvědčení spojených s našimi přáními a touhami. Zajímavým poznatkem neurověd je objev, že stejné psychologické a neuronální mechanismy, které používáme k pochopení sebe sama, používáme i k pochopení druhých (Nišpanská 2022).

Výzkumy ukazují, že rozvíjení mentalizačních schopností může být účinným způsobem, jak podpořit růst a jak zlepšit integritu osobnosti. Studie publikovaná v časopise *Clinical Psychology & Psychotherapy* (Fonagy, et al. 2002) naznačuje, že terapie zaměřená na rozvoj mentalizačních schopností může vést ke zlepšení osobnostní integrity u pacientů s hraniční poruchou osobnosti.

Další způsob, jak rozvíjet mentalizační schopnosti, je tzv. mentalizační trénink. Tento trénink se zaměřuje na zlepšení schopnosti rozpoznávat a interpretovat myšlenky, pocity a motivace druhých lidí prostřednictvím různých cvičení a interaktivních her. Jednou z knih, která se zabývá tímto tématem, je *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice* (2019), od Petra Fonagyho a Anny Batemanové.

3.2.1 Trénink mentalizace

Mentalizace může být posílena různými způsoby. Například prostřednictvím psychologických terapií nebo individuálními aktivitami a cvičeními, které mohou pomoci nejen sportovcům rozvíjet svou schopnost vnímat a chápat své vlastní myšlenky a pocity, stejně jako myšlenky a pocity ostatních lidí kolem nich.

Konkrétní aktivity na rozvoj mentalizace jsou zpracovány na základě (Fonagy, Bateman, 2019).

Jedním z možných způsobů, jak posílit schopnost mentalizace, může být práce s emocemi a s vlastní identitou v rámci terapie. V rámci psychologických terapií, jako je například kognitivně-behaviorální terapie nebo dialekticko-behaviorální terapie, se člověk učí identifikovat své vlastní emoce a porozumět tomu, jak tyto emoce ovlivňují jeho myšlení a jednání. Cílem je, aby jedinec byl schopen si uvědomovat, co se v jeho mysli děje, a aby se dokázal lépe zaměřit na své vlastní pocity a potřeby, což mu může následně pomoci v rozvoji.

Dalším způsobem, jak posílit schopnost mentalizace, může být využití cvičení a meditací, které pomáhají zlepšit pozornost a soustředění. Tento proces může pomoci lidem vnímat své myšlenky a pocity bez soudů a úsudků a naučit se je chápat jako součást svého vnitřního světa. Tato cvičení mají výhodu v tom, že na rozdíl od terapií jsou dostupnější.

Kromě terapeutických a cvičebních postupů může jedinec posílit svou schopnost mentalizace také pomocí komunikace s ostatními lidmi. V dialogu s dalšími lidmi, v rámci sportu, například se spoluhráči nebo trenéry, se sportovec učí vnímat rozdíly v myšlení, chování a potřebách ostatních, a tím rozvíjí svou empatii a schopnost se vcítit do situace druhé osoby.

Práce na posílení schopnosti mentalizace může být pozitivním prvkem pro rozvíjení psychického a sociálního stavu sportovce, protože umožňuje nejen lepší vnímání vlastního těla, myšlení a emocí, ale také rozvíjení empatie. Ta může být klíčová pro dobré mezilidské vztahy a týmovou spolupráci.

3.3 Stres a jeho zvládnání ve sportovním prostředí

Stres je často spojován s negativními účinky na fyzické i psychické zdraví jedince. Ve sportovním prostředí se stres může objevovat ve větší míře, jelikož se sportovci vystavují různým formám stresu, mnohdy na denní úrovni. Například fyzický stres formou tréninků, zápasů, zranění, regenerace a psychický stres formou tlaku na výkon, vlastních očekávání a emocí.

Stres je komplexní systémová reakce celého organismu na situaci, která vyžaduje změnu. Je to stav napětí až ohrožení, v němž si organismus musí poradit s novou situací, která vyvolává psychické a fyziologické změny v těle. Nicméně, existuje mnoho způsobů, jak lze stres zvládnout a dokonce ho využít k rozvoji osobnosti (Šeflová, 2022).

Jedním z těchto způsobů je použití zmiňované mentalizace. Tato schopnost může být využita pro porozumění interakci s ostatními, ale také pro sebeuvědomění, rozvoj vlastní osobnosti i práci se stresem.

Když sportovec rozumí svým vlastním myšlenkám, emocím a motivacím, může lépe kontrolovat své chování v stresových situacích. Například, pokud je sportovec nervózní před důležitým zápasem, může si být vědom toho, že jeho strach vzniká z obavy z neúspěchu. Tím, že si je vědom této myšlenky, může sportovec aktivně pracovat na zvládnání této situace. Dalším způsobem zvládnání těchto situací může být pomocí technik vizualizace či dechových cvičení (Scott, 2019).

Kromě toho může mentalizace pomoci sportovcům lépe porozumět a interagovat s ostatními lidmi, jako jsou trenéři, spoluhráči a fanoušci. To může vést k lepší komunikaci a vztahům, a následnému posílení osobnosti sportovce.

Dle výzkumů a teorií může být mentalizace užitečným nástrojem pro rozvoj osobnosti sportovce a pro zvládnání stresových situací ve sportovním i mimo sportovním prostředí. Rozvíjení této schopnosti v rámci psychické přípravy sportovce se tak jeví optimálním.

Pomocí mentalizace může jedinec lépe porozumět svým myšlenkám, emocím a motivacím, což může vést k lepšímu řízení svého výkonu a reakcí (Nišpanská 2022; Paulík 2011; Schneiderová 2017).

3.4 Psychická příprava ve sportu

V posledních letech se v rámci sportu věnuje větší pozornost práci s psychikou a mentálním nastavením. Dle výzkumů může být psychická příprava podstatným faktorem pro zvýšení výkonnosti sportovce (Cogan 2019).

3.4.1 Psychická příprava a rozvoj osobnosti

Knihou Model růstu: za hranice rodinné terapie od Virginie Satirové (2005), popisuje teorii modelu růstu, která se zaměřuje na rozvoj, respektive aktuální stav, transformaci a vývoj jedince. Tento model vychází z tvrzení autorky, že každý jedinec má přirozený potenciál pro růst a rozvoj, jen se často potýká s bloky a překážkami různého typu, ať už v rámci rodiny či společnosti, které transformaci brání. Dle mého názoru se tento model dá aplikovat v rámci psychické přípravy sportovců.

Model růstu je skládá ze čtyř základních kroků:

1. **Sebeprosazení** – neboli uvědomění si svých vlastních přání, potřeb a cílů.
2. **Sebeaktualizace** – neboli rozvoj vlastního potenciálu díky hledání nových možností.
3. **Sebeintegrace** – neboli sloučení různých a často rozdělených aspektů své osobnosti do koherentního, celistvého, celku.
4. **Sebetranscendence** – nebo hledání a nalezení smyslu a poslání v životě.

Jedním z primárních prvků je podpora růstu a rozvoje sportovce jako celku, nejen jeho sportovních dovedností, ale i jeho osobního a sociálního rozvoje. Sportovec by dle modelu měl být nejdříve schopen rozpoznat, přiznat a plnit si své vlastní potřeby. To následně může vést k zlepšení jeho psychického stavu a výkonnosti.

Pro aplikaci a využití potenciálu modelu by se v rámci psychické přípravy mohly využít techniky, jako je sebehodnocení pomocí kladení si otázek, vizualizace výkonu, meditace, nebo práce s emocemi, což by mohlo podpořit růst a rozvoj v souladu s modelem růstu od autorky modelu růstu Virginie Satirové.

Zvýšení psychického uvědomění a odolnosti, zvýšení sebevědomí a samostatnosti, nebo rozvoj socializačních schopností by mohlo přinést pozitivní transformační efekt, v rovině sportovního výkonu i v rovině osobního života.

3.5 Význam kvalitních vztahů

Význam kvality vztahů jedince ovlivňuje jak jeho výkonnost, tak jeho zdraví a psychický stav. V knize „Tělo sčítá rány“ (2021), autor Bessel van der Kolk popisuje význam sociálních vztahů a prostředí na zdraví a blaho jedince. Autor zmiňuje, že podpůrné vztahy mohou vést k lepšímu překonání náročných životních situací a období. To platí i v rámci stresu, který může ve sportovním prostředí vznikat. Kvalitní vztahy a podpora blízkých umožňuje jedinci lépe se se stresem vypořádat nebo se lépe přizpůsobit a jednodušeji zvládnout negativní zážitky. Dle autora naopak, špatné vztahy nebo sociální izolace, mohou být rizikovým faktorem pro horší zvládnání působení stresu, nižší výkonnost a adaptibilitu, nebo dokonce faktorem pro vznik a prohloubení traumatu.

V rámci sportovního prostředí, kde na sebe působí různé vztahy a sociální aspekty, jako vztah: trenér - sportovec, spoluhráč - spoluhráč, sportovec - rodina, je nutné význam vztahů brát v potaz a ke vztahům přistupovat adekvátně. Nejen psychický stav, ale i vztahy a jejich kvalita, nebo vlivy sociálního prostředí totiž ovlivňují zdraví a výkonnost jedince.

V holistickém přístupu k rozvoji sportovce dle bio-psycho-sociálního by tak měla být rozvíjena jako část těla, tak část psychická a sociální. Díky tomu rozvoj bude úplný.

4 Kolbův cyklus učení

Kolbův cyklus učení neboli cyklus učení prožitkem je označení pro model učení, které vychází z vlastní zkušenosti. Jedná se o model, o kterém psal již Aristoteles. Má souvislost s humanistickou a kognitivní psychologií, která zdůrazňuje vlastní aktivitu studenta, nebo účastníka v procesu učení.

Základ Kolbova cyklu je 2 – 5 sekvencí, které se opakují jako spirála a funguje jako motivace. Nejvíce se můžeme setkat se 4. fázovou sekvencí, se kterou pracuje například i Project Adventure a zahrnuje tyto fáze: zkušenost, reflexe, zhodnocení, změny + transfer.

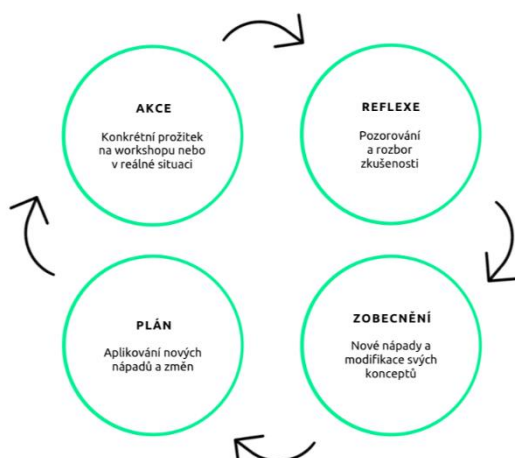
Aby se jedinec mohl z dané zkušenosti poučit, je důležité a potřebné, aby ji pedagog správně vyhodnotil. Aby měl pedagog co vyhodnocovat, zve jedince k aktivitám, které pro něj znamenají výzvu. Ve fázi zobecnění je hodnoceno jednání jedince a ve fázi transferu je formulované poučení (Činčera 2007; Gošová 2011).

Konkrétní cyklus může vypadat například takto:

- Konkrétní zkušenost s programem,
- reflexe,
- zhodnocení,
- plán změn.

Kdy proces vypadá tak, že konkrétní aktivita zapojuje člena do úkolu a po ukončení dané aktivity musí následovat ohlédnutí a reflexe. Poté dochází ke zhodnocení, ve kterém se zdůrazní důležité body, které měly vliv na průběh dané aktivity a následně se přechází do fáze plánu změn.

Aby byl Kolbův cyklus účinný, je důležité, aby byl jedinec schopný se nechat plně vtáhnout do světa nových zkušeností (Hanuš, Chytilová 2009).



Obrázek 7: Kolbův cyklus

(Tealmakers.cz 2020)

5 Vývoj v rané dospělosti

Hlavní charakteristika typických prvků účastníků programu, respektive jejich věkové skupiny, jak je uvádí autoři Krejčířová a Langmeier 2006, s. 169:

Hledání identity: V tomto věku je naprosto běžné a typické silné hledání vlastní identity a toho, co jedinec vůbec chce a potřebuje, či naopak nechce, a to ať už vědomě nebo nevědomě. A to ať už vědomě či nevědomě. Toto hledání se může projevat volbou, zdali jedinec bude po střední škole pokračovat ve studiu na vysoké škole, či ne, jaký obor na vysoké škole si vybere, experimentování s různými novými zážitky a tak dále.

Socio-emoční rozvoj: Mladí lidé, kteří spadají do této věkové kategorie, často řeší různé problémy, které se odehrávají na úrovni mezilidských vztahů, či emoční stability. Tyto problémy se typicky projevují v rodinných vztazích ve vazbě k rodičům či sourozencům nebo v partnerských vztazích.

Zodpovědnost: Další typický prvek této kategorie je to, že lidé v ní začínají rychle přebírat zodpovědnost za svá rozhodnutí, činy a celkově svůj život. Mezi to často patří rozhodování o vlastním bydlení, plánování kariéry, či trávení volného času.

