

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra společenských věd ve sportu

**Vliv žonglování na aktuální psychické předstartovní stavy
u plavce**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Dagmar Trávníková, Ph.D.

Vypracovala:

Zuzana Zadinová

TVS - RVS

Brno, 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v použitých zdrojích.

V Brně dne 23. dubna 2012

Zuzana Zadinová

Poděkování

Chtěla bych tímto poděkovat paní Mgr. Dagmar Trávníkové Ph.D. za vedení, konzultace a trpělivost při zpracování bakalářské práce.

Dále bych ráda poděkovala své kamarádce a pražskému trenérovi za poskytnutí informací, které nám pomohly k vypracování a úspěšnému dokončení bakalářské práce a panu Mgr. Viktoru Pacholíkovi za poskytnutí odborné literatury.

OBSAH

Úvod.....	5
1. Teoretická východiska zkoumané problematiky.....	6
1.1 Žonglování.....	6
1.1.1 Co je žonglování.....	6
1.1.2 Historie žonglování.....	7
1.1.3 Pozitivní vlivy žonglování na člověka.....	11
1.1.4 Žonglérské pomůcky.....	13
1.2 Plavání.....	14
1.2.1 Definice sportovního plavání.....	14
1.2.2 Historie sportovního plavání.....	14
1.2.3 Plavecké styly.....	15
1.2.4 Využití žonglování u plavců.....	19
1.3 Předstartovní stavy.....	19
1.3.1 Vymezení pojmu předstartovní stavy.....	19
1.3.2 Osobnost.....	22
1.3.3 Temperament.....	22
1.3.4 Druhy temperamentu.....	23
1.3.5 Vliv prožitku na sport.....	24
2. Cíl, úkoly a výzkumné otázky práce.....	26
2.1 Cíl práce.....	26
2.2 Výzkumné otázky práce.....	26
2.3 Úkoly práce.....	26
3. Metodika bakalářské práce.....	27
3.1 Použité metody.....	27
3.2 Testovaný soubor.....	27
3.3 Organizace práce.....	28
4. Diskuze.....	29
4.1 Případová studie – trenér plavání.....	33
Závěry.....	36
Resumé.....	38
Summary.....	38
Seznam použité literatury.....	39
Seznam příloh.....	41

Úvod

Dnešní doba je nezvyklým způsobem velice uspěchaná. Lidé spěchají domů, do zaměstnání, za zábavou a nemají čas na odpočinek. Spěchání, zmatky a napětí se přenáší i do vrcholového sportu. Dnes už k velké smůle jsou spíše důležité finance, které se ze závodů vydělají, než pohodlí pro závodníky. Závodníci bývají před závodem neklidní. Z vlastní zkušenosti vím, že odreagovat se před závodem bývá často velice těžké. V době kdy jsem plavala jsem mnohokrát nemohla najít místo a činnost co by mě před startem uklidnila.

Právě z tohoto důvodu jsme si vybrali toto téma. Myslíme si, že jak obyčejní lidé tak sportovci mají problémy se na chvíli zastavit a odreagovat se. Proto se zvyšuje nervozita a napětí na závodech. Kvůli financím se zvyšují i nároky na sportovce a proto sportovci jsou neustále pod určitým tlakem.

Chtěli bychom naší práci vysledovat, jestli by došlo k nějaké změně, kdyby se do přípravy plavců zapojily žonglérské míčky a zábava, která je se žonglováním spojená. Mohlo by to vést i k určitému stmelení sportovců a uvolnění napjaté atmosféry, mimo pozitivních vlivů v oblasti koordinace, jemné motoriky, prostorové orientace či reakční rychlosti.

1. Teoretická východiska zkoumané problematiky

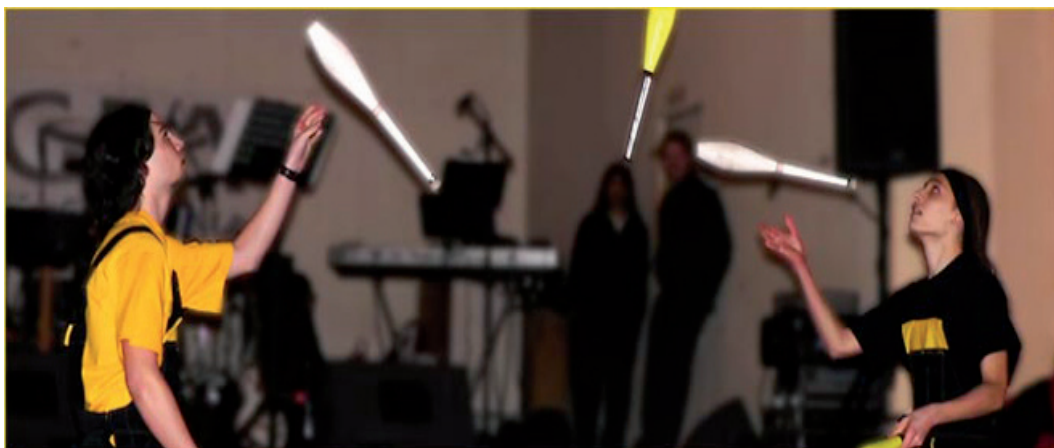
1.1 Žonglování

1.1.1 Co je žonglování

„Žonglování (z angl. juggling, něm. jonglage, fr. jonglerie) je kreativní pohybovou aktivitou, spadající do oboru psychomotoriky, která nespočívá pouze v nácviku a drilu, ale umožňuje též rozvoj nových pohybových zkušeností a dovedností.

Podle Blahutkové (2007) je hlavním pozitivem psychomotorických aktivit jejich zaměření na prožitek z pohybu. Jejich cílem je rovněž bezděčné prožívání radosti ze hry a z tělesných cvičení a vytvoření tzv. bio–psycho–socio–spirituální pohody člověka.

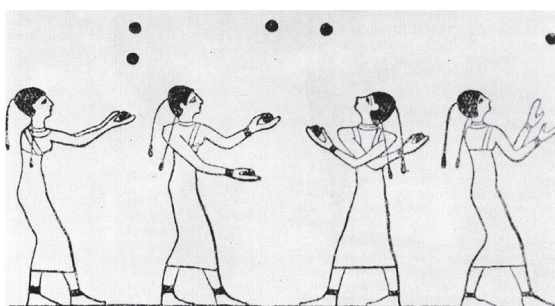
Žonglování (obr. 1) je definováno nejen jako opětovné vyhazování a chytání předmětů, ale především jako obratná manipulace s předměty (Trávníková, 2008, str. 6).“



Obr.1 : Žongléři s kužely (www.zongleri.cz)

1.1.2 Historie žonglování

Žonglérská historie sahá až do období počátků lidské kultury. Žonglování, v jednodušší podobě, spadá do nejstarších forem „míčových her“, které byly pěstovány již v antice. Zejména, ženy prokazovaly odpradávnou obratnost ve vyhazování a chytání míčků, jak dokazuje i reliéf na stěnách hrobky v oblasti Beni Hassan v Egyptě z období asi 1900 let p.ř.n.l. (obr. 2). Ženy zde žonglují se třemi míčky a jsou zobrazeny v mnoha tanečních a akrobatických polohách.