Rozvoj schopností: V této věkové skupině lidé velmi často lpí na snaze zlepšovat své schopnosti a dovednosti, aby byli v životě úspěšnější, což může částečně vycházet z velké přebírání zodpovědnosti, viz bod 3.. To se může projevat absolvováním různých kurzů, tréninků, stáží, atd.

Krize identity: Posledním typickým prvkem této věkové kategorie, který zde zmíním, je situace, kdy se člověk snaží najít svoje životní poslání, místnosti ve společnosti a vlastně pochopit, to co vůbec chce a když se to nedaří, tak to může vést k nadměře stresu, obzvláště dnešní době sociálních sítí, kde se můžeme okamžitě porovnávat s ostatními.

Účastníka tedy pravděpodobně vede k účasti motivace v podobě možnosti rozvoje jejich schopností, jak ve sportovním prostředí, tak mimo něj, v běžném životě. Dále pak možnost socio-emočního rozvoje a celkově lepší poznání sebe sama a utváření vlastní identity.

6 Praktická část

6.1 Cíle práce programu

Cílem práce je tvorba, realizace a vyhodnocení holistického programu pro osobnostní rozvoj sportovce. K vyhodnocení účinnosti programu byly použity metody obsahové analýzy výpovědí a Kolbova cyklu. Samotný holistický program byl plánován jako intenzivní 14 denní program, který má za cíl podporovat osobnostní růst sportovce.

6.1.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce byla tvorba, realizace a vyhodnocení holistického programu osobnostního rozvoje sportovců.

6.1.2 Dílčí cíle

Dílčí cíle bakalářské práce byly stanoveny:

- Zpracování rešerše odborné literatury a studií,
- vytvoření holistického programu osobnostního rozvoje sportovců,
- realizace holistického programu osobnostního rozvoje sportovců,
- vyhodnocení holistického programu osobnostního rozvoje sportovců,
- interpretace výsledků.

6.2 Účastníci programu

Programu se plánovali zúčastnit dva mladí profesionální sportovci. Prvním účastníkem je 22letý muž, který se profesionálně věnuje fotbalu. Druhou účastnicí je 20 letá žena, která se profesionálně věnuje závodění na lyžích. Oba účastníci jsou vysokoškolskými studenty a zároveň jsou zaměstnáni v rámci svého sportu.

Vybral jsem si účastníky obou pohlaví, aby bylo možné zaměřit se na specifické problémy a oblasti pro zlepšení a růst u každého účastníka.

Oba účastníci jsou ve stejné věkové kategorii, s podobnými sportovními cíli a oba jsou profesionálními sportovci, kteří projevují motivaci k osobnímu rozvoji a seberealizaci.

Ze zdravotního důvodu ale účastnice program nedokončila, více viz diskuze.

6.3 Popis holistického programu

Tento program, který jsem v rámci mé práce vytvořil, je uceleným souborem vědecky podložených informací a postupů, které si kladou za cíl celostní rozvoj sportovce, zlepšení jeho výkonnosti a zvýšení kvality jeho života. Program je založen na principech bio-psycho-sociálního přístupu.

Pro účast v holistickém programu byli vybráni dva mladí lidé. Ti byli ve věkové skupině 20 – 22 let. Byli vybráni podle kritérií: věk, profesionální úroveň v jejich sportu, vztah ke zdravému životnímu stylu a ochota účastnit se holistického programu pro jejich rozvoj.

1. Úvod programu: Nejdříve byl realizován úvodní rozhovor, formou částečně strukturovaného interview, v němž účastníci měli možnost definovat oblasti z témat zdraví, životního stylu a psychicky, kde vnímají prostor pro zlepšení a růst.
2. Obsahová analýza výpovědí: Na základě obsahové analýzy výpovědí s využitím tří expertů byl vytvořen individualizovaný holistický program „šitý“ na míru dle požadavků a potřeb účastníků. Program byl zaměřen na témata ze zdravého životního stylu a psychické optimalizace, jež účastníci v úvodním rozhovoru vysloveně zmiňovali jako témata, na kterých chtějí nebo potřebují pracovat, a která považují za nejpálčivější, s největším prostorem pro změnu.
3. Realizace programu: Ta probíhala intenzivní formou po dobu 14 dní, kdy jsme si s účastníkem volali, psali a řešili jeho dotazy a problémy. Já v rámci toho aplikoval okamžitou zpětnou vazbu, metody naslouchání a postoj ničím nepodmíněného přijetí, což bylo nutné pro budování vzájemné důvěry a otevřenosti.
4. Vyhodnocení úspěšnosti programu: Pro vyhodnocení programu byl využit tzv. Kolbův cyklus, v rámci něhož dochází k reflektivnímu uvažování a zpětné vazbě na jednotlivé části programu. Tato zpětná vazba následně slouží jako základ pro další akce.

6.4 Metody zpracování a vyhodnocení programu

Kazuistika

Jedná se o metodologický přístup, který se využívá při výzkumu a analýze konkrétního případu, zpravidla v psychologické nebo zdravotní oblasti, jelikož moje práce kombinuje obě oblasti, rozhodl jsem se ji použít. Tento přístup se používá k rozboru jednotlivých situací, pochopení procesů a vztahů mezi různými faktory v dané situaci, což je pro holistický program optimální, protože jsem mohl podrobně analyzovat specifické výzvy, kterým sportovci-účastníci programu čelí a jak si s nimi poradit.

Částečně strukturované interview

To je způsob rozhovoru, jež kombinuje prvky strukturovaného a nestrukturovaného interview, což mi umožnilo v rámci rozhovoru s účastníky získat data pro vytvoření a vyhodnocení programu, která přikládá v příloze. Tento druh interview mi zároveň dovolil mít flexibilitu v položených otázkách a jejich případném rozšíření. Díky tomu jsem získal cenné

informace.

Obsahová analýza výpovědi

Jedná se o metodu, která rozebírá výpovědi účastníků programu na základě informací, jež sdělí v rámci interview. Já si vybral tuto metodu v rámci mé práce, protože se mi jevila pro mou práci a splnění stanovených cílů jako nejvhodnější.

Výzkumným fokusem použitého typu obsahové analýzy, tedy interpretativní fenomenologické analýzy, je porozumění žité zkušenosti člověka. Pomáhá nám detailně prozkoumat, jak člověk utváří význam své zkušenosti, což nám umožňuje porozumět jednotlivé události nebo procesu – fenoménu (Flow, Larkin, Smith, 2009).

Pro zachování objektivitu jsme použili metodu triangulace, která zahrnovala posouzení interview třemi odborníky. Obsahovou analýzu výpovědí účastníků programu jsme provedli ve spolupráci tří expertů, mnou, kolegyní NT a školitelkou práce. Společně jsme dospěli k shodnému závěru ohledně počtu a obsahu témat formulovaných účastníkem. S ohledem na tato témata jsem vytvořil holistický program - jeho teoretickou část i praktické aktivity. Témata, která vyšla z analýzy: cirkadiánní rytmus, kvalita spánku, stravování, hydratace, prostředí, psychické zdraví a sociální faktory.

Data o úspěšnosti programu jsem následně vyhodnotil stejným způsobem jako úvodní rozhovor, a to pomocí obsahové analýzy výpovědí. Díky tomu jsem získal ucelený obraz o tom, jak účastník programu zlepšil svou výkonnost během a po aplikaci kroků programu, jak se tyto kroky projeví na různých aspektech sportovcovy života a kde je další prostor pro růst.

Kolbův cyklus

Vyhodnocení úspěšnosti programu na základě Kolbova cyklu je velmi užitečným způsobem pro získání komplexního přehledu o programu. Kolbův cyklus mi umožnil hodnotit program v jeho různých fázích a identifikovat oblasti, ve kterých je prostor program v budoucnu zlepšit a které části naopak fungovaly. Z hodnocení tímto způsobem jsem měl možnost získat hlavně cenné poznatky o tom, jaký má program vliv na osobnostní a výkonnostní růst účastníků, a jak ho mohu v budoucnu dále rozvíjet.

7 Vyhodnocení programu dle Kolbova cyklu

Kolbův cyklus je typickou využívanou metodou vyhodnocování programu. Je důležité zmínit, že různí autoři si jednotlivé kroky a postup mohou označovat různými termíny jako například: 1. Konkrétní zkušenost, 2. Pozorování, 3. Abstraktní představa, 4. Nová konkrétní zkušenost, což se sice názvy odlišuje od mého vyhodnocení dle Kolbova cyklu, význam Kolbova cyklu to ale nemění.

Vyhodnocení holistického programu k rozvoji sportovce na základě Kolbova cyklu v několika krocích:

1. Konkrétní zkušenost s programem

Smyslem programu byl celostní rozvoj člověka po stránce fyzické, psychické i sociální. Proto byly jednotlivé části programu zaměřené na tyto oblasti. V průběhu dvou týdnů realizace programu bylo úkolem účastníka uvědoměle (reflektivně) zkoušet nové strategie a metody rozvoje, stejně jako osvojení si teoretických znalostí.

Při úvodním setkání jsem obeznámil účastníka s postupem programu a vyjasnili jsme si naše představy. Následně jsem vytvořil definitivní verzi holistického programu - příručky. Snažil jsem se, aby program vycházel z potřeb účastníků, a to jsem měl neustále na zřeteli. Poté jsem poskytl účastníkům kompletní verzi programu v elektronické podobě v souboru PDF. Úkolem respondenta bylo pečlivě prostudovat dokument s programem, což on učinil. Následně jsme program spustili. Konzultace jednotlivých částí programu probíhala průběžně pomocí pravidelných telefonických hovorů, online video-hovorů, zpráv, či setkání. Účastník měl možnost průběžného kontaktu se mnou, tak jako to je běžné u profesionálních koučů a sportovců, které tyto kouči vedou, kdy spolu tráví většinu času, často i volný čas. Byl jsem respondentovi k dispozici, po celou dobu průběhu programu, připravený mu poskytovat zpětnou vazbu. Po skončení programu (viz. Přílohy) jsme se setkali a uskutečnili závěrečný polostrukturovaný rozhovor.

2. Reflexe

Program by naplňující, zajímavý. Pozitivní pro mne byla aktivní angažovanost a otevřenost účastníka, který se spolupodílel flexibilně na průběhu. Myslím, že kdyby se účastník nedoptával se zájmem a byl by více pasivní a méně osobně zainteresován, program by jednak neměl takový vliv a jednak by pro mne osobně nebyl natolik uspokojující.

Ačkoliv jsem se dlouhodobě zabýval tématem zdraví a holistické přístupu k rozvoji, možnost vyzkoušet si vést program růstu byl pro mne novou zkušeností, díky které jsem si

uvědomil mnoho věcí. Díky pozitivní zkušenosti jsem zjistil, že bych se rád věnoval tvorbě a realizaci programů pro podporu zdraví jako u sportovců, tak u běžné populace.

Jedním důvodů mé volby tématu práce bylo to, že jsem si chtěl vyzkoušet v praxi vedení sportovce a zjistit, zdali by mě to skutečně naplňovalo natolik, jak jsem si představoval. Tato zkušenost potvrdila moje očekávání.

Překvapilo mne, nakolik náročné je předat velké množství nezbytných teoretických informací pro pochopení praktických kroků vedoucích k optimalizaci životního stylu. Nejvíce uspokojující bylo, když mi účastník dal zpětnou vazbu ohledně skutečné a výrazné změny, ke které došlo díky mému vedení a doporučením.

3. Zhodnocení

Z analýzy závěrečného interview vyplývá, že program byl úspěšný ve zlepšení výkonnosti a osobního života účastníka. Též se zlepšil přístup ke zdraví a objevila se eliminace zdraví neprospěšných aktivit. Účastník programu dokázal subjektivně zmínit a zhodnotit například značný rozdíl v kvalitě spánku a následné míře energie, dále pozitivní rozdíl v přemýšlení o výkonu, utřídění myšlenek a celkově lepší psychický stav a dále vyšší sebevědomí díky dodržování kvalitních stravovacích a pitných návyků a psychické přípravy.

Do budoucna musím zvážit množství informací a dát si záležet na pečlivém výběru témat programu, selekci informací a způsobu zjednodušeného předání teorie. Lidé obvykle stojí o teorii, která se přímo vztahuje k jejich životu, a slouží k zlepšení. Sportovci jsou obvykle v tomto pragmatičtí a přímočaří. Hodnota teoretických poznatků je však zcela nepostradatelná a tak je těžké volit formu, aby to bylo jednoduché a aby je to nezahltilo.

Otázka, jak předat komplexní informace, aby je adresáti pochopili natolik, aby je aplikovali do svého života, se mi v rámci mé práce opakovaně zjevila. Správná rovnováha mezi komplexností a jednoduchostí sdělovaných poznatků je to nejnáročnější, co jsem si uvědomil. Když pracuji s informacemi, které jsou výzkumně podložené a pro mne hodnotné, je těžké motivovat zájem sportovce, s nímž pracuji o hlubší zamyšlení se nad sdělovaným, protože když to nepochopí dostatečně, nebude to aplikovat nebo bude potřebovat příliš podpory či dohledu. Samostatnost v tomto ohledu je důležitá.