Obr. 2 : Žonglování ve starém Egyptě (www.cirkusjinak.cz)

Podle Dr. Bianchiho, kurátora Brooklynského Muzea, v této hrobce na břehu Nilu vzhlíží neznámý princ k věcem, které miloval za svého života a které si přeje mít i v životě příštím. To, že žonglující ženy jsou mezi zobrazenými, potvrzuje i náboženský význam této aktivity. Žongléři v raných kulturách byli často v popředí náboženských a mytologických rituálů (Fillem, 1996).

Žonglování bylo zobrazováno také dalšími ranými civilizacemi včetně čínské, indické, aztécké (Mexiko), polynéské a řecké. Ve 4. a 5. století př.n.l. byli žongléři zpodobňováni na řeckých nádobách. V antickém Řecku praktikovaly žonglování zejména ženy a to nejvíce v rekreační formě.

Staatliche Museum v Berlíně uchovává terakotovou sochu z období antických Théb (asi 200 let př.n.l.), která zobrazuje muže balancujícího míčky na různých částech těla (Lewbel, 1995).

V Babyloně prý dokonce vystupoval artista žonglující s drobečky od chleba, které během letu nabodl na špičku jehly. Ve starém Římě bylo oblíbené manipulovat se zbraněmi a štíty.

Tagatus Ursus se na svém náhrobním kameni prohlašuje za prvního žongléra se „skleněnými míči“.

Žonglování bylo od začátku bráno jako zábava až do rozpadu Římské říše. Poté upadlo v nemilost a bylo tomu tak až do konce středověku.

Žongléři pro své výstupy využívali zejména pomůcky, které byly nebezpečné (nože), požitelné (jablka), křehké (talíře), rozměrné a těžké (dělové koule), malé a lehké (kuličky, pířka), pomůcky z domácnosti či velmi netradiční pomůcky. Přirozeně, tyto předměty byly pro obecenstvo nejatraktivnější (Bacon, 1986).

Žonglování bylo od samého začátku kombinováno s dalšími dovednostmi jako je akrobacie, tanec, poezie, hudba nebo vyprávění příběhů. Ve středověku vzniká termín jokulátor jako označení pro mima. Francouzský pojem jongleur potom zahrnuje pěvce (truvéry), akrobaty, mimy, kouzelníky aj.

O středověkých žonglérech je toho známo velice málo, neboť se většinou jednalo o vagabundy a kočovné komedianty, kteří putovali od města k městu a předváděli své umění na tržištích, ulicích nebo v putykách (Truzzi, 1974).

Nízký sociální status žonglérů zabránil dalšímu rozvoji žonglování jako formy rekreace. Nedostatek informací je způsoben také tím, že ve středověku byla historie zapisována duchovními, kteří opovrhovali potulnými komedianty a osočovali je z nízkých mravů či dokonce z čarodějnictví. Paradoxně během tohoto období se téma žonglérů objevuje na mnohých církevních malbách i jako ilustrace v církevních knihách.

Podle Ziethena (1985) na konci středověku žonglování opět nabývá na významu. Objevuje se titul Krále žonglérů, kterým se pyšní Pierre Gringoire (1475 - 1538). V roce 1528 popsal císař Hindustánu ve svém deníku skupinu žonglérů, manipulující s dřevěnými kruhy.

Cristoph Weiditz se setkává s indiánskými žongléry z Mexika a zobrazuje je na svých kresbách. Mimo jiné i antipoda (žonglér manipulací s předměty nohama). Antipodismus byl patrně indiánskými kulturami užíván jako součást náboženských obřadů a samotný akt žonglování mohl provozovat pouze šaman.

V roce 1680 stanovuje Norimberský koncil post „Ball Master“ (mistr míčů). Tento titul nepoukazoval pouze na žonglérské schopnosti svého nositele, ale zavazoval také žongléra k výuce žonglování a chůze po laně.

V roce 1768 zakládal Philips Astley nedaleko Londýna první moderní cirkus. O několik let později začal zaměstnávat žongléry, kteří zde vystupovali vedle krasojedců a klaunů.

V 19. století se žonglování rozvinulo do dnešní podoby a nejpopulárnějšími zábavnými podniky se staly cirkusy a varieté. Informace o žonglérech této doby se dozvídáme z plakátů, které evidentně zveličovaly výkony jednotlivých artistů.

V Evropě se v této době představují indiští bratři Mooty a Medua Samme a představují čínské ďábelské hůlky, manipulaci s orientálním míčem a točení talíře. Jsou tak úspěšní, že se umělci z Dalekého východu brzy stávají nejžádanější zábavou. Mnoho evropských žonglérů za tímto účelem předstírá indickou, japonskou nebo čínskou národnost (např. Němec Carl Rappo, žonglující s železnými míči), což brzy způsobuje všeobecný chaos.

Na začátku 19. století velká část žonglérů vystupovala v cirkusech a varieté. To jim poskytovalo více volnosti ve specializaci na určitou pomůcku, protože po nich již nebyla vyžadována „one-man show“, při které museli předvádět co nejvíce různých dovedností.

V 19. století se rozvíjí několik žonglérských stylů:

„**salónní žonglér**“ – jedná se o žongléra v elegantním obleku, zasazeného do scény salónu či přímáčího pokoje. Obvyklými pomůckami jsou cylindr, hůlka, bílé rukavice, krabička od doutníků atd. Nejslavnějšími salonními žongléry této skupiny byli Michael Kara, Salerno, Paul Cinquevalli, W.C. Fields, Boby May aj.

„**silové žonglování**“ – siloví žongléři se specializovali na manipulaci s těžkými předměty (např. dělové koule). Mezi nejznámější představitele této kategorie patří převážně němečtí žongléři jako Severu Scheffer, Holtum, Paul Cinquevalli a Kara. Dnes se silové žonglování obnovuje a jsou pořádány soutěže v žonglování např. s desetikilogramovými kovovými koulemi, medicimbaly a dalšími pomůckami.

„*jezdecké žonglování*“ - tito žongléři předváděli své kousky na hřbetě pohybujícího se koně. Nejznámějším z nich byl Briatori, který takto žongloval až se sedmi míčky.

„*antipodismus*“ (*žonglování nohama*) – antipod je žonglér, který manipuluje vleže s předměty nohama. Tento způsob žonglování přichází z Asie, ale nejslavnějšími představiteli této dovednosti byli Němci a Maďaři. Později se začal antipodismus kombinovat s dalšími žongléřskými dovednostmi.

„*skupinové žonglování*“ – skupinové žonglování předváděly většinou rodinné žongléřské skupiny. Např. francouzská rodina Perezoff – 11 žonglérů, německá rodina Amoros, skupiny Mangadors, Arizona nebo D'Angolys. Tento styl ale záhy upadá, protože je z finančních důvodů výhodnější vystupovat pouze jako sólový žonglér nebo jako žongléřská dvojce. V dnešní době stále najdeme hodně takových žongléřských skupin, nicméně jejich úroveň zdaleka nedosahuje vysoké úrovně dovedností jejich předchůdců. Stylu skupinového žonglování se věnuje i mezinárodní seskupení Gandini.

Na přelomu let čtyřicátých a padesátých ovlivnila vývoj žonglování vlna nových, mladých žonglérů. Franciss Brunn, Rudy Horn a Dieter Tasso (všichni z Německa) inspirovali žongléry na celém světě svými čísly s jednokolkou, šálkem a podšálkem, svíčkami atd. (Bacon, 1986).