Forma neformálních setkání byla v rámci časových možností nás obou, protože oba dokončujeme bakalářské práce na VŠ. V optimálním případě při vedení profesionálního sportovce bychom měli více možností být spolu, reflektovat zkušenosti a reagovat na nově vyvstálé potřeby. Sociální sítě umožňují překlenuvat tento problém do určité míry a plánuji je pro komunikaci využívat i v budoucnu. Díky technologiím je možné v dnešní době vést sportovce, který je na druhé straně země.

Účastník hodnotí přímou program pozitivně a spatřuje v něm jeden z důvodů nedávných úspěchů a zvýšení výkonnosti ve fotbale. Na to, abychom mohli posoudit pouze vliv programu a odfiltrout další možné pozitivní vlivy v životě účastníka, nesouvisející s programem tak, aby byly odfiltroutány nežádoucí proměnné, museli bychom udělat výzkum, kdy bychom pre a post měření porovnávali dvě skupiny respondentů, z nichž jedna by absolvovala holistický program a druhá běžný trénink.

Pro účastníka byla nejdůležitější oblast fyzického rozvoje, konkrétně spánek. Díky tomu, že v oblasti psychického a sociálního vývoje byl účastník zralý, tak k pozorovatelným změnám nedošlo v takové míře. U někoho, kdo by do programu vstupoval s menší úrovní znalostí a osobnostní zralosti bychom mohli pochopitelně očekávat změnu výraznější.

Pro znázornění změny na základě analýzy úvodního a závěrečného rozhovoru přidávám tabulku, která zachycuje tyto změny.

Téma:	Úvodní rozhovor:	Závěrečný rozhovor:
Spánek	„zanedbávám ho, což se mi moc nelíbí“ „nemám ho dostatek“ „mohl bych to zlepšit tím, že bych nebyl na telefonu před spaním“ „nedaří se mi to“	„Přišlo velký zlepšení, hlavně co se týče usínání, kde jsem měl dříve velké problémy. Usínal jsem dlouho. Po tu dobu, co jsem užíval kroky z programu, tak se to výrazně zlepšilo, usnul jsem hned a méně jsem se probouzel. Předtím jsem se probouzel často na záchod a teď to bylo méně, takže to se určitě zlepšilo.“
Strava	„Nejím striktně.“ „Neřídím se ničím, žádnými pravidly.“ „Dříve to bylo lepší.“ „Dříve jsem dodržoval jídelníček a to mi velmi pomohlo.“	„Na psychiku dělá dost i to, že jsem držel tu linii programu na tu stravu a pití, a věděl jsem, že když to budu dodržovat, že mi to dá sílu. Prostě jsem věděl, že to dělám dobře, takže rostlo to sebevědomí i tímhle.“
Hydratace	„Piju nejčastěji džusy. Tam vím, že mi lidé nejčastěji říkají, že by se měli být zředěné, ale já málo kdy ředím, tak to by možná taky byla cesta ke zdravějšímu stylu, že by možná chtělo trošku ředit ty džusy. Džus je takový můj nejoblíbenější nápoj.“	„Výzvy byly třeba jako nedat si ten džus, nebo nějaké sladké pití, ale teďka ani nevadí. Naučil jsem se to ředit a už mi to de facto chutná stejně, takže to byla taková výzva jako na začátku, ale pak se to stalo rutinou a mám to tak furt. Energii jsem měl jako pořád a nevybavuji si, že bych se cítil nějak unaveněji nebo si to nespojuji přímo s tím pitím.“

Psychika	„Potřeboval zlepšit práci se stresem, kdy častokrát vybuchnu prostě zbytečně.“ „Mimo sport bych to chtěl nějak více regulovat, abych dokázal víc pracovat s tím stresem.“	„Začal jsem víc přemýšlet o věcech, co se týče sportovního výkonu, tedy nejenom toho sportovního výkonu, spíš tako jako celkově, jako o tom dni, jak tam bylo pár otázek, tak to jsem zkoušel dělat. Což mi pomohl si utřídit myšlenky v hlavě.“ „Cítil jsem se v pohodě a dobře.“
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek 8: Strukturovaná tabulka rozhovorů

(vlastní zdroj 2023)

4. Plán změn

Hlavním a vlastně jediným cílem programu byl rozvoj osobnosti sportovce v těch oblastech růstu, které daný sportovec považoval za podstatné ze své vlastní perspektivy.

Co se týče potencionálních změn programu, tak jsem z hodnocení dospěl k závěru, že program mohl být koncipovaný jiným způsobem a na delší dobu, což i účastník programu hodnotil jako možný prostor ke zlepšení.

Jiným způsobem mám na mysli to, že by program mohl být veden způsobem, co kapitola programu (spánek, prostředí, strava), to jeden týden konkrétních kroků vedoucí k optimalizaci této kapitoly. Díky tomu by se jednotlivé prvky a kroky stávali rutinními, nebylo by tolik jednotlivých témat k optimalizaci současně a vše by bylo jednodušší. Zároveň by program mohl být na delší dobu, což by vedlo k potencionálně většímu prostoru pro udržení konkrétních kroků jako dlouhodobých rutin vedoucích k lepšímu bytí, a vznikl by hlubší prostor na pochopení teorie a kroků s ní spojených.

8 Diskuze

Holistický program pro rozvoj sportovce, který jsem vytvořil v této bakalářské práci, se ukázal být efektivním nástrojem pro rozvoj bio-psycho-sociálních úrovní účastníka programu. Z výsledků získaných po ukončení program je patrné, že účastník zaznamenal zlepšení ve svém spánku, stravovacích návycích, přístupu k pitnému režimu, psychickém stavu a celkové výkonnosti.

Při porovnání výsledků mého programu s podobnými vědeckými výzkumy na téma holistické přístupu k rozvoji a zdraví, či kombinaci témat jako je spánek, strava, psychická optimalizace a jejich vliv na výkonnost a mentální zdraví, jsem zjistil, že mé výsledky jsou v souladu i s dalšími výzkumy, které došly k podobným závěrům. Holistický přístup ke zdraví, k rozvoji osobnosti a zlepšení psychického bytí nebo podobné metody, které pracovaly s multifaktoriálním rozvojem osobnosti v bio-psycho-sociálním modelu, se ukázaly opakovaně jako funkční, pro zlepšení různých aspektů celkového zdraví, zvýšení psychického zdraví, snižování negativních myšlenek a pro zlepšování výkonnosti v různých oblastech života, a to včetně zaměření mé práce, sportu a rozvoje sportovců (Burns, Weissensteiner, Cohen 2019; Hosker, Elkins, Potter 2019; Luk 2023).

Na základě těchto výsledků lze usoudit, že holistický přístup k rozvoji a práci s osobností je účinný nástroj pro rozvoj v rámci všech úrovní bio-psycho-sociálního modelu. V budoucnu by tento přístup mohl být užívaný stále více, jelikož má potenciál svým pluralitním přístupem a spojováním jednotlivých faktorů zlepšovat faktory zdraví, na kterých většina populace nepracuje.

Moje práce ale přinesla i omezení a problémy, kdy dva největší problémy ovlivily kvalitu mého výzkumu. Šlo primárně o prvky zdraví a času.

Jako prvek zdraví mám na mysli to, že účastnice programu, která se s motivací chtěla programu účastnit, se kterou jsme již vedli úvodní rozhovor a na základě jejíž odpovědi jsem částečně program vytvořil, musela být vyloučena. Měla v průběhu spuštění programu velmi vážné zdravotní problémy, které se logicky ukázaly jako priorita k řešení, načež jsem dospěl k závěru, že ji dobrovolně z programu vyloučím. Nechtěl jsem ji totiž přidávat zbytečné podněty k práci a myšlení, v pro ni již tak psychicky a fyzicky náročné situaci.

Z dvou účastníků, kteří byli různého pohlaví, různého věku, různých sportovních zaměření, ale primárně různých prostorů k práci a růstu osobnosti v rámci holistického programu, tak zůstal pouze jeden, což dle mého názoru částečně mohlo snížit validitu výsledků

programu. Tento faktor jsem ale v rámci mé práce nemohl přímo ovlivnit, jelikož větší množství účastníků nepřicházelo v kontextu formátu práce v úvahu.

Druhým prvkem, který snížil kvalitu, byl časový rámeček aplikace programu. Kdy jsem podcenil potřebou délku programu proto, aby byl maximálně účinný. Prostor pro zlepšení, jak jsem již zmiňoval v rámci plánů změn, je tedy jednoznačně prodloužení programu na například jeden týden, co jedna kapitola programu. Tím by se z mých 14 dnů stalo 6-7 týdnů, ve kterých by na sebe jednotlivé kroky navazovaly, stávaly by se rutinami a vše by bylo podstatně jednodušší na pochopení pro účastníka/y programu. V rámci mezí bakalářské práce toto ale nebylo realné.

9 Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce byla tvorba, realizace a vyhodnocení holistického programu pro osobnostní rozvoj sportovce.

Práce obsahovala celou škálu různorodých vědecky podložených poznatků z témat jako je spánek, cirkadiánní rytmus, strava, hydratace, prostředí, psychická optimalizace a příprava v rámci sportu, která sloužila jako teoretické podklady pro tvorbu holistického programu, a to na základě témat, která účastníci programu zmiňovali v úvodním interview, jako témata s prostorem k práci, rozvoji a zlepšení jejich osobnosti a výkonnosti.

Součástí práce byl tvorba, realizace a vyhodnocení holistického programu pro rozvoj osobnosti sportovce, který probíhal po dobu 14 dní a obsahoval 7 různých kapitol s konkrétními kroky pro zlepšení jednotlivých prvků zdraví, fyzického těla, výkonnosti a psychiky.

Aplikace programu probíhala formou předání mnou vytvořeného holistického programu s vysvětlením jednotlivých kapitol, jejich kroků a prvků k aplikaci, dennodenní komunikace s účastníkem programu o jeho problémech s programem, či dotazy, a následným závěrečným rozhovorem pro ukončení programu a získání informací k vyhodnocení.

Data z programu byla zpracována a vyhodnocena pomocí metod viz kapitola výsledky. Ze získaných dat se podařilo zjistit, že aplikace programu má pozitivní vliv na rozvoj osobnosti, zvýšení výkonnosti a celkově lepší well-being účastníka programu.

10 Referenční seznam

- AKHTAR, Naseem, et al., 2021. Various Natural and Anthropogenic Factors Responsible for Water Quality Degradation: A Review. *Water* [online]. **13**(19). [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/w13192660>
- ALOTAIBI, Abdullah, et al., 2020. “The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students.” *Journal of family & community medicine* [online]. **27**(1). 23-28. 2020. [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: DOI:10.4103/jfcm.JFCM_132_19
- ARICCHIO, Renata, TROCONE, Ricardo, 2021. Can Celiac Disease Be Prevented? [online]. [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fimmu.2021.672148>
- BALTZELL Amy, AKGTAR, Vanessa, 2014. Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being* [online]. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: [https://www.semanticscholar.org/paper/Mindfulness-meditation-training-for-sport-\(MMTS\)-of-Baltzell-Akhtar/a2725f50164db03d701f9eba6fed07f9f9480034](https://www.semanticscholar.org/paper/Mindfulness-meditation-training-for-sport-(MMTS)-of-Baltzell-Akhtar/a2725f50164db03d701f9eba6fed07f9f9480034)
- BATEMAN, Anthony, FONAGY, Peter, 2019. *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*. 2 Revised edition. United States: American Psychiatric Association Publishing. ISBN 9781615371402.
- BHAKE, Ragini, et al., 2019. Continuous Free Cortisol Profiles—Circadian Rhythms in Healthy Men. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism* [online]. **104**(12). [cit. 2023-02-20]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1210/jc.2019-00449>
- BLOCK, Lauren, et al., 2011. From Nutrients to Nurturance: A Conceptual Introduction to Food Well-Being. *Journal of Public Policy & Marketing* [online]. **30**. [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1509/jppm.30>.
- BRAINMARKET.CZ, 2020. Spánkový cyklus[online]. In: *Brainmarket.cz*. [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/vse--co-potrebujete-vedet-o-spanku/>
- BRAINMARKET.CZ, 2021a. Správná funkčnost střevní bariéry [online]. In: *Brainmarket.cz*. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/syndrom-propustneho-streva/>
- BRAINMARKET.CZ, 2021b. Střevní bariéra [online]. In: *Brainmarket.cz*. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/syndrom-propustneho-streva/>

BROWN, Lane, ROBINSON, Phyllis, 2004. "Melanopsin--shedding light on the elusive circadian photopigment." *Chronobiology international* [online]. **21**(2). [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: doi:10.1081/cbi-120037816

BURNS, Lauren, WEISSENSTEINER, Juanita, COHEN, Marc, 2019. Lifestyles and mindsets of Olympic, Paralympic and world champions: is an integrated approach the key to elite performance? *British Journal of Sports Medicine* [online]. 53:818-824. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2018-099217>

CAMILLERI, Michael, 2021. What is the leaky gut? Clinical considerations in humans. *Current opinion in clinical nutrition and metabolic care* [online]. **24**(5), 473–482. [cit. 2023-03-02]. . Dostupné z: <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000778>

COADOU, Laurine, et al., 2017. Quality survey of natural mineral water and spring water sold in France: Monitoring of hormones, pharmaceuticals, pesticides, perfluoroalkyl substances, phthalates, and alkylphenols at the ultra-trace level. *Science of The Total Environment* [online]. 603 – 604, 651 – 662. [cit. 2023-03-01]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2016.11.174>

COGAN, Karen, 2019. Coaching olympic athletes with sport psychology. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* [online]. **71**(2), 86–96. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/cpb0000129>

CROSS, Paul, et al., 2013. REVIEW: Nutrient stripping: the global disparity between food security and soil nutrient stocks. *The UK National Ecosystem Assessment* [online]. [cit. 2023-02-05]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/1365-2664.12089>

CUI, Pengbo, et al., 2022. Advances in sports food: Sports nutrition, food manufacture, opportunities and challenges. *Food Research International* [online]. 157. 2022 [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2022.111258>

ČINČERA, Jan, 2007. *Práce s hrou: pro profesionály*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1974-0.