S uvedením televizní a kinematografické zábavy varietní a cirkusové scény upadají a žongléři vyhledávají menší jeviště nebo vystupují na ulici. V raných stádiích televizního vysílání byl varietní styl stále populární a žongléři se často na obrazovkách objevovali. Nicméně bylo nemožné vytvářet každý týden stále nová a nová čísla a žongléři byli postupně vytlačeni méně technicky náročnou formou zábavy.

Od padesátých let 20. století se opět stává žonglování rekreační formou zábavy. Zdá se, že stále nabývá na popularitě. Nasvědčuje tomu množství žongléřských setkání, workshopů i soutěží se stále zvětšujícím se počtem účastníků.

V sedmdesátých letech 20. století vznikla ve Francii nová cirkusově - divadelní forma *Cirque nouveau* (Nový Cirkus). Příběh nebo téma je zde uchopeno prostřednictvím tradičních cirkusových dovedností. Nový cirkus se nejprve prosazoval formou undergroundového umění a brzy se stal divácky velmi populární. Kombinuje různé umělecké formy a hlavním cílem těchto produkcí je pobavení publika na pozadí určitého tématu či myšlenky. Cirkusové dovednosti nového cirkusu zahrnují žonglování, akrobacii na visuté hrazdě či závěsném šálu, herectví a hudbu. Hudba je obvykle komponována pro konkrétní představení a často je produkována živě. Zvířata v představeních nového cirkusu nevystupují (Trávníková, 2008).

1.1.3 Pozitivní vlivy žonglování na člověka

Žonglování má mnoho pozitivních vlivů na člověka. Některé z nich jsou specifické pro tyto dané dovednosti (reakční rychlost, jemná motorika) a jiné jsou přidružené, vyplývající z povahy pohybové aktivity - správné držení těla, balanční schopnosti, prostorová orientace (Trávníková, 2008).

To, že žonglování ovlivňuje reakční rychlost, jak už zde bylo uvedeno, je pro plavce obrovskou výhodou. Plavci reakční rychlost využívají nejvíce na startu. Také jemná motorika je pro plavce výhodou. Plavání je časově velice náročný sport a to z jediného důvodu. Plavci potřebují cit pro vodu. Většina tréninků u plavců probíhá ve vodě, protože jediné tam se dá cit pro vodu získat. Tréninkových jednotek ve vodě bývá kolem jedenácti. Když však plavec onemocní nebo z jakéhokoliv jiného důvodu nemůže trénovat ve vodě, cit pro vodu se začne ztrácet a to se dále projevuje na výkonnosti plavce. Hůře se mu zabírá a cítí se ve vodě nepřírozně. Další z pozitivních vlivů žonglování pro plavce je správné držení těla. Tím, že plavci vykonávají stále stejné pohyby, čímž zatěžují stejné svalové skupiny na těle, dochází ke špatnému držení těla. Právě žonglování může tento problém kompenzovat.

Žonglování je aerobní pohybovou aktivitou. Zvyšuje srdeční frekvenci a respiraci. Podporuje rozvoj nervosvalové koordinace, dále vztah ruka-oko, fyzickou zdatnost a rozvíjí rovněž reflexy a rychlé reakce.

Současně je žonglování také relaxační aktivitou. Jako způsob meditace, žonglováním opakujícího se vzorce můžeme zmírnit příznaky každodenního stresu.

Žongléři také popisují stav klidu a vyrovnanosti, který pocítili během žonglování. Stále opakující se vyhazování a chytání předmětů a pravidelnost rytmu může působit relaxačně až hypnoticky.

Žonglování se může také využívat jako prostředek duševní hygieny. Duševní hygiena pro svoje působení totiž využívá takové činnosti a techniky, které mohou vést k naplňování duševní rovnováhy. Jejich prostřednictvím lze dosáhnout naprosté harmonie organismu. Při aktivitách duševní hygieny a realizaci jednotlivých prvků vedoucích k duševní rovnováze musíme mít vždy na zřeteli osobnost a její individualitu a hledat optimální cesty k naplňování spokojeného života, životní jistoty a tedy i zdraví (Blahutková et al, 2005).

Vedle duševní stránky rozvíjíme žongléřskými pohybovými aktivitami smysl pro rytmus, rovnováhu, obratnost a prostorovou orientaci. Žonglování je také činností zlepšující koordinaci, pozornost, soustředění a rozvoj vztahů mezi mozkovými hemisférami.

U specifických skupin můžeme žongléřskou průpravou sledovat různé cíle – z oblasti sociální, zdravotní či psychiky jedince.

Podle Blahutkové (2007) mohou psychomotorické aktivity a tedy i žonglování také pomáhat při zvládání obtížných situací, při hledání cest k problémovým jedincům a jejich kontaktů, při zvládání návykových postojů a k intenzivnímu prožívání.

Žonglování také působí na dynamiku těla, přičemž pohyb vychází ze středu těla (práce s těžištěm), práci boků a vibrace. Při žonglování podporujeme princip napětí a uvolnění, posilujeme zádové svalstvo a svaly horních končetin, rozvíjíme periferní vidění, vyrovnáme rozdíly mezi preferovanými končetinami – lateralita, pracujeme s vyrovnáním nerovnovážných pozic (vychýlení loktů od těla, napnutí horní končetiny při snaze zachytit předmět vyhozený příliš daleko) a také podporujeme vzpřímené držení těla, čímž stimulujeme pravidelné dýchání a krevní oběh (Trávníková, 2008).

1.1.4 Žonglérské pomůcky

K žonglování se využívá celá řada žonglérských pomůcek. Mezi ty základní patří míčky, kužely, šátky, talíře, diablo, kruhy, květinové hůlky - flower sticks (obr. 3), ďábelské hůlky (devil sticks), toto a řetězy. Používají se ale i méně obvyklé pomůcky jako tyče, tenisové míčky v tubě, kovové kalíšky či tzv. cigar boxy.

Když má člověk dostatek fantazie a trochu zručnosti, je možné žonglovat s čímkoliv. Každý si může najít takové pomůcky, které odpovídají jeho osobním schopnostem a dovednostem, a zacházet s nimi podle svých individuálních nároků. V tom spočívá volnost a normová nesvázanost žonglování. Můžeme se nechat vést osvědčenými metodami a technikami žonglování či vytvořit vlastní styl a uchopit pomůcky po svém (Trávníková, 2008).



Obr.3 : Žonglérské pomůcky – flowerstiky (květinové hůlky) (www.primalfire.org)

1.2 Plavání

1.2.1 Definice sportovního plavání

Plavání je (lokomoční) pohyb těla ve vodě. Člověk při plavání využívá zvláštnosti prostředí a účelně se pohybuje v žádoucím směru. V počátcích lidské společnosti byla schopnost překonávat vodní prostředí nezbytnou životní podmínkou (Giehrl a Hahn, 2005).

Plavání představuje dlouholetý systematický pedagogický proces, kde je cílem dosáhnout nejvyššího sportovního výkonu (Motyčka, 2001).

1.2.2 Historie sportovního plavání

Kolébku sportovního plavání je Anglie. Sportovní plavání je hodně spojováno s vytrvalostními výkony. K těmto výkonům dal impuls anglický básník lord Byron. Aby si ověřil pravdivost řecké báje o Leandrovi, přeplaval r. 1810 Dardanelskou úžinu. Roku 1875 přeplaval anglický kapitán Webb kanál La Manche za 21 hodin 45 minut. Pak v polovině šedesátých let minulého století se začaly zakládat v Londýně první spolky přátel plavání – plavecké kluby. Tím se odstartovalo i soutěžení nejen mezi nimi, ale i studentskými kolejiemi a jednotlivci (Sportovni.net, 2004).

1.2.3 Plavecké styly

KRAUL – je nejrychlejší a pro většinu lidí i technicky nejnáročnější. Náročný je pro obtížnost dokonalé techniky dýchání a její souhry s asymetrickými pohyby paží a pro obtížnost dokonalé práce nohou (Motyčka, 2001).

Záběry horních končetin jsou hlavní hnací silou, záběry dolních končetin splňují hlavně funkci stabilizační a vyrovnávací. Nejčastěji se plave tzv. šestiúderovým kraulem. Jeden záběrový cyklus horních končetin připadá šest záběrů dolních končetin. Tato frekvence je různá a mění se při intenzitě plavání (Čechovská a Miler, 2001).

Plavecký způsob kraul (obr. 4) je známý také pod názvem volný způsob. Znamená to, že v takto označeném závodě může plavec závodit jakýmkoliv způsobem. Jen v polohové štafetě a v polohovém závodě znamená volný způsob jakýkoliv jiný způsob než motýl, prsa a znak. Při závodě volným způsobem se může závodník na obrátce dotknout kteroukoliv částí těla (Motyčka, 1991).



Obr.4 : Plavecký způsob kraul (www.buzzhealthy.com)

MOTÝL – po kraulu druhý nejrychlejší plavecký způsob. Na rozdíl od kraulu u motýla (obr. 5) dochází k velkému kolísání okamžité rychlosti a je to způsobeno současným záběrem obou paží (Motyčka, 2001).

Obě paže se musí přenášet dopředu nad vodou současně a i pohyb zpět musí být současný. Obě ramena musí být ve vodorovné poloze. Všechny pohyby při motýlu musí být současně. Nohy nemusí být ve stejné výši, ale střídavé pohyby jsou zakázány (Motyčka, 1991).



Obr.5 : Plavecký způsob motýl (www.tvguide.com)

ZNAK – třetí nejrychlejší způsob plavání. Dříve se plaval znak soupaž, ale od roku 1912 se přešlo na daleko účinnější a dokonalejší způsob a to kraul na znak. Znak (obr. 6) má nejmenší kolísání rychlosti, ale přesto není nejrychlejším plaveckým způsobem. Způsobuje to nevýhodná poloha paže, kdy nelze optimálně využít sílu všech svalů ramenního pletence (Motyčka, 2001).

Jako u plaveckého způsobu kraul jsou hlavní hnací silou záběry horních končetin. Dolní končetiny u znaku udržují optimální polohu těla a mají u znaku vliv na celkovou rychlost plavání (Čechovská a Miler, 2001).

Závodníci se při startu řadí ve vodě, kde jsou čelem ke stěně. Rukama se drží za startovní blok. Při startu je zakázáno, aby plavec stál nebo se opíral ohnutými prsty o žlábek. Před startovním signálem se nesmí závodník vůbec pohnout a nesmí se ani pustit rukama držadla. Po startu se celý závod plave v poloze na znak (Motyčka, 1991).



Obr.6 : Plavecký způsob znak (www.naseinfo.cz)

PRSA – nejstarší plavecký způsob, což dokazují malby a později první zmínky o plavání člověka. I v dnešní době je tento plavecký způsob nejvíce využíván u laické veřejnosti. Jeho výhodou je využití síly nohou a poloha hlavy v rekreačním plavání stále nad vodou, což usnadňuje vidění a dýchání (Motyčka, 2001).

Stejně jako u motýla, musí se i u prsou (obr. 7) od začátku prvního tempa rukama spočívat na prsou. Stejně tak je tomu při každé obrátce. Ramena musí být ve vodorovné poloze. Záběr paží musí být nejpozději ukončen u pasu. Pohyby paží i nohou probíhají současně (Motyčka, 1991).



Obr.7 : Plavecký způsob prsa (www.telegraph.co.uk)

1.2.4 Využití žonglování u plavců

Žonglování můžeme u plavců využít v oblasti rozvoje koordinace (horních končetin či celého těla), ale rovněž i jako dopingovou strategii v oblasti předstartovních stavů sportovce (viz Kapitola 4.1).

Žonglováním můžeme přispět k navození uvolněného stavu mysli a zároveň je velmi náročné na koncentraci, kterou sportovec před startem bezesporu potřebuje.

Jak jsme si u testované osoby v rámci naší výzkumné práce ověřili, je aplikace žonglování do oblasti závodního plavání vhodnou metodou k pozitivní regulaci fyzického i psychického stavu sportovce.

1.3 Předstartovní stavy

1.3.1 Vymezení pojmu předstartovní stavy

Každý z nás je neustále vystaven nějaké formě stresu. Plavci na závodech jsou vystaveni fyzickému a psychickému stresu. Rodiče ani trenéři sice nejsou vystaveni stejnému fyzickému stresu, ale ve větší či menší míře jsou vystaveni stejnému psychickému stresu. Jsou mu vystaveni i lidé, kteří závody pořádají nebo se jich účastní jinými funkcemi – rozhodčí, časoměřiči. Všechny stresy nás mění. Teoreticky nikdo kdo se závodů účastní už nebude takový, jako byl před závodem (Counsilman, 1974).

Podle Vaňka (1984) je předstartovní stav určitým aktuálním psychickým stavem, který se zákonitě dostavuje před závodem. Představuje podmíněnou reakci, stav emočního očekávání, jehož účinky mohou výkonnost sportovce zhoršit i zlepšit. Je určitou specifikací všeobecné a difúzní aktivace mozkové kůry, vzniklé součinností podkorových útvarů i neurosekrece. Je korově regulován a představuje pohotovostní mobilizaci organismu, potřebnou pro překonání zátěže, která nastane. U předstartovních stavů jde o určitou úroveň a směr centrální aktivace, které jsou ovlivněny především emocemi, s nimiž se sportovec téměř ztotožňuje, a také jeho motivaci. V motivaci se uplatňují základní lidské tendence a vrozené

reakce, i složitější, společensky podmíněné motivační faktory, zaměřené k nastávajícímu výkonu. Tento hrubý základ předstartovního stavu je dále upravován korovými mechanismy podle vnější situace, přičemž se účinnost jednotlivých vnitřních faktorů mění, čímž se mění i dynamika aktivace. Předstartovní stav je složitou aktivačně motivační strukturou vrozených i získaných dispozic určitého sportovce, vzniklou v procesu adaptace i učení a aktualizovanou časovými i prostorovými signály blížícího se startu a zejména společenskou atmosférou nastávajícího utkání. Předstartovní stavy mají několik typů a mezi ně patří:

1) Stav nadměrné aktivace – tzv. startovní horečka. Je to stav emočně negativní a je charakterizován zvýšenou dráždivostí a oslabením útlumových procesů. Při tomto stavu dochází k vysoké aspiraci. Projevuje se jak navenek, tak dovnitř mnoha reakcemi v oblasti psychické, motorické, vegetativní i endokrinní. V motorice se projevuje křečovitostí pohybů, svalovým třesem a diskoordinací jemných pohybů. Může se zde objevit i zvýšená agresivita.