DAVIS, Ronald, EPP Melvin, RIORDAN, Hugh, 2013. Changes in USDA food composition data for 43 garden crops, 1950 to 1999. *Journal of the American College of Nutrition* [online]. **23**(6), 669–682. 2013 [cit. 2023-02-05]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/07315724.2004.10719409>

DOPKO, Realyne, CAPALDI, Colin, ZELENSKI, John, 2019. The psychological and social benefits of a nature experience for children: A preliminary investigation. *Journal of Environmental Psychology* [online]. Dostupné z: DOI:10.1016/j.jenvp.2019.05.002

DORUK, Yagmur Umay, et al., 2020. “A CLOCK-binding small molecule disrupts the interaction between CLOCK and BMAL1 and enhances circadian rhythm amplitude.” *The Journal of biological chemistry* [online]. **295**(11) 2020 [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: doi:10.1074/jbc.RA119.011332

DRAPELA, Victor, 2021. *Přehled teorií osobnosti*. Vydání sedmé. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1709-1.

EKEOCHA, Tracy, 2015. *THE EFFECTS OF VISUALIZATION & GUIDED IMAGERY IN SPORTS PERFORMANCE* [online]. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: DOI:10877/5548.

EL-DEEK, Mahmoud, SABROUT, Kareem, 2019. Behaviour and meat quality of chicken under different housing systems. *Worlds Poultry Science Journal* [online]. **75**(1). [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/S0043933918000946>

ELIZABETH, Leonie, et al., 2020. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients* [online]. **12**(7). [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/nu12071955>

ENGEL, George, 1980. The clinical application of the biopsychosocial model. *Am J Psychiatry* [online]. May; **137**(5):535-44. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: doi: 10.1176/ajp.137.5.535. PMID: 7369396.

ERREN, Thomas, et al., 2019. IARC 2019: “Night shift work” is probably carcinogenic: What about disturbed chronobiology in all walks of life? *Journal of Occupational Medicine and Toxicology* [online]. **14**(29). [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12995-019-0249-6>

FARDET, Anthony, ROCK, Edmond. 2022. Chronic diseases are first associated with the degradation and artificialization of food matrices rather than with food composition: calorie quality matters more than calorie quantity. *European journal of nutrition* [online]. **61**(5), 2239–2253. [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00394-021-02786-8>

FERREIRA, Carla, et al., 2022. Soil degradation in the European Mediterranean region: Processes, status and consequences. *The Science of the total environment* [online]. 805, 150106. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2021.150106>

FONAGY, Peter, BATEMAN, Anthony, 2016. Adversity, attachment, and mentalizing. *Comprehensive psychiatry* [online]. 6-13. [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.11.006

FONAGY, Peter, et al., 2002. *What Works for Whom? A Critical Review of Treatments for Children and Adolescents*. ISBN: 978-1-462-52592-8.

- FONAGY, Peter, TARGET, Mary, 2005. *Psychoanalytické teorie: perspektivy z pohledu vývojové psychopatologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-993-3.
- FOSTER, Russell, 2020. Vysvětlení fungování cirkadiánního na myším mozku [online]. In: *Royalsocietypublishing.org*. [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://royalsocietypublishing.org/doi/full/10.1098/rsfs.2019.0098#RSFS20190098F1>
- GOŠOVÁ, Věra, 2011. Kolbův cyklus [online]. In: *wiki.rvp.cz*. [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/K/Kolb%C5%AFv_cyklus#Doporu.c4.8den.c3.a1_literatura_a_odkazy_.3cUpravit_str.c3.a1nku.3e
- GREENFIELD, Ben, 2020. *Boundless Upgrade Your Brain, Optimize Your Body & Defy Aging*. United States: Victory Belt Publishing. ISBN 9781628603972.
- HALUSKOVÁ, Veronika, VOTAVA, Jiří, 2020. Vše, co jste chtěli vědět o spánku a báli jste se zeptat [online]. In: *Brainmarket.cz* [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/vse--co-potrebuujete-vedet-o-spanku/>
- HANUŠ, Radek, CHYTILOVÁ, Lenka, 2009. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2816-2.
- HEO, Jung-Yoon, et al., 2016. Effects of smartphone use with and without blue light at night in healthy adults: A randomized, double-blind, cross-over, placebo-controlled comparison. *Journal of psychiatric research* [online]. 87, 61–70. [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.12.010>
- HIRSHKOWITZ, Max, et al., 2015. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health* [online].1(1) 40-43. [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010
- HOSKER, Daniel, ELKINS, Meredith, POTTER, Mona, 2019. Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America* [online]. 28(2): 171-193. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: doi:10.1016/j.chc.2018.11.010
- HUBERMAN, Andrew, 2022. Sleep Toolkit: Tools for Optimizing Sleep & Sleep-Wake Timing | Huberman Lab Podcast #84 [online]. In: *Youtube.com* [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=h2aWYjSA1Jc>
- HUSSAIN, Joy, GREAVES, Ronda, COHEN, Marc, 2019. A hot topic for health: Results of the Global Sauna Survey. *Complementary therapies in medicine*, [online]. 44, 223–234. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.03.012>
- CHANDRASEKARAN, Baskaran, FERNANDES, Shifra, DAVIS, Fiddy, 2020. Science of sleep and sports performance – a scoping review *Science du sommeil et performance sportive*.

- INSTITUTMODERNIVYZIVY.CZ, 2022. Spánek - nejvíce podceňovaný faktor zdraví a hubnutí [online]. In: *Institutmodernivyzy.cz* [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: <https://www.institutmodernivyzy.cz/spanek/>
- ISPANEK.CZ, 2022a. Doporučený počet hodin spánku[online]. In: *Ispanek.cz*. [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: <https://ispanek.cz/jak-dlouho-spat/>
- ISPANEK.CZ, 2022b. Jak dlouho spát? [online]. In: *Ispanek.cz* [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: <https://ispanek.cz/jak-dlouho-spat/>
- ISPANEK.CZ, 2022c. Zisk světelné informace a následný průběh fungování cirkadiánního rytmu [online]. In: *Ispanek.cz*. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://ispanek.cz/cirkadianni-rytmus/>.
- JAKOWSKI, Sarah, BECKMANN, Jürgen, 2023. *The Importance of Recovery for Physical and Mental Health* [online]. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.4324/9781003250647>
- JIMENEZ, Marcia, et al., 2021. Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. *Int J Environ Res Public Health* [online]. **18**(9):4790. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph18094790
- KOPP Wolfgang, 2019. How Western Diet And Lifestyle Drive The Pandemic Of Obesity And Civilization Diseases. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity* [online]. [cit. 2023-02-05]. Dostupné z: doi: 10.2147/DMSO.S216791.
- KOPPITKE, Petter, et al., 2019. Soil and the intensification of agriculture for global food security. *Environment International* [online]. **132**:105078. [cit. 2023-02-20]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105078>
- KUHN, Julia, et al., 2014. Free-range farming: A natural alternative to produce vitamin D-enriched eggs. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)* [online]. **30**(4), 481–484. [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: DOI:10.1016/j.nut.2013.10.002.
- LAIRON, Denis, 2010. Nutritional quality and safety of organic food. A review. *Agronomy for Sustainable Development* [online]. **30**, 33–41. [cit. 2023-02-05]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1051/agro/2009019>
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- LEE, Elaine, et al., 2017. Biomarkers in Sports and Exercise: Tracking Health, Performance, and Recovery in Athletes. *Journal of strength and conditioning research* [online]. **31**(10) 2920-2937. 2017 [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: doi:10.1519/JSC.0000000000002122

LORGERIL, Michael, SALEN, Patricia, 2014. Gluten and wheat intolerance today: are modern wheat strains involved? *International Journal of Food Sciences and Nutrition* [online]. **65**(5). [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: Doi:10.3109/09637486.2014.886185.

LUK, Andrew, 2023. Is a Holistic Health Practice Program Effective to Promote Personal Growth in Persons with Serious Mental Illness – A Pilot Study. *The Open Nursing Journal* [online]. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: <https://opennursingjournal.com/contents/volumes/V17/e187443462301311/e187443462301311.pdf>

MANOR, Ohad, et al., 2020. Health and disease markers correlate with gut microbiome composition across thousands of people. *Nature Communications* [online]. **11**(5206). [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/s41467-020-18871-1>

MICHELS, Nathalie, 2021. Green nature effect on stress response and stress eating in the lab: Color versus environmental content. *Environmental Research* [online]. 193, 110589. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: doi.org/10.1016/j.envres.2020.110589

MORGAN, Monica, et al., 2019. The Cancer Clock Is (Not) Ticking: Links between Circadian Rhythms and Cancer. *Clocks & Sleep* [online]. **1**(4), 435-458. [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/clockssleep1040034>

MOUSAWI, Zainab, MAESEM, Alallawee, SAWSAN, Ali, 2021. Circadian rhythms and hormonal homeostasis in animals: a review [online]. In: *faculty.uobasrah.edu.iq* [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: <https://faculty.uobasrah.edu.iq/uploads/publications/1617825425.pdf>

MU, Qinghui, et al., 2017. Leaky Gut As a Danger Signal for Autoimmune Diseases. *Frontiers in immunology* [online]. **8**(59). 2017 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: DOI: 10.3389/fimmu.2017.00598.

MUTH, Natalie, et al., 2019. Public Policies to Reduce Sugary Drink Consumption in Children and Adolescents. *The American academy of pediatrics* [online]. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1542/peds.2019-0282>

NAGAI, Norihiro, et al., 2019. Suppression of Blue Light at Night Ameliorates Metabolic Abnormalities by Controlling Circadian Rhythms. *Physiology and Pharmacology*[online]. 60, 3786-3793. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: doi.org/10.1167/iovs.19-27195

NEOL, Stacey, et al., 2015. Report for policy and decision makers: Reaping economic and environmental benefits from sustainable land management [online]. In: *Researchgate.net* [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/284513484_Report_for_policy_and_decision_makers_Reaping_economic_and_environmental_benefits_from_sustainable_land_management

NETCAM.CZ, 2023. Světelné spektrum barev [online]. In: *Netcam.cz*. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://netcam.cz/encyklopedie-ip-zabezpeceni/denni-a-nocni-videni.php>

NEWPORT, Cal, 2019. *Digitální minimalismus: zkrátte návykové technologie a získajte zpět svůj čas a koncentraci*. V Brně: Jan Melvil Publishing.. ISBN 978-80-7555-088-0.

NIŠPONSKÁ, Magda, 2023. *Význam mentalizace pro osobnostní růst pedagoga*. In KASPEROVÁ, D. (ed.). *Neformální vzdělávání*. Liberec: TUL, s. 29-43. ISBN 978-80-7494-631-8.

OBAYASHI, Kenji, et al., 2013. "Exposure to light at night and risk of depression in the elderly." *Journal of affective disorders* [online]. **151**(1) 2013 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: doi:10.1016/j.jad.2013.06.018

OH, Ji, et al., 2015. Analysis of circadian properties and healthy levels of blue light from smartphones at night. *Scientific reports* [online]. [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: doi:10.1038/srep11325

PANDA, Satchin, 2020. *Cirkadiánní kód: využijte přirozený rytmus svého těla pro zdraví, výkon a zhubnutí*. V Brně: Jan Melvil Publishing. Fit & food. ISBN 978-80-7555-117-7.