2) Nepřiměřeně nízká aktivace – tzv. apatie. Může být jednak fázovým zvratem předchozího stavu nadměrné aktivace, jednak i příznakem celkového snížení emotivity sportovce v důsledku snížené aspirace. Dezorganizace psychických, motorických i vegetativních funkcí je způsobena převahou útlumu v mozkové kůře a nadváhou pasivně obranné reakce. Tento předstartovní stav se projevuje sníženou agresivitou až pasivitou, celkovou pohybovou ochablostí, diskoordinací a malátností, ochabnutím svalového tonu a dalšími příznaky.

3) Stav optimálně zvýšené aktivace – tzv. bojová pohotovost. Je to předstartovní stav emocionálně kladného směru, je příznačný pro reálnou aspiraci. Projevuje se jako vysoká pohotovost k reakci, pozitivně prožívaným vnitřním napětím, ovládanou zvýšenou agresivitou. Někdy se zde může projevit i pocit stenizující obavy (Vaněk, 1984).

Tyto typy předstartovních stavů se mohou u každého sportovce projevovat jinak. U některých závodníků se mohou vystřídat všechny fáze během několika hodin a konečný startovní stav se může ustálit i poměrně nedlouho před startem. Současně je však často pozorována i určitá individuální konstantnost, sklon k určitému typu předstartovního stavu. Obě pozorování si vzájemně neodporují, nýbrž se ve smyslu interindividuální a intraindividuální variability doplňují. U těchto typů předstartovních stavů se představují pouze určité krajní formy startovních příznaků, ale existují mezi nimi četné mezistupně. Praktické zkušenosti ukazují, že vynikajících výkonů je dosahováno často při stavech vysoké aktivace. Předstartovní stavy mají, jak už bylo uvedeno, bezprostřední pozitivní či negativní vliv na kvalitativní i kvantitativní úroveň následujícího výkonu, přesněji řečeno, na výkonnost v prvních fázích sportovního utkání. Předstartovní stav má i značný podíl na konečném výsledku, protože i nepříznivě probíhající začátek sportovního utkání ovlivňuje výkonnost v následujících fázích. To je patrné zvláště u výkonů jednorázových, trvajících několik sekund až minut. U disciplín, které trvají delší dobu, se mohou nepříznivé účinky předstartovních stavů korigovat v průběhu. Pozitivní význam zde mají zvláště dílčí, často i nahodilé úspěchy. Neúspěchy působí často negativně (ale nikoli vždy), neboť jsou v podstatě frustrací, na níž se může reagovat zvýšenou agresivitou. Všechno je spojené s celkovou připraveností sportovce a z největší části na psychické odolnosti a s ní nedílně související úrovni ideovou, morální a volní. Pokles aktivity sportovce po dílčím neúspěchu je příznakem nedostatečné připravenosti sportovce.

Předstartovní a startovní stavy tak přecházejí v různě odstupňovanou úroveň i v různý směr aktivace centrální nervové soustavy sportovce v soutěži. Tyto stavy, obdobné svými mechanismy, projevy i účinky stavům předstartovním, nazýváme stavy soutěžními. Jejich emoční tenze však není už jen výsledkem aferentní syntézy i anticipace dalšího vývoje utkání i konečného výsledku. Jde o emoční stavy činností, závislých především na vnějších faktorech regulace. Různé sportovní činnosti jsou charakterizovány přerušovaným průběhem dění, což určují jejich pravidla např. hry. Skládají se z řady akcí ukončených dílčím úspěchem i neúspěchem ovlivňujícím počátek akce následující. Lze tedy uvažovat o dílčích úspěších či frustracích, případně i o sérii frustrací a úspěchů, které bezprostředně ovlivňují vzestup či

pokles aspirační úrovně, čímž dochází i ke změnám úrovně aktivace. Nikoli ovšem lineárně, neboť frustrace může vést jak k afektu tak i pasivně.

Časové pauzy před dílčími výkony v průběhu celého utkání mají charakter dílčích startovních stavů, bezprostředně ovlivňovaných výsledkem akce předcházející. Jedná se tedy o řadu dílčích stimulů, které mohou aktivaci sportovce v průběhu utkání plynule i skokem zvyšovat či snižovat. Křivka aktivační úrovně může oscilovat z poloh apatie a pasivity až do poloh afektivní agrese, a to jako důsledek dílčích frustrací i změn aspirační úrovně (Vaněk, 1984).

1.3.2 Osobnost

Psychika je abstraktním pojmem, založeným na funkci hmoty. V reálném životě neexistuje bez svého konkrétního nositele, kterým je osobnost. Je mnoho definic, které nám říkají, co znamená slovo osobnost. Ani jedna však nevystihuje tento termín přesně a úplně. Důraz je kladen na jedinečnost, celistvou organizovanost, biologickou a sociální podmíněnost, aktivitu, vývoj. I když se mnohdy hovoří o jednotlivých, jakoby izolovaných vlastnostech osobnosti, schopnostech, vždy nelze zapomenout, že osobnost je složitým integrovaným celkem tělesných i duševních znaků, permanentně se vyvíjejících v prostředí. Prostor je také část, která se vyvíjí. Jakékoliv narušení tohoto celku je patologické.

1.3.3 Temperament

Temperament člověka vytváří určitou dynamiku pro psychické pochody, které se projevují jak navenek tak uvnitř. V obecné psychologii se často hovoří o temperamentových vlastnostech jako o základních vlastnostech osobnosti, charakterizujících její dynamiku. Za projevy temperamentu se označují vlastnosti jako živost, činorodost, pohyblivost. Nejvíce si svůj temperament člověk uvědomí mezi ostatními lidmi. Ovlivňovat temperament jakýmkoliv způsobem je velmi omezené. Zasahovat do něj lze prostřednictvím systematického volního úsilí. Např. když se sportovec snaží před závodem ovládnout svou výbušnost.

Dalšími možnostmi jak je možné do temperamentu člověka zasáhnout je pomocí cvičebních systémů jako je hatha joga nebo autoregulační postupy.

Ve sportovní činnosti je situací, v nichž jsou projevy temperamentu patrné, celá řada. Podmínky tréninku a zejména soutěže, zpravidla spojené s vysokou fyzickou i psychickou zátěží, dávají nezřídka vyniknout různým impulsům, vycházejícím z temperamentových rysů člověka.

Přesné určení temperamentu sportovce je nesnadné a spadá v podstatě do kompetence sportovního psychologa, ale i někteří vedoucí oddílů, trenéři nebo předcvičující jsou schopni po svých dlouholetých zkušenostech se sportovci odhadnout temperament sportovce velmi dobře. Nemůžeme však spoléhat jen na naše mínění. Můžeme ho však zvýšit konzultacemi s odborníky a nebo vlastním studiem psychologie (Paulík, 1986).

1.3.4 Druhy temperamentu

Charakteristika podle Hippokrata (in Nakonečný, 2004) :

SANGVINIK - má kombinaci emocionální stability a extroverze. Sangvinik je vyrovnaný a přiměřeně reagující.

CHOLERIK – má také kombinaci emocionální lability a extroverze. Cholerik je však vznětlivý, čínorodý a impulzivní.

MELANCHOLIK – převládá kombinace emocionální lability a introverze. Melancholik je vážný a emocionálně založený.

FLEGMATIK – má stejně jako melancholik kombinaci stability a introverze. Flegmatik je stálý, lhostejný a nevzrušivý.

V novodobých psychologických typologiích osobnosti má největší popularitu typologie od C. G. Junga (1921) s dvěma typy. Jeden je introverze a druhý extroverze. Další typologie byla od E. Kretschmera (1921). Kretschmer využívá typologii, která propojuje typy charakteru a stavbu těla.

Stavba těla: 1) astenik (dlouhý krk, úzký ramena)

2) pyknik (kulatý, krátký krk, břicho)

3) atletik (silná ramena, malá hlava, muskulatura)

Typ charakteru:

1) astenik: a) norma – schizothymie (plachý, záhadný)

b) nemoc – schizofrenie

2) pyknik: a) norma – cyklothymie (požitkářský, nekomplikovaný)

b) nemoc – cyklofrenie

3) atletik: a) norma – ixothymie (málo aktivní, sociálně neobratný)

b) nemoc – epilepsie

(Nakonečný, 2004).

1.3.5 Vliv prožitku na sport

Se sportem obecně souvisí pohybové prožitky spojené s momentem dosažení cíle ve smyslu dovršení aktivity, případně dosažení určitého procesu nebo stavu. Zde mnohem více než s ostatními lidskými aktivitami. Ve sportu se tyto prožitky spojují s dosažením určitého úspěchu nebo cíle. Mají velice silný emocionální náboj. Proto se také mohou podílet na dynamice výslednosti aktuální výkonnosti daného sportovce nebo sportovního družstva.

Základem prožitku jsou emoce. Tyto naše emoce jsou nedílnou součástí nižších stupňů psychiky daného sportovce. To znamená, že to ovlivňuje i jeho struktury.

Ze struktury osobnosti se tato problematika bude dotýkat zejména temperamentu a s ním spojené emocionality neboli citlivosti. To už zahrnuje vyšší stupně psychiky, znamenají aktuální citový doprovod a součást prožívání. Prožitek se individuálně týká psychofyzilogické dynamiky. Záleží na sportu a emocionalitě sportovce (Falář, 2007).

Vliv prožitku je určitě velice důležitý. Před každým závodem člověk prožívá určité pocity. V našem případě by se žonglování dalo považovat za prožitek.

Po staletí, mnoho lidí diskutovalo o tom, že fyzické aktivity souvisí s duševním zdravím. Tito jedinci potvrdili, že zdravá mysl spočívá ve zdravém těle. Toto se však potvrdilo jen o pár let dříve, že je určitý vztah mezi cvičením a duševním zdravím (Tod, 2010).

2. Cíl, úkoly a výzkumné otázky práce

2.1 Cíl práce

Cílem naší bakalářské práce je vypořádat, zda může aplikací žonglování před startem dojít ke změnám psychického stavu u plavce. Na závodech jsme si všimli, že někteří plavci v přípravě žonglují. Plavecké závody jako každé jiné obnáší nervozitu, očekávání a napětí. Proto jsme vybrali právě žonglování, které je specifické tím, že dokáže člověka odreagovat.

2.2 Výzkumné otázky práce

Výzkumná otázka č. 1

Jaká jsou specifika předstartovních stavů u plavců?

Výzkumná otázka č. 2

Jakým způsobem může být žonglování využito jako regulační prostředek v oblasti předstartovních stavů plavce?

Výzkumná otázka č. 3

Může mít žonglování před závodem pozitivní vliv na výkon plavce?

2.3 Úkoly práce

1. Analyzovat oblasti předstartovních stavů u plavce a navrhnout žonglérské aktivity jako vhodný regulační prostředek.
2. Realizovat výzkumné šetření formou aplikace prvků žonglování před závodem u konkrétní testované osoby.
3. Vyhodnotit výsledky kvalitativního výzkumu a vyvodit závěry práce.

3. Metodika bakalářské práce

3.1 Použité metody

Naše bakalářská práce je kvalitativního charakteru. K vypracování jsme použili metodu pozorování, test temperamentu a rozhovory. Jedná se o případovou studii. Sledovali jsme jednu osobu, celkem na čtyřech závodech v rozmezí čtyř měsíců od listopadu do února 2010 - 2011.

Jako jedna z metod, objasňující možné psychické rozpoložení plavce před startem, byl použit test temperamentu (viz Příloha 1). Temperament jsme určili podle testu Belova. Temperament dané osoby může ovlivnit to, jak se závodník před startem chová. Někteří atmosféru před závodem neprožívají a naopak někteří závodníci jsou nervózní už hodinu před závodem, i déle.

Tento test temperamentu zjišťuje procentuelní zastoupení druhů temperamentu (sangvinik, melancholik, flegmatik a cholerik). Vyhodnocuje se podle výpočtů dle daného vzorce. Výsledky se znázorňují v procentech.

3.2 Testovaný soubor

O spolupráci na výzkumné části naší bakalářské práce jsme požádali jihlavskou plavkyni . Testovaná osoba ve věku 18 let. Plavání vyzkoušela už ve dvou letech. K závodnímu plavání, které obnáší spoustu starostí, povinností a hlavně hodně trpělivosti propadla o osm let později. Dnes se věnuje jak plavání závodnímu, tak plavání dálkovému a je velmi úspěšná. Patří mezi české reprezentanty. Mezi její největší úspěchy můžeme zařadit 1. místo na MČR (Mistrovství České republiky) v Chomutově na trati 400 metrů volný způsob v roce 2010 a 18. místo na MEJ (Mistrovství Evropy juniorů) v dálkovém plavání na 5000 metrů v roce 2009 v Chorvatsku, v roce 2010 v Nizozemí své 18. místo obhájila.

Žonglování se věnuje rok a půl. Většinu času mu věnuje právě na závodech, kde je občas velmi napjatá atmosféra. O žonglování se dozvěděla od svého trenéra Mgr. Petra Ryšky, který trénuje jihlavské plavce.

3.3 Organizace práce

V říjnu 2010 jsem se spojila se svou dlouholetou kamarádkou a poprosila ji o pomoc při vypracování naší bakalářské práce. Dohoda byla, že od měsíce listopadu na všech závodech na kterých bude závodit si bude žonglovat. Žonglování probíhalo vždy těsně před závodem. Žonglování vždy probíhalo na plaveckém stadionu. Protože se plavecké závody konají v různých městech ČR, musela testovaná osoba měnit místa prostředí a hodně cestovat.

První závod se odehrál ve Znojmě, další byl v Jihlavě, následovalo Brno a posledním závodem, který jsme sledovali bylo Mistrovství České republiky dorostu, které proběhlo v Trutnově. Testovaná osoba si na každém z těchto závodů žonglovala přímo před startem. Ke sledování jsme zvolili pouze jednu závodní disciplínu a tou byl 800 metrů volný způsob. Na tuto trať se naše sledovaná osoba nejvíce specializuje. Pro lepší výsledek našeho pozorování jsme udělali i test temperamentu, který nám určil k jakému typu temperamentu má testovaná osoba nejblíže.