PATRIC, Rhonda, JOHNSON, Teresa, 2021. Sauna use as a lifestyle practice to extend healthspan. *Experimental gerontology* [online]. 154, 111509. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111509>

PAULÍK, Karel, 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

PERDUCA, Vittorio, et al., 2018. Mutational and epigenetic signatures in cancer tissue linked to environmental exposures and lifestyle. *Current Opinion in Oncology* [online]. **30**(61 – 67). [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: DOI: 10.1097/CCO.0000000000000418

PINTO, Carli, et al., 2021. The relationship between melatonin and sleep quality and its weight loss benefits. *International Journal of Nutrology* [online]. **14**(3). [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: <https://doi.org/10.54448/ijn2137>

RÁCZ, Béla, et al., 2018. Links Between the Circadian Rhythm, Obesity and the Microbiome. *Physiol. Res.* **67**(3): S409-S420. [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://pdfs.semanticscholar.org/0431/c7cf3bd3c59b792995ae2c421b500a4309c3.pdf>

RAMNE, Stina, et al., 2020. Gut microbiota composition in relation to intake of added sugar, sugar-sweetened beverages and artificially sweetened beverage. *European journal of nutrition* [online]. **60**(4), 2087–2097. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: DOI:10.1007/s00394-020-02392-0.

- RAMOS, Jorge, 2022. *Fleur de sel: How Does a Pinch of Suitable Choice Practices Value This Sustainable Natural Resource?.* *Resources* [online]. **11**(7):63. [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/resources11070063>
- ROBERT, Lucas, et al., 2020 Can We See with Melanopsin? *Annual Review of Vision Science* [online]. **6**(1), 453-468. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: doi.org/10.1146/annurev-vision-030320-041239
- ROGERS, Carl Ransom, 2015. *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0796-2.
- ROSBORG, Ingegerd, KOZISEK, Frantisek. *Drinking water Minerals and Mineral Balance*. Springer Nature Switzerland. 2020. ISBN 3030180336.
- SAMMAN, Samir, et al., 2009. Fatty acid composition of certified organic, conventional and omega-3 eggs. *Food Chemistry* [online]. **116**(4). [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2009.03.046>
- SATIR, Virginia, 2005. *Model růstu: za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta. ISBN 80-7295-071-1.
- Science & Sports [online]. **35**(1) [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2019.03.006>
- SCOTT, Elizabeth, 2019. Types of Stress and Stress Relief Techniques For Each Find Effective Stress Relievers for Different Types of Stress [online]. *In: Marianist.com* [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://www.marianist.com/wp-content/uploads/2021/06/Covid-Stress.pdf>
- SHIN Ji-eun, KIM, Jung, 2018. How a Good Sleep Predicts Life Satisfaction: The Role of Zero-Sum Beliefs About Happiness. *Frontiers in Psychology* [online]. [cit. 2023-02-20]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01589>
- SCHNEIDEROVÁ, Kristýna, 2017. *Integrita osobnosti a pracovní chování*. Olomouc. Magisterská diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci Filozofická fakulta Katedra psychologie
- SINCLAIR, David, LAPLANTE, Matthew, 2020. *Konec stárnutí: proč stárneme a proč už nemusíme*. V Brně: Jan Melvil Publishing. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-109-2.
- SKINNER, Benjiman, GORDIN, Richard, 2013. The Relationship Between Confidence and Performance Throughout a Competitive Season [online]. *In: Semantic Scholar.org* [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Relationship-Between-Confidence-and-Performance-Skinner-Gordin/15762b2a4173de485d5556d527bf89aa94d8bb10>

- SKORKOVSKÁ, Karolína, SKORKOVSKÁ, Šárka, 2015.. Vnitřně fotosenzitivní gangliové buňky sítnice[online]. In: *Prolekare.cz*. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://www.prolekare.cz/casopisy/ceska-slovenska-ofthalmologie/2015-3/vnitrne-fotosenzitivni-gangliove-bunky-sitnice-52688>
- STRUNECKA, Anna, STRUNECKY, Otakar, 2020. Mechanisms of Fluoride Toxicity: From Enzymes to Underlying Integrative Networks. *Applied Sciences* [online]. **10**(20). [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/app10207100>
- SU, Liang, et al., 2021. "Effect of partial and total sleep deprivation on serum testosterone in healthy males: a systematic review and meta-analysis." *Sleep medicine* [online]. (88) 267-273. [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: doi:10.1016/j.sleep.2021.10.031
- SUMMER, Jay, 2023. What is REM Sleep and How Much Do You Need? [online]. In: *sleepfoundation.org* [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep/rem-sleep>
- ŠEFLOVÁ, Eva, 2022. *Stres* [přednáška k předmětu Zátěžová fyziologie člověka, obor Rekreatologie, Katedra tělesné výchovy, TUL]. Liberec [cit. 2023-02-05].
- ŠNUDERL, Katja, et al., 2006. Multivariate Data Analysis of Natural Mineral Waters. *Acta Chim Slov* [online]. 54, 33-39. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <http://acta-arhiv.chem-soc.si/54/54-1-33.pdf>
- TÄHKÄMÖ, Leena, PARTONEN, Timo, PESONEN, Anu-Katriina, 2019. "Systematic review of light exposure impact on human circadian rhythm." *Chronobiology international* [online]. **36**(2) [online] [cit. 2023-02-01]. Dostupné z : doi:10.1080/07420528.2018.1527773
- TEALMAKERS.CZ, 2020. Kolbův cyklus [online]. In: *Tealmakers.cz*. Dostupné z: <https://www.tealmakers.cz/blog/jak-designujeme-kurzy-a-proc-neverim-na-jednorazova-skoleni>
- TINDALL, Lucy, 2009. J.A. Smith, P. Flower and M. Larkin (2009), Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. *Psychology* [online]. **6**(4), 346-347.2009 [cit. 2023-03-02]. DOI: [10.1080/14780880903340091](https://doi.org/10.1080/14780880903340091)
- VAN DER KOLK, Bessel, 2021. *Tělo sčítá rány: jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit*. V Brně: Jan Melvil Publishing. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-130-6.
- VRCHOVECKÁ, Pavlína, 2022. *Fyziologie člověka: učební texty*. Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-623-3.
- WAHL, Siegfried, et al., 2019. The inner clock-Blue light sets the human rhythm. *Journal of biophotonics* [online]. 12. [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: doi:10.1002/jbio.201900102.

- WALKER, Matthew, 2018. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. V Brně: Jan Melvil Publishing. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-050-7.
- WALKER, Matthew, 2021. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Druhé, aktualizované vydání. V Brně: Jan Melvil Publishing. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-122-1.
- WEISS, Fran, 2018. Food and Addiction: A Comprehensive Handbook. *Psychology* [online]. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: DOI:[10.1176/appi.psychotherapy.2013.67.3.303](https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2013.67.3.303)
- XIE, Yanling, et al., 2019. New Insights Into the Circadian Rhythm and Its Related Diseases. *Frontiers in Physiology* [online]. 10. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00682>
- YILMAZ, Bayram, et al., 2020. Endocrine disrupting chemicals: exposure, effects on human health, mechanism of action, models for testing and strategies for prevention. *Rev Endocr Metab Disord* [online]. 21, 127–147. [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s11154-019-09521-z>
- ZAVAŠNIK, Janez, ŠESTAN, Andreja, ŠKAPIN, Srečo, 2022. Degradation of asbestos – Reinforced water supply cement pipes after a long-term operation. *Chemosphere* [online]. 287. [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chemosphere.2021.131977>

11 Seznam příloh

Příloha 1 - Holistický program k rozvoji sportovce

- PDF dokument - Holistický program k rozvoji sportovce

Příloha 2 - částečně strukturované interview úvodního rozhovoru s účastníkem 1

Příloha 3 - částečně strukturované interview úvodního rozhovoru s účastníkem 2

Příloha 4 - částečně strukturované interview závěrečného rozhovoru s účastníkem programu

12 Příloha 2

Přepiš částečně strukturovaného interview s účastníkem 1.

F: Ahoj, vítám tě u interview k mé bakalářské práci. Už jsme si tu mimo nahrávání řekli nějaký úvod, takže já to nebudu zdržovat, protože oba víme, co nás čeká a nemine. Takže začínám hned úvodní otázkou: Co ty osobně víš o holistickém přístupu k osobnímu rozvoji?

O: Tak vím zatím to, co si mi říkal předtím. Že to je takový způsob života, po všech různých směrech, že se rozvíjíš všemi různými směry. Je to takový komplexní přístup k životu. Takhle bych to řekl podle svých slov.

F: Dobrá, a v kontextu toho, o čem jsi mluvil a o tom, o čem jsme se bavili minule, kdy ty osobně vnímáš prostor pro zlepšení tvého života? Nejdříve bych se zeptal v kontextu sportu, pak mimo něj.

O: Tak v kontextu sportu, to bude, jak jsme bavili, asi hlavně ten spánek. Můj takový nešvar je, že před spaním koukám do mobilu, což se snažím omezovat nějakým posloucháním podcastů třeba, ale furt to jako nějaká interakce s modrým světlem atd. Takže to bych chtěl změnit. Pak možná trochu i stravu zpátky najet. Neříkám, že se stravuji špatně, ale dříve jsem se stravoval jako víc striktně, tak možná jako to bych ještě chtěl zlepšit.

F: OK, a je ještě něco co bys ještě zmínil v kontextu sportu, hrání, cokoliv?

O: Tak možná nějaká psychická příprava ještě, protože to je v klubu hodně zanedbávané. Tak jako jak se lépe nastavit na výkon a tak, protože tak jako samozřejmě nějaký svoje postupy mám, ale že by to byly nějaký světoborný postupy, nebo že bych si to někde přečetl, to ne. Spíše jako to, co mi vyhovuje, co jsem se tak naučil. Kdyby mi v tom třeba někdo poradil, nějaký odborník, tak by se to taky hodilo určitě.

F: Dobrá. Kde vnímáš prostor pro zlepšení tvého života mimo sport, sportovní odvětví?

O: Tak mimo sportovní odvětví jsem často takový líný, třeba jako doma se mi nechce už nic dělat. To možná souvisí i s tím sportem ale. Jsem takový celkově aktivní v tom životě, ale co se týče domácích prací, tak to jsem pak takový líný no, takže možná to zlepšit trochu.

F: Je ještě něco, co tě napadá? Klidně se v klidu zamysli, nikam nespěcháme.

O: Abych pravdu řekl, nic jiného mne teďka nenapadá. Samozřejmě je hodně věcí, co ke zlepšení, ale třeba i do školy příprava, třeba jakože to zanedbávám. To teďka třeba šlo, ale teď

přijdou státnice, bakalářka, bude to těžší, takže nějak jako trošku větší vůli by to chtělo. Primárně v té školní oblasti. Naopak ve sportu si myslím, že vůle nechybí, ale co se týče studijního života, tak se často spoléhám na to, že to prostě nějak okecám, ty zkoušky, ale teď už to tak lehké nebude, takže asi to.

F: Dobře. Děkuji za doplnění. Posuneme se dále. Jsou nějaké faktory, které vnímáš, jakože by brzdily tvůj osobní rozvoj? Tedy celá otázka, zdali vnímáš nějaké faktory, které brzdí tvůj osobnostní rozvoj?

O: Tak myslím si, že jde hlavně o očekávání. Protože když se bavíme jako o sportu, tak mám často v hlavě, že nechci zklamat, třeba trenéra, rodinu, která mě podporuje, a to mě občas brzdí si myslím, v tom výkonu. Na sebe si sám dávám takový tlak, zbytečný podle mě. To jsou věci s tou psychikou, jak jsem mluvil předtím to nastavení hlavy na výkon, tak aby tohle tam nebylo, tyto myšlenky.

F: OK. Můžeš zmínit nějaké ty myšlenky konkrétně, když si o tom mluvil?

O: Tak třeba prostě se mi stává, že když se mi třeba tolik nedaří, že nad tím hodně přemýšlím už během toho zápasu, a to si myslím, že je špatně, že tam by měla být ta čistá hlava, že bych se měl dostat do toho stavu flow. Když na nic nemyslíš, tak je dokázaný, že samozřejmě hraješ nejlépe, nebo nějaký ten výkon je nejvíce kreativní, nejvíce to jsi ty prostě na tom hřišti, a že čím víc jako přemýšlíš, tak tím je to jako horší. Tak já občas jsem takový ten typ, co na tom hřišti přemýšlí, co se stane, když teďka neudělám tohle, když jsem teďka zkažil něco, co se stane, když to zkažím zas. Naopak pak mám zase zápas kdy přesně v tom stavu flow, kdy i pak sám cítím to, že se mi daří nejvíce. Tak třeba právě ty myšlenky občas mám, že zbytečně přemýšlím. Tak to je asi ono.

F: Děkuji za sdílení. Od toho bych se přesunul k tématu stresu. Jakým způsobem ty pracuješ se stresem?

O: Před zápasem jsem takový ten typ člověka, který to hodně prožívá. Když je nějaký důležitý zápas, tak si jako hodně v hlavě vizualizuji, jaké to na tom hřišti bude, ty jednotlivé situace, což mi pomáhá, to je ten vizuální trénink, abych pak jako odboural stres, protože pak už jsi na to lépe připravený, na ten zápas. Samozřejmě stres někdy nastane, to je jasný, při nějakém důležitém zápase, nebo při nějakém prostě momentu, když se ti třeba nedaří, tak už víš, že teď by to chtělo zahrát dobře, aby ses třeba nedostal ven ze sestavy, tak tady ten stres tam je. Zas ale na druhou stranu mám rád ten stres zodpovědnosti. Hrozně rád беру zodpovědnost na sebe,

co se týče třeba kopání penalt a takový ty situace stresový jako vyhledávám. Ten typ stresových situací, kdy všichni koukají na tebe, leží na tobě prostě ta tíha odpovědnosti, toho se nebojím, to mám naopak rád. Je to takový napůl.