4. Diskuze

V bakalářské práci jsme realizovali, po domluvě s plavkyní (reprezentantkou ČR), žonglérské intervence přímo před startem závodu. Naše pozorování probíhalo na plaveckých bazénech. Žonglování jsme sledovali pouze na jedné trati a tou byl 800 metrů volný způsob.

Podle výsledků, které jsme nasbírali během našeho pozorování, jsme zjistili, že po aplikaci žonglérských cvičení před startem závodu se testovaná osoba více soustředí a lépe se koncentruje. Toto jsme však zjišťovali pouze na základě jejích subjektivních výpovědí, které nám poskytla hned po závodě. Z výsledků je však na první pohled znát, že i když testovaná osoba byla před závodem koncentrovaná, na některých závodech nezaplavala dobré časy.

Během našeho pozorování nedošlo k výrazným problémům. Testovaná osoba vždy po každém závodě sepsala své pocity, místo konání závodů, jak dlouho si házela před startem s míčky, a po závodě sepsala i své osobní pocity z atmosféry a přímo ze závodu.

Uvádíme přímé výpovědi z jednotlivých závodů:

ZNOJMO

TO: „Před závodem 800 metrů volný způsob jsem se začala rozcvičovat asi 45 minut a už v těchto minutách jsem si deset minut žonglovala. Pak jsem se rozcvičila a oblékla do závodního oblečení. Těsně před startem jsem si žonglovala pět minut.“

PŘED ZÁVODEM

TO: „Byla jsem více koncentrovaná než normálně. Více jsem se soustředila na žonglování a na 800 metrů volný způsob jsem nemyslela. Já to nikdy nedělám.“

PŘI ZÁVODĚ

TO: „Byla jsem uvolněná, bez myšlenek. Jediné na co jsem při závodě myslela bylo to, že plavu 800 metrů volný způsob.“

VÝSLEDNÝ ČAS ZÁVODU 9:04,05

JIHLAVA

PŘED ZÁVODEM

TO: „Rozcvičila jsem se a 10 minut jsem si házela s míčky. Byla jsem plně soustředěna, protože jsem chtěla zajet dobrý čas. Přemýšlela jsem proto i nad závodem 800 metrů volný způsob. To normálně nedělám. Před závodem jsem se ještě vyhecovala a pak už jsem skočila do vody. Po startu ze mě všechno spadlo.“

PO ZÁVODĚ

TO: „Po závodě jsem brečela. Byla jsem naštvaná na všechno a hlavně i zklamaná. Zdá se mi, že když přemýšlím před startem na závod tak se mi to nepodaří víc než když na to nemyslím.“

VÝSLEDNÝ ČAS ZÁVODU 9:09,77

V. C. BRNA

PŘED ZÁVODEM

TO: „Asi 20 minut před závodem jsem se pořádně rozcvičila. Potom jsem si 10 minut házela s míčky a vůbec mi to nešlo. Pořád mi to padalo. Vůbec jsem nemyslela na to, jak pojedu závod.“

PŘI ZÁVODĚ

TO: „Když jsem skočila do vody a viděla jak mi to jede, tak mě to nabudilo a přidávala jsem. Dojela jsem a čas, který jsem uviděla na výsledkové tabuli byl můj osobní rekord. Byla jsem šťastná.“

VÝSLEDNÝ ČAS ZÁVODU 8:54,83

TRUTNOV - MČR DOROSTU

TO: „Závod 800 metrů volný způsob se plaval už v pátek. Náš plavecký klub přijel na závody právě až v tento den. Tedy v pátek. Ve čtvrtek na tréninku mi to jelo úplně výborně. Tak jsem si věřila. V pátek po příjezdu jsem se rozplavala. Plavala jsem jako poslední.“

PŘED ZÁVODEM

TO: „*Asi hodinu před závodem jsem se začala rozcvičovat. Nejdřív jsem se rozcvičila až jsem se zapotila. Po rozcvičení jsem si 10 minut házela s míčky. Šlo mi to. Byla jsem soustředěna. Po házení jsem se protáhla a pak ještě házení s míčky zopakovala. Opět 10 minut a zase mi to šlo. Pak jsem se převlíkla do plavek a šla na závod.*“

TO: „*Od chvíle co jsem skočila do vody se mi plavalo na nic. Moc rychle jsme to rozjely a všechny závodnice brzo odpadly po 200 metrech. Můj výsledný čas byl špatný.*“

VÝSLEDNÝ ČAS ZÁVODU 9:20,4

Pro lepší sledování jsme s testovanou osobou udělali test temperamentu. Tento test nám pomáhá odhadnout v jakém psychickém rozpoložení by plavec před závodem mohl být. Testovaná osoba je z největší části sangvinik, ale pouze o tři procenta méně ji následuje složka cholerika. Domníváme se, že temperament ovlivňuje chování před startem. Během sledování jsme si poznamenali i výsledné časy testované osoby. Předpokládáme, že žonglování může mít pozitivní vliv i na výsledek závodu. Tímto se však naše práce nezabývá a toto téma proto předkládáme jako návrh k dalšímu výzkumu dlouhodobějšího charakteru.

Podle testu temperamentu (viz Příloha 1) jsme zjistili, že u testované osoby převládá nejvíce temperament sangvinika ze 37,2 procent, následuje 34,88 procent cholerik, 20,9 procent flegmatik a z 6,9 procent melancholik.

Tab. 1: Výsledky testu temperamentu u TO

	A	B	C	D
1	A	A	N	N
2	A	A	N	N
3	N	N	A	N
4	A	A	N	N
5	A	A	N	A
6	A	N	N	N
7	A	N	N	N
8	N	A	A	N
9	A	A	N	N
10	A	A	A	N
11	N	A	A	N
12	N	A	A	A
13	A	A	A	A
14	A	A	A	N
15	A	A	N	N
16	A	A	N	N
17	A	A	A	N
18	A	A	N	N
19	A	A	A	N
20	N	N	-	N

4.1 Případová studie – trenér plavání

Pro doplnění charakteru práce, která se snaží propagovat žonglérská cvičení jakožto vhodný regulační prostředek pro zvládání předstartovních stavů u plavců, nyní předkládáme přepis rozhovoru s pražským trenérem plavání PaedDr. Milanem Moravcem, který žonglování u svých svěřenců aktivně využívá:

1) Co si myslíte o žonglování?

Žonglování je, já si myslím, dobrá doplňková aktivita, kterou jsem zařadil před zhruba šesti lety do tréninku a skutečně se stala součástí plaveckého tréninku. Žonglování zařazujeme téměř každý den ráno v rámci suché přípravy před samotným plaveckým tréninkem. Žonglování vede ke zlepšení pozornosti sportovců, k dosažení vyšší koncentrace pozornosti a čisté mysli tzn. že se plavec může zbavit zbytečných myšlenek, zbytečných obav, strachu před startem, před tím co ho čeká a může se mnohem lépe soustředit na tělo a na pocity svého těla, které potřebuje k tomu, aby byl připravený na start.

2) Umíte žonglovat?

Umím žonglovat

3) Jak jste se s žonglováním seznámil?