F: Dobrá. Když bychom to vzali mimo sport, je tam něco k tomu stresu, co bys zmínil? Třeba jak pracuješ se stresem?

O: Musím o sobě říct, že jsem takový výbušný typ. Tak to bych taky potřeboval zlepšit tu práci se stresem. Kdy častokrát vybuchnu prostě zbytečně. Třeba když je nějaká hádka, tak potom zbytečně křičím, že to nevyřeším s klidem, jako bych třeba chtěl. Pak jsem zpětně jako za to na sebe sám naštvaný, takže jsem takový výbušný typ. Mimo sport bych to chtěl nějak více regulovat, abych dokázal víc pracovat s tím stresem.

F: Dobře, tak se posuneme dále. Je ještě něco, co by si chtěl zmínit?

O: Chtěl bych třeba zmínit, že co se týče školy, příklad, tak tolik stres nepocítuji. Třeba jako v těch jednotlivých písemkách, nebo zkouškách, ale pak třeba když byla maturita, nebo teďka se blíží státnice, tak si myslím, že to na mě doléhá, ta tíha okamžiku. V takových to větších situacích podléhám stresu, nejsem úplně jako splachovací, ale zároveň nejsem jako, že víc lidí se těch zkoušek obává, to já jdu do toho pozitivně, s tím že mám další pokusy, ale co se týče těch větších zkoušek, tak tam to na mě samozřejmě taky doléhá, takže už třeba teď prostě vím, že se to blíží, tak už cítím takové chvění, že bych se už měl jako připravit, takže tady cítím ten stres.

F: Super, díky. Které faktory naopak podporují tvůj osobnostní rozvoj? Zas to můžeme vzít na sport a mimo sport.

O: Tak ve sportu to je nějaká motivace něco dokázat, asi že od malička ten sport dělám a jsem rád, že v něm můžu působit i v tomhle věku, protože mám hodně kamarádů, co v tomhle věku skončili a musejí pracovat a mít brigády, a já si dokážu při tom studentském životě vydělat takový hezký brigádnický peníze tím, co mám celý život nejradši, takže ten faktor mě žene dopředu. Někaká motivace prostě něco dokázat. Mimo sport to je prostě asi, abych potěšil rodinu, aby prostě na mě byli pyšní, a ne jenom ve sportu, ale i ve škole a ve všem co dělám. Abych prostě byl člověk, který má morální základy a nemusí se za něj stydět nejbližší. Takže to jsou asi ty dva největší faktory, rodina a nějaká motivace něco dokázat ve sportu.

F: Jsou i nějaké vedlejší faktory, když jsi tady zmiňoval, že jde o hlavní faktory?

O: Vedlejší faktory u toho sportu, že bych prostě chtěl pracovat v tom sportu, protože se v něm pohybuji celý život. Takže vedlejší faktory, když to řeknu blbě, tak peníze, de facto to je vlastně životní styl, abych mohl prostě žít tím sportem, takže to je ten faktor, protože abych tím mohl žít, tak potřebuješ být adekvátně placený a neříkám, že bych musel být hráč, ale prostě cokoliv u sportu, kdybych se tím živil a byl by to ten můj životní styl, tak to by byl můj splnění sen. A v životě je těch faktorů strašně moc, každý den tě ovlivňuje něco jiného, každý den je jiný. Ovlivní tě třeba nálada někoho, nálada tvoje, nálada někoho z tvého okolí, tam je těch faktorů fakt jako hodně.

F: Dobrá.

F: V kolik času týdně věnuješ tréninku a práci s tělem?

O: Tak když to vezmu týdně, tak v přípravném období každý den tak hodinu a půl trénink. Před tréninkem si ještě vždycky dávám 20 minut nějaké kompenzační cvičení a po tréninku protažení. Když bych to sečetl celé dohromady, tak to denně dělá asi 2.5 hodiny pohybu a o víkendu mám většinou zápas. Když je sezona, tak tam máme jeden den volna navíc.

F: Jak s tím jsi subjektivně spokojen?

O: Já jsem spokojen docela dost, myslím si, že v našem světě je hodně lidí nespokojených se svým tělem a zrovna včera jsem se bavil s kamarádem, co zpracovává taky myslím bakalářku na podobné téma a věnuje se lidem a fitness plánům a měl dotazník a přes 70% lidí udalo, že není spokojeno se svým tělem a bylo to z řad sportovců. Myslím si, že by lidi měli být sebevědomější tady v České republice. Sebevědomí tu chybí, takže když já řeknu, že jsem spokojený, není nějaké povyšování, ale samozřejmě chci být lepší. Takže na sobě pracuju dál a dál, ale jsem spokojený.

F: Dobrá. Kolik času věnuješ sobě a práci s hlavou?

O: Tak tady už to bude méně času. Že bych si vyloženě řekl, že se půjdu kouknout na nějaké video mentálního kočinku, tak to nedělám, to řeknu otevřeně. Možná to je ta jedna z věcí, co bych chtěl napravit a do které bych se chtěl pustit, takže tohle je téměř nulová řízená příprava s nějakým koučem nebo tak. Maximálně si vizualizuju zápasy a to je svým způsobem také práce s hlavou, ale to je tak jediné.

F: Jak jsi s tím subjektivně spokojený

O: S tím moc spokojený nejsem, je to jedna z oblastí, kde bych se chtěl zlepšit.

F: Dobrá. Kolik času věnuješ odpočinku?

O: Odpočinek je důležitý, ta regenerace. Vlastně po každém tréninku se snažím si vlézt do studené vody a do sauny, kterou máme k dispozici v tréninkovém areálu. Teď máme přípravné období, tak ještě víc regeneruju, jezdíme třeba i na Střelák v Jablonci, kde je i vířivka a další regenerační procedury. Často chodím na masáže, a rád tak 2x týdně minimálně! Regeneraci věnuji dost času.

F: Jak jsi s tím subjektivně spokojen?

O: S tím jsem docela spokojen s tou regenerací, ale myslím si, že v rámci týmu bychom ji mohli mít ještě lepší. Třeba v našem B týmu chybí stálý fyzioterapeut, což si myslím, že je důležitý prvek pro každý tým. Bylo by potřeba ho mít denně, který té regeneraci hodně pomůže, uvolnění po tréninku a tak. Takže to by se mohlo zlepšit. Takže s tím jsem spokojený, ale mohlo by to být samozřejmě ještě lepší.

F: Jaké jsou tvoje vzory v kontextu sportu?

O: Jsou to fotbalový hráči, kteří mi byli už od malička sympatičtí svou hrou, že mi byli nejbližší tím stylem, jakým hraju já, a taky to jsou lidi, kteří na sobě stále pracují. Nemám rád ty fotbalisty, kteří mají hodně talentu a málo pracují sami na sobě a zahazují to svou životosprávou. Mám rád sportovce, kteří jsou dobří, věří si a stále na sobě pracují. Ti jsou mi blízcí a sympatičtí.

F: A na kolik se s nimi identifikuješ?

O: Hodně, já jsem obrovský fotbalový fanoušek a mimo to, že sám aktivně fotbal hraji, tak i sleduju své oblíbené kluby a hráče, jsem s nimi hodně spjatý, myšleno tak, že od nich i něco odkoukám na instagramu. Když vidím, jak se připravují, třeba nějaké cvičení.

F: Máš nějaké vzory i mimo sport? Celkově životní vzor?

O: Určitě to budou nějakí lidé, konkrétně moji rodiče. To jsou moje vzory, to je jasné. Dají ti životní základy. Ale když bych měl říct nějakou konkrétní osobu, tak to asi nemám. K nikomu úplně neshlížím mimo sport.

F: Jak vnímáš svoje prostředí v kontextu tvé výkonnosti?

O: Tak to je ten oříšek, myslím si, že to je celkové to prostředí v Česku není nastavené. Je to hodně složitá otázka. Myslím si, že prostředí tady v Česku nám moc nenahrává, proto bychom

byli výkonnostně v topu. Je tu hodně much, ať už je to zázemí, když bych to srovnal s nějakými zeměmi jako je třeba Rakousko nebo Švýcarsko. Ty státy jsou velikostně podobné nám a ty podmínky obecně jsou úplně jinde. Byl jsem v NSC v Nymburku a to je teda hrozné. Když to srovnáme s těmi špičkovými moderními centry, co jsou v Evropě. Opravdu se to nedá srovnávat. České prostředí mi moc nevyhovuje a celkově ta povaha v Česku, těch trenérů a spoluhráčů má vliv, a to na ty ambiciózní typy hráčů ve všech sportech. To prostředí se mi moc nelíbí a myslím si, že to ten výkon může i snižovat.

F: Jak vnímáš tvoje subjektivní prostředí (rodina, vztahy)?

O: To si nemůžu na nic stěžovat. Moje rodina mě podporuje od začátku, třeba děda chodí na všechny zápasy i na tréninky, takže to je super. Rodina mě podporuje i moje přítelkyně, kamarádi taky. Tam všechno klapě a jsem spokojený na 100%.

F: Jak vnímáš a jak osobně přemýšlíš nad spánkem?

O: Vnímám ho jako nejdůležitější prvek regenerace, ale zároveň ho zanedbávám, což se mi moc nelíbí. Vím, že je to tak moc důležité, ale nevím, proč ho zanedbávám. Nevím, proč ho nemám dostatek. Snažím se spát těch 8 hodin denně, ale mohl bych to zlepšit tím, že bych nebyl na telefonu. Zatím se mi to ale moc nedaří.

F: Jakým způsobem se stravuješ, protože stravu si taky zmiňoval?

O: Tak teďka už to není nějak prostě striktně dané, vím teda, jakože co si mohu dovolit třeba před zápasem a tak, ale jindy třeba prostě v prostředku týdne, jím vlastně tak jako různě prostě. Neřídím se ničím, žádnými pravidly. Nejím jako žádné prasárny úplně, to samozřejmě ne, vím, co si můžu dovolit. Ale zároveň už jsem třeba ve svém životě, když jsem byl mladší, už jsem třeba jako dodržoval nějaký jídelníček takový hodný sportovce. Vím, že mi tehdy hodně pomohl, že jsem hodně nabral svalové hmoty, třeba v šestnácti, což už je vlastně 5 let zpátky. Teďka už nic takového nedodržuji, a myslím si, že kdybych se víc hecnul, a kdybych se víc do toho pustil, tak by mi to taky mohlo zvednout výkonnost určitě.

F: Proč myslíš?

O: Tak myslím si, i když teda jako nejím úplně špatný věci, tak občas si prostě dám něco, co není úplně vhodné, třeba prostě před tréninkem. Tehdy jsem měl, jakože napsané, že prostě před tréninkem se hodí tohle a tohle, a teď už to prostě neřeším, a dám si doma třeba sušenku, což samozřejmě není úplně ideální. Chtělo by to dát si ten tvaroh, nebo něco.

F: Dobře, děkuji. Když jsi mluvil o stravě, co pít? Jakým způsobem piješ, jak máš vyřešené toto téma?

O: Piju nejčastěji džusy. Tam vím, že mi lidé nejčastěji říkají, že by se měli být zředěné, ale já málo kdy ředím, tak to by možná taky byla cesta ke zdravějšímu stylu, že by možná chtělo trochu ředit ty džusy. Džus je takový můj nejoblíbenější nápoj.

F: A co ti říká pojem mentální hygiena?

O: Mentální hygiena, tak to je vlastně nějaké, představuji si to jako nějaký klid v hlavě, nějaká vyrovnanost, prostě že pracuješ s tou hlavou a víš prostě, za čím si jdeš, nemáš v ní prostě takový ty okolní vlivy a myšlenky, negativní názory a negativní myšlenky, co by kdyby, a jsi prostě orientovaný na ten cíl a tak.

F: Dobrá. Já si myslím, že na to na co jsem se chtěl se zeptat, jsem se zeptal. Děkuji ti za otevřenost. Takhle bych to tedy uzavřel.

O: Super, děkuji. Moc se těším na příště.

13 Příloha 3

Přepis částečně strukturovaného interview úvodního rozhovoru s účastníkem 2, který v průběhu programu byl z programu vyloučen.

F: Ahoj, já tě vítám u mého částečně strukturovaného interview do mé BP. Děkuji, že jsi přišla, takže se do toho můžeme pustit.

T: Ahoj, dobře.

F: Nebudu otálet a rovnou se tě zeptám na úvodní otázku, na základě toho, o čem jsme se bavili v úvodu a minule, i přestože jsi říkala, že si to moc nepamatuješ, ale to nevádí. Úvodní otázka je: co víš o holistickém přístupu k osobnímu rozvoji.

T: Tak před naším prvním setkáním jsem nevěděla vůbec nic, potom co jsi mi to lehce nastínil, tak představu mám, že to je všeobecný přístup, ze všech možných hledisek životního stylu a zdraví. Jak prosím přesně zněla otázka?