Zajímám se o žonglování a vůbec aktivity, které si umím představit, že vedou takovou přirozenou cestou ke zvýšení vztahu pozornosti člověka. Vůbec práce s pozorností mě obecně zajímá a žonglování je skutečně velmi hravá a příjemná činnost, která si pozornost dokáže vhodným způsobem soustředit. S žonglováním jsem se seznámil jednak na dálku, tak že jsem sledoval žongléry řekněme v televizi nebo na youtube a potom jsem se dokonce zúčastnil, řekněme zaplatil jsem si takový kurz žonglování a sám jsem se v Praze učil žonglovat, abych to potom plavce mohl učit.

4) Jaká vidíte spojení mezi plaváním a žonglováním?

Těch vztahů mezi žonglováním a plaváním je víc, ale řekl bych, že ten hlavní je pozornost jako taková. Ten vztah je v tom, že samotný plavecký výkon je o tom, aby plavec už před startem byl plně soustředěný na své tělo a nechal tělo, aby předvedlo to co už umí, to co už má natrénováno a naučeno, aby ten výkon byl perfektní v tu danou chvíli, na hranici možností nebo dokonce přes ně, to na co má. Žonglování opravdu pomáhá v tom, že zbytečnosti, kterými se kolikrát plavec předem zabývá tak pomáhá odstranit. Zbytečnosti spočívají ve zbytečných myšlenkách a ve zbytečných emocích, které se myšlenkami propojují.

5) Jak a nebo kde se naučili vaši plavci žonglovat?

Mí plavci se naučili žonglovat se mnou. Já jsem skutečně před šesti lety, bylo to v době kdy skončila v roce 2005 Ilona Hlaváčková svojí kariéru a bylo to na mistrovství světa v Montrealu. Tam já už jsem řekněme s Lenkou Jarošovou, která tam byla jako má svěřenkyně ve třetím ročníku žongloval. V září v roce 2006 jsem nakoupil spoustu míčků, přinesl jsem je na bazén a začátkem sezóny právě v září jsem začal všechny plavce učit žonglovat.

6) Jak dlouho žonglování u plavců vedete?

Šest let.

7) Využíváte u plavců i jiné aktivity podobné žonglování?

Využívám spoustu jiných aktivit. S míčky jako takovými děláme ještě mnoho dalších věcí a je to konkrétně házení s míčky, které si myslím, že je jednak zajímavější metodou a jednak si myslím, že i účinnější metodou. Je to házení míčky ve dvojicích, kdy sportovci sedí, stojí proti sobě a v té dvojici jsou schopni házet třemi, čtyřmi, dokonce i pěti míčky najednou a snaží se udržet ty míčky ve vzduchu a stále rychleji si je mezi sebou střídat a dostávat se sami do pohybu a v tom pohybu udržovat

míčky stále mezi sebou. Co je důležité a co jsem neřekl je, že jak u žonglování tak u házení s míčky se musí dodržovat jasně stanovená pravidla, která jsem si já k tomu zařadil a která jsou právě a právě tou podstatou, která odlišuje běžné žonglování a nebo hraní s míčky od práce s pozorností prostřednictvím žonglování. Tyto pravidla, pokud je někdo nezná tak si bude hrát s míčky a nebo si jen tak žonglovat. Ta pozornost nevzroste, možná na chvíli, možná trochu, ale aby opravdu došlo ke změně řekněme koncentrace pozornosti, musí tam být přesná pravidla. Přesná pravidla jsou dána a plavci je znají. Musí se je naučit a pak je musí plně dodržovat.

V rozhovoru s pražským trenérem jsme se dozvěděli, že žonglování využívá u plavců šest let. Trenér si však dle svých potřeb přidal k žonglování svá pravidla, aby zlepšil pozornost plavců před závodem. Žonglování se stalo součástí plaveckého tréninku kdy ho plavci využívají každé ráno v rámci suché přípravy. Podle Moravce je žonglování dobrá doplňková aktivita, díky které dochází ke zlepšení pozornosti a čisté mysli. Plavci se díky této aktivitě mohou zbavit zbytečných myšlenek, obav a strachu před startem. Jako hlavní spojení mezi plaváním a žonglováním vidí pozornost, která je pro plavce důležitá a to hlavně před startem. Plavec by měl být plně soustředěný na své tělo, proto aby tělo mohlo předvést výkon, na který má natrénováno, ne – li předvést lepší výkon. Trenér Moravec využívá i jiné koordinačně náročné aktivity s míčky a po tomto rozhovoru tedy můžeme tvrdit, že žonglování má pozitivní vliv na pozornost plavců před startem. Žonglování se v plavání objevuje stále více a nejen v Praze, ale i v ostatních městech České republiky.

Závěry

Cílem této práce bylo zjistit, zda žonglování představuje vhodnou pohybovou aktivitu pro plavce. Zjistili jsme, že při zapojení žonglování do přípravy před závodem je plavec lépe koncentrován a není tolik rozptylován okolními podněty. To i z vlastní zkušenosti vím, že na některých závodech je problém s odreagováním od závodní atmosféry. Plavecké bazény jsou na závodech přeplněné. Každý závodník má tedy občas problém si najít svůj koutek, kde by se mohl na závod připravit.

Z naší osobní zkušenosti i na základě výsledků této práce můžeme žonglování doporučit.

Žonglování má pro plavce mnoho pozitivních vlivů. Podporuje rozvoj jemné motoriky, držení těla, posílení horních končetin, zlepšuje koncentraci a reakční rychlost.

Naše výzkumné otázky zněly:

č.1 Jaká jsou specifika předstartovních stavů?

Stejně jako u ostatních sportovních odvětví, i u plavání se setkáváme s projevy předstartovních stavů, jako např. zbytečné myšlenky před startem, strach a obavy. Zjistili jsme, že aplikací žonglérských cvičení můžeme tyto stavy pozitivně regulovat a zaměřit tak pozornost plavce plně na následný výkon.

č.2 Jakým způsobem může být žonglování využito jako regulační prostředek v oblasti předstartovních stavů plavce?

Žonglování může být využito jako regulační prostředek pro zlepšení pozornosti. Zlepšuje se vnímání vlastního těla a přestáváme vnímat okolí kolem sebe. Toto velice pozitivně působí na plavce, protože při závodech je na plaveckých bazénech těžké se odreagovat od okolí. Po rozhovoru s pražským trenérem jsme zjistili, že se žonglování u plavců využívá a že sám trenér s žonglováním má mnoholeté zkušenosti. Využívá žonglování a jiné koordinačně náročné aktivity s míčky.

č.3 Může mít žonglování před závodem pozitivní vliv na výkon plavce?

Zjistili jsme, že žonglování je dobré zařadit do přípravy plavců, protože pozitivně ovlivňuje pozornost plavců, odstraňuje nepotřebné myšlení a strach před startem. Díky tomu to může žonglování pozitivně ovlivnit i výkon plavce.

Analyzovali jsme oblast předstartovních stavů, kdy je žonglování nejvíce a nejlépe využito právě chvilku před startem.

Závěrem naší práce bychom chtěli říci, že byla založena pouze na pozorování a subjektivních výpovědích testované osoby a nemáme tedy žádná statisticky významná data k tomu, abychom mohli naše doporučení v oblasti využití žonglování u plavců generalizovat na veškerou plaveckou veřejnost.

Resumé

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou žonglování a jeho využití jako regulačního prostředku předstartovních stavů u plavců. V úvodu práce jsou charakterizovány obecné pojmy, které se týkají žonglování, plavání a předstartovních