F: Co víš o holistickém přístupu k osobnímu rozvoji? Nebo co si představíš pod pojmem holistický přístup osobnímu rozvoji?

T: Dobře, no tak to jsem víceméně už řekla, přístup ze všech pohledů, zlepšení nebo rozvoj ve všem možném.

F: Dobrá, tak jdeme k další otázce. Kde vnímáš prostor pro zlepšení tvého života v kontextu sportu?

T: Ha, asi to bude znít nahraně, no v tom všeobecném přístupu, asi ve stravě hlavně a v disciplíně. Dodržovat spánkový režim, udržet si předsevzetí. Nevím, co ještě bych řekla.

F: Mluvíš o stravě, co si pod tím mám představit, nebo kde vidíš ten prostor?

T: Já osobně vůbec neřeším co jím, jak moc jim ani pořádně kdy jim. Snažím se jíst 5x krát denně, ale rozhodně se nějak jako neomezují a myslím si, že ani nutričně to není ideální. Jím hodně sladkého. Většinou jako jím, co doma je. Jako není to, že bych jedla něčeho nedostatek, jen by to určitě mělo být víc vyvážené, no, to je tak všechno.

F: Co si mám představit pod pojmem vyvážené?

T: Hlavně co se týče těch nutrientů, podle těch nějakých doporučení. Když jsem to zkoušela do mé semestrální práce na předmět zdravý životní styl, tak jsem si týden měřila, tak jsem zjistila,

že tam mám hrozně moc tuku a málo bílkovin a málo vlákniny. Takže jako aby to odpovídalo tomu zdravému přístupu asi, a myslím si, že potom to vliv na ten trénink.

F: Dobrá, ještě jsi mluvila o dodržování spánku, co si zas představ pod tím? Jak to dodržíš, nedodržíš?

T: No, já spím jako hodně, pak jsou ale dny jako, kdy se zaseknu u filmu, nebo u seriálu a jdu spát po půlnoci a ráno vstávám v 7 na trénink, a pak jsem unavená a jdu spát po obědě. Nemám tu pravidelnost. Jsem schopná třeba týden vydržet to, že chodím spát v 22:00, ne-li dříve, protože jako nemám co dělat, ale pak přijde nějaká distrakce, v podobě třeba toho seriálu, co jsem říkala. Dám třeba celou sérii za jednu noc a pak se moc nevyspím no.

F: Dobře, ještě jsi mluvila o dodržování předsevzetí, pokud se nepletu, co si představit pod tím, když jsi to zmínila v odpovědi na otázku, co, kde vnímáš prostor pro zlepšení tvého života v kontextu sportu?

T: To jsem myslela ohledně té disciplíny hlavně, ale právě nový rok teď byl, tak si řeknu, nebo jako moje velká slabost, co se týče tréninků je, že neudělám ani jeden shyb, tak vždycky jako na nový rok si řeknu, no tak každý den to zkusím a vydrží mi to třeba 2 dny, takže to jsem myslela hlavně k té disciplíně, že to nevydržím moc a chci to změnit a nevím jak.

F: Dobře. Kde vnímáš prostor pro zlepšení života mimo sport, tedy v osobním životě?

T: No, ono moc toho osobního života s tím sportem není. Myslím si, že jako ta disciplína je důležitá i v tom osobním životě, takže tam asi. Jinak asi jako né, celý můj osobní život se točí právě kolem toho sportu, takže to mám dost propojené.

F: Dobrá. Které faktory nejvíce brzdí tvůj osobnostní rozvoj?

T: Že s tím sportem není moc času, nevím, jestli k tomu se nějak chceme dostat, ale nemyslím si, že je české školství se sportem kompatibilní, a právě potom ve chvíli, kdy můj každodenní režim je: ráno vstanu, jdu do školy, ze školy jdu na trénink, s tréninku přijdu domů a chvíli se učím a jdu spát, tak není moc čas na osobnostní rozvoj a osobní život no.

F: A jak to vnímáš, jakoby tě to nějak omezovalo, nebo to je pro tebe v pohodě?

T: Jako není to něco, co by mě trápilo každý den, ale občas nad tím přemýšlím, že oproti těm lidem co třeba jako nesportují, tak ten můj sociální život je slabší. Občas si říkám, že to není zas tak špatný, ale jako nemá to úplně pozitiva, asi, za mě.

F: Děkuji, a jakým způsobem se stresem, v kontextu toho, o čem se tady teď bavili?

T: Takže, já teda mám od minulého roku psycholožku, vlastní, takže ta mi pomáhá pracovat se stresem a nervozitou, co se týče závodů a tréninků. Potom v osobním životě, částečně se do toho asi promítá to stejný co v tréninku, ale já si myslím, že jako tolik stresových situací v osobním životě nezažívám. Nejsem stresář ze školy, z testů se zas tak nestresuji. Ten sport je pro mne psychicky náročnější.

F: Chápu, naopak, které faktory nejvíc podporují tvůj osobnostní rozvoj?

T: Ta komunita v tom sportu. Je právě jako hezký, že ve chvíli, když to je na té národní, nebo nadnárodní úrovni, tak se poznávám s tolik lidma, spousta z nich mě může nečím inspirovat a i díky sociálním mediím a sítím právě můžu být v kontaktu s lidmi z Norska a můžu je brát, i když to jsou moji vrstevníci, jako moje vzory. Protože můžu koukat, co dělají, jak trénují.

F: Dobrá. Jak vnímáš tvoje prostředí, to znamená rodina, vztahy, škola, atd, v kontextu tvojí výkonnosti?

T: Jako v kontextu výkonnosti jsem nikdy nezaznamenala, že by to nějak významně ovlivňovalo, ale myslím si, že to vlastně bylo ovlivněné. Já musím pochválit, že doma u mě se neřeší výsledky, ani ve škole, ani na závodech nějak, že vlastně rodičům to je jedno a podporují mě víceméně, ať už to je, jak je a to si myslím, že je ideální. Samozřejmě nevím, na to kolik mi je, devatenáct, jsem zažila pár kriziček, jako doma, co se týče nátlaku na výsledky a tak, ale byly jenom krátkodobé. Samozřejmě to bylo nepříjemné, ale nebylo to v době, kdy by se to mohlo projevit v mém tréninku nebo tak. Takže výkonnostně mě to neovlivnilo, ale myslím si, že to dlouhodobě by to asi byl problém.

F: A nátlak myslíš v kontextu školy, nebo v sportu?

T: Obojího dohromady.

F: Dobrá, rozumím a ještě něco bys k tomu chtěla zmínit?

T: Asi ne, jako ta škola si myslím, že asi ovlivňuje tu mou výkonnost, na základní škole i na gymnasiu, je to rozdíl oproti těm jiným zemím třeba, jak vůči mně, tak dalším českým sportovcům, že jako ten sedavý způsob života je podporovaný už v tom dětství, zatímco třeba v zahraničí to mají jinak no.

F: Dobrá, tak navážu na další otázku. Jaké jsou tvé vzory v kontextu sportu i mimo něj?

T: Já jsem asi nikdy neměla konkrétní osobnost jako vzor, samozřejmě vzhlížím k těm úspěšným lidem, co vidím, hlavně teda právě před média a sociální sítě, ale jako myslím si, že to mám nastavené tak, že mě hodně inspirují jako individuální osobnosti různými částmi, body, že vidím třeba to, že tedy ten člověk, nevím, je pravidelný v chození do gyму a že si říkám pak, jé, to bych mohla taky. Pak vidím, že tenhle zase jí dobře, takže jako nemám žádnou konkrétní osobnost a nikdy jsem jako neměla, ale to je asi samozřejmé, že částečně vzhlížím k lidem úspěšným, v mém okolí, nebo v mém sportu.

F: Jsou případně nějaké vzory mimo sport?

T: Mimo sport, jako viděla jsem spoustu lidí na tikotku, kteří mě jako inspirují. Naučila jsem se za poslední dobu jakoby takový to klišé, že ne všechno co vidíš na sociálních sítích je prostě realita. Jako inspiruje mě to, co oni sdílí, to sluníčkový, hezký ale nevím jak jakoby to je potom po jiných stránkách a jinak mimo sport, asi mě nikdo nenapadá. Nebyla jsem takový ten člověk, který by měl vzor, nebo řekl jako rodinu. To asi ne, nebo nevím.

F: Dobře. A co, nebo kdo, tě motivuje k výkonu?

T: Já sama! Pak samozřejmě podpora od kamarádů, od trenéra, od rodiny. Ale hlavně, všechno kolem toho tlaku, to si dělám sama no.

F: Dobře. Kolik času věnuješ tréninku a práci s tělem?

T: Chceš to v hodinách, nebo jak?

F: To je na tobě.

T: Vždycky jsem zvyklá, že jako řešíme, kolik jsme toho natrénovali za poslední týdny, ale jako většinou 2 hodiny denně minimálně tréninku, a to do toho nepočítám, jako snažím se hodně třeba, mám psa, s ním hodím dvakrát denně, takže se to jako načítá.

T: Teď jsem si vzpomněla, na nějakou otázku, co jsi říkal předtím, co bych měla zlepšit ve výkonu? Tak protahovat se, to je třeba věc, co jako vůbec nedělám.

F: Super, děkuji za doplnění. A kolik času věnuješ sobě a práci s hlavou?

T: Když odjedeme na víkend, kde jsou závody, tak docela dost, protože tam vlastně jediná ta náplň je ten trénink a závod a jídlo, takže v těch volných chvílích docela dost se na to soustředíme. Takže pak volám s tou psycholožkou, většinou dvakrát za ten závodní víkend a ty

hovory bývají tak hodinové. A doma potom, když nejsou závody, asi zas tolik ne. Ráda si udělám hezký večer, ale to nebývá moc často.

F: Dobře, a kolik času věnuješ odpočinku?

T: Hmm, hodně. No já jsem naučená, já mám rád takový ten režim, co máme vždycky na soustředění, i když teda jsem doma a ten dopolední trénink nahradím školou, tak si po obědě jdu lehnout a vlastně i po závodech máme dobrou možnost regenerace, takže to se asi taky počítá do odpočinku. Máme vlastně masáže a saunu a vířivku.

F: A když jsi mluvila o tom tréninku a práci s tělem, tak se k tomu dozeptám, jak jsi s tím subjektivně spokojená?

T: Tak vždycky si jako říká, že to jde udělat líp, že toho jde udělat víc, ale ve finále se hodně bojím, že dost lidí se třeba přetrénovalo, takže hodně věřím, že to co mi vlastně zadává trenér má nějak promyšlené a nechám to na něm.

F: A jak jsi subjektivně spokojená s tím, kolik času věnuješ sobě a práci s hlavou?

T: No, to bych asi úplně spokojená nebyla, nebo neměla být. Chtěla bych tím trávit času, ale zároveň jsem s tím nikdy neměla až takový problém, že bych jako potřebovala tím trávit víc času. Ale myslím si, že určitě jako do budoucna by víc pomohlo, třeba jako hodinku denně říct, tak teď budu pracovat na sobě, mentálně.

F: Dobře, a jak jsi subjektivně spokojena s tím, kolik času věnuješ odpočinku?

T: Jo, asi dobrý, spokojená no. Já si myslím, že jako to podobně jako s tím trénink, že mi to všechno plánuje trenér a myslím si, že to mám jako dost dobrý.

F: Dobrá, je něco, co bys k tomu chtěla ještě zmínit, nebo doplnit?

T: Asi ne.

F: Jak vnímáš a jak přemýšlíš nad spánkem, protože jsi to zmiňovala v úvodu?

T: Jako nevím, jestli to je nějak relevantní k tomu, ale když už spím, tak spím tvrdě a nemám jak nějaké problémy s insomnií, nebo že bych se budila v noci a nepamatuji si, že bych to tak měla. Uvědomuji si akorát, že když mám den bez tréninku, tak mi dělám problém, abych usla. Asi jsem prostě zvyklá tím režimem, že bývám unavená večer a nedělá mi to problém. Spánek, to jsem naučená, že to je důležité, ale že to je základ. Bez toho není rozvoj výkonnostní, ani ve škole.

F: Jak vypadá tvoje večerní rutina, protože jsi zmiňovala, že koukáš na nějaký film, seriál?

T: Moje rutina, jako promiň, že ti skáču do řeči. Jako moje rutina určitě není jako zdravá no. Přijdu z tréninku, na chvíli si lehnu, pak se jako dokopu, že se půjdu omýt a převléknout, pak někdy během toho si dám večeři, což je různé, podle toho, jaký mám hlad po tréninku a pak jako většinou si lehnu a pak asi 2 hodiny, jako občas si čtu, ale většinou skončím u netflixu, 2 hodiny a pokud mě to chytne, tak i déle a je to něco, na co nejsem úplně pyšná.

F: Dobrá, díky. Mluvila jsi i o stravě, takže se zeptám, jakým způsobem se stravuješ? I když to jsi vlastně částečně zmiňovala, tak se zeptám jen, jestli k tomu chceš něco doplnit?

T: Jako většina pokrmů, co jím, když jsem doma, tak si myslím, že nejsou špatně rozložené, že mamka se v jednu dobu hodně zajímala o výživu ve sportu a tím že pracuje z domu, tak mi vaří pořád a takže jako potom ty jídla většinou jsou dostatečná, ale problém je, když jsme třeba na soustředění, pak když jsme na těch ubytováních, tak ne vždycky to odpovídá tomu, co by jako ty sportovci měli mít. Jsme byli tuto zimu na jednom soustředění, a tam jsme třeba k snídani dostali jen suché rohlíky. Takže jako zaláží, jestli jsem na soustředění, případně jaké to tam je. Ale jako často, když jezdíme do ciziny, tak si jako vaříme sami a to je dobré, to se pak i trenér snaží to hlídat, jak jíme, co jíme, jestli jíme dostatečně a to je asi vše, co bych doplnila.

F: A k tomu se dozeptám, když jsi mluvila o stravování a o tom, jak sis to měřila, že jsi tam měla hodně sladkého a málo bílkovin, tak jestli bys k tomu mohla něco říct?

T: My jsme měli jako úkol sepsat si pomocí kalorických tabulek kolik kterých makronutrientů si dáváme denně, přijímáme asi a jako to že jim sladký pro mě nebylo nic nového, to mi rodiče vytýkali už od mala, že pořád jím sladké. Nebylo to vlastně pro mě vůbec překvapení a spíš mě to utvrdilo, že tam mám prostor pro nějaký rozvoj a že to nemám vyvážené, že bych jako každý den splnila ty potřebné doporučení a tak.

F: Když říkáš sladké, co to znamená? Není sladké, jako sladké, může být ovoce, může být sušenka?

T: No, cokoliv. To záleží, na co mám zrovna chuť, ale obecně si představ jako ty cukrovinky. Čokoládu a sušenky a dortíčky a tak.

F: Dobře, díky za doplnění a jakým způsobem piješ, nebo se hydratuješ?

T: To je asi další prostor, kde bych asi měla denně přijímat víc tekutin, což jsem si začala uvědomovat asi někdy na gymplu, i jak jsem právě chodila do školy, že občas jsem si třeba i

zapomněla pít a že vlastně nemám žízeň, během toho dne většinou a to je potom problém, že mě vyloženě nenapadne se napít, a pak jsem třeba za dopoledne schopna vypít, nevím, dejme tomu 300 ml tekutiny, vody většinou a to není úplně zdravé. Ale myslím si, že to je další problém s tím školstvím, že sedím v té třídě a nenapadne mě, že bych se měla napít. A co se týče toho, co piju, tak doma většinou vodu, protože jsem líná cokoliv jiného, hodně piju čaj, na trénincích, soustředění a závodech iontové nápoje, regenerační a gainery a tyto v prášky.

F: Super, tak bylo ode mě vše, chtěla bys ty ještě něco doplnit k jakékoliv otázce, nebo něco, co bys chtěla zmínit v kontextu toho, o čem jsme se bavili?

T: Přemýšlím. Nevím, asi ne.

F: Dobře, tak já ti moc děkuji za upřímnost a sdílení a to je zatím vše.

14 Příloha 4

Přepis závěrečného rozhovoru s účastníkem programu.

F: Ahoj.

O: Ahoj, Fando.

F: My jsme se tu dnes sešli, abychom vyhodnotili tvůj holistický program, respektive abychom se pobavili vůbec o tom, co jsi ty dělal, zdali proběhla nějaká změna, co si o programu myslíš. Využijeme proto částečně strukturované interview, které jsme používali již v úvodním rozhovoru. Já ti dám prostor proto, abys mohl odpovídat, nebudu to toho vstupovat a budu neutrální, tak se nediv, že na tvé odpovědi nereaguji, a pokud bys chtěl, abych na tvé odpovědi nějak zareagoval, tak stačí říct. Jelikož nás tlačí čas, tak se rovnou pustím do první otázky, a to: Co byla tvá největší motivace k účasti v holistickém programu?

O: Tak motivace pro mě byla naučit se něco nového, co by mi mohlo pomoci do sportovního života, ale nejen do sportovního, ale i obecně, do života. Hlavní důvod, proč jsem byl na to zvědavý, bylo to, jestli mi to pomůže ve sportovním výkonu, což si myslím, že pomohlo.

F: Dobře, jaký byl případně tvůj největší strach, když si do programu vstupoval, jestli nějaký byl?

O: Hm, tak strach asi úplně nebyl, jenom jsem si říkal, jestli dokážu dodržovat všechno, ale to jsme si pak vlastně řekli, že to takhle postavené není, že nemusím dodržovat všechno. Že jde o to vyzkoušet si toho co nejvíce, a následně si najít to, co budu člověku vyhovovat, a to jsem si pak našel. Takže strach jsem neměl z ničeho.

F: Tak jdeme konkrétně k jednotlivým tématům. Jak se program a kroky z něj dotkly tvého spánku?

O: Spánek je vlastně jedna z těch složek, kde jsem cítil, že se potřebuju zlepšit a musím říct, že přišlo velký zlepšení, hlavně co se týče usínání, kde jsem měl dříve velké problémy. Usínal jsem dlouho. Po tu dobu, co jsem užíval kroky z programu, tak se to výrazně zlepšilo, usnul jsem hned a méně jsem se probouzel. Předtím jsem se probouzel často na záchod a teď to bylo méně, takže to se určitě zlepšilo.

F: Jak ses cítil subjektivně ráno po spánku? Vypozoroval jsi tam nějaký rozdíl, nebo ne?

O: Já se většinou cítím svěží, cítil jsem se v pohodě, cítil jsem se svěží, takže to bylo v pořádku.

F: Dobře, tak pojďme dále. Jaký byl tvůj přístup ke stravě před programem a jaký je nyní?

O: Předtím jsem hodně, jak jsme se bavili, pil sladké nápoje. To jsem hodně omezil, neomezil jsem to úplně, ale naučil jsem se ředit a i když jsem předtím pil občas minerální vodu, tak jsem to ještě posunul a piju je ještě víc. Jinak co se týče jídla, tak jsem se snažil najít správné potraviny, z různých zdrojů farmářských a tak, třeba jsem si pořizoval tyčinky čokoládové proteinové, abych tam měl trošku to sladké, co já mám rád, ale aby to zároveň bylo kvalitní. Takže takhle jsem se snažil. Ne úplně to překopat, ale aby to bylo slučitelné s tím, co mám rád.

F: Jaké byly největší výzvy, kterým jsi v průběhu programu čelil?

O: Výzvy byly třeba jako nedat si ten džus, nebo nějaké sladké pití, ale myslím si, že mi to teďka ani nevadí. Naučil jsem se to řídit a už mi to de facto chutná stejně, takže to byla taková výzva jako na začátku, ale pak se to stalo rutinou a mám to tak furt.

F: Když zmiňuješ tu hydrataci a pití, tak se k tomu rovnou zeptám, jestli jsi zaznamenal nějaký rozdíl v energii? Zaznamenal jsi propad energie, či něco takového?

O: Tyjo, tak to musím říct, že ani ne. Energii jsem měl jako pořád a nevybavuji si, že bych se cítil nějak unaveněji nebo si to nespojuji přímo s tím pitím.

F: Dobře, tak to jsem rád. Jak se změnilo, nebo nezměnilo, tvoje psychické a spirituální bytí díky aplikaci kroků z programu?

O: Začal jsem víc přemýšlet o věcech, co se týče sportovního výkonu, tedy nejenom toho sportovního výkonu, spíš tako jako celkově, jako o tom dni, jak tam bylo těch pár otázek, tak to jsem zkoušel párkrát dělat. Což mi pomohl si utřídit myšlenky v hlavě a já jsem vždycky takový od přírody pozitivní člověk, takže jsem se nikdy během toho programu necítil nějak špatně nebo negativně, což určitě taky mohl k tomu ten program pomoci. Cítil jsem se celou dobu v pohodě a dobře.

F: Jaké aspekty programu, pokud nějaké byly, měly případně největší vliv na tvé psychické a spirituální bytí?

O: Já si teda myslím, že by to mohl být ten spánek. Už předtím jsem byl svěží, tak teďka ještě s tou větší kvalitou spánku, to mohli mít tak vliv, si myslím. Napsal jsem v průměru víc hodin, než předtím. Takže to si myslím, že by mohlo mít též vliv. Na psychiku dělá dost i to, že jsem držel tu linii programu na tu stravu a pití, a věděl jsem, že když to budu dodržovat, že mi to dá sílu. Prostě jsem věděl, že to dělám dobře, takže rostlo to sebevědomí i tímhle.

F: Dobře. Co pro tebe byla největší výhoda v účasti v programu?

O: Výhoda byla, že jsem se dostal k brýlím na blokaci modrého světla, což bych se normálně nedostal, nebo bych si je musel koupit, za což děkuji. Otestoval jsem si je a myslím si, že fungují, takže jsem rád za tuhle zkušenost.

F: A největší nevýhoda, pokud nějaká byla? Cokoliv tě napadne, případně.

O: Nevýhoda trochu bylo to, že jsem nemohl vyzkoušet všechny aspektu programu. Těšil jsem se na ranní pobyt na sluníčku. Já vím, že jsi říkal, že se to má dělat i v šeru, ale to byla jedna z věcí, ke které jsem se nedokopal. Těch 14 dní toho programu bylo hnusné počasí, prostě přšelo a to jsem se na to těšil, že to vyzkouším. Takové to nabytí té energie hned z rána. Takže to bylo negativní, ale nebylo to jako negativní věc ohledně programu, ale že to je ještě věc, kterou jsem nevyzkoušel, ale chtěl jsem vyzkoušet.

F: Dobře. Jak bys zhodnotil podporu mě, jakožto tvého osobního poradce?

O: Tak podpora byla skvělá. Pomáhal jsi mi, když jsem měl nějaké otázky, nebo když jsem potřeboval něco dovysvětlit, tak jsi byl vždy ochotný. Volali jsme si, aby ses mě zeptal, jak to zatím jde, jestli s něčím problém nebo ne. Vždycky jsem byl spokojen s tvou podporou a vážím si toho, že jsem mohl u tebe tuhle práci absolvovat a že jsem mohl mít tenhle zážitek a tuhle zkušenost.

F: Díky Ondro, toho si taky vážím, že to říkáš takhle hezky. Jak se tvůj názor na holistický přístup změnil nebo vyvinul?

O: Před začátkem programu jsem si říkal, že by mohlo být kontraproduktivní se takhle zaměřit na všechno, že by bylo třeba lepší se zaměřit na jednu složku a ne úplně všechny, ale vlastně jak jsem postupoval tím program, tak jsem pochopil, že to úplně takhle není, s tím holistickým programem. Že cílem vlastně není rovnou aplikovat všechno, ale informovat o všem a z toho si postupně vybrat to, co každému sedí a to nemusí to být nutně tak, že zastávce holistického života se bude zdokonalovat ve všem, i když to by bylo samozřejmě ideální. Ale smůže to být i tak, že si ze všech těch informací, které dostane, tak si vybere to, co mu sedí, což si myslím, že mě posunulo dopředu, že jsem si z toho vybral to, co jsem chtěl, ale přitom jsem měl informace o všem.

F: Dobře, co by sis přál v programu změnit a co bys ponechal nezměněno?

O: Nezměněno bych ponechal to, co mi fungovalo, takže hlavně to pití. Víc té vody čisté, nebo ředění džusů. Pak ta moje večerní rutina s těmi brýlemi, a tak dále, to bych určitě ponechal. Změnil bych no, takhle na první dobrou bych nic nezměnil. Jenom bych chtěl vyzkoušet ještě tu první část dne, protože jsem dodržoval hlavně tu druhou část, tu večerní, tu jsem dodržoval opravdu, ale nemohl jsem si tu vyzkoušet tu ranní, jak jsem říkal. Jako neměnil bych nic, ale tohle bych chtěl ještě vyzkoušet.

F: Dobře, z toho vyplívá moje poslední otázka, co budeš nadále aplikovat z programu?

O: Určitě budu nadále pokračovat v tom pitném režimu, jak jsem si to teďka nastavil, jak jsem si na něj zvykl. Pak také, i když nebudu mít teďka k dispozici brýle, tak uvažuji o jejich koupi, nebo budu alespoň na telefonu blokovat modré světlo, nebo blokovat lampičky obecně večer před spaním, nebo prostě světlo. Budu se ho snažit mít co nejméně. V tomhle budu určitě pokračovat.

F: Dobře. To byly mé hlavní otázky, na které jsem se chtěl zeptat. Teď máš ještě prostup, pokud bys chtěl něco zmínit, nebo se na něco zeptat, nebo něco vyjádřit, tak klidně můžeš. Ale jak už jsme si říkali několikrát, já jsem ti s těmi věcmi k dispozici a můžeš se kdykoliv zeptat, a já se ti budu snažit pomoci to nastavit tak, aby to bylo co nejlepší pro tvůj rozvoj.

O: Děkuji, já další dotazy nemám, takže ještě jednou děkuji, že jsem se toho mohl zúčastnit tahle těch 14 dní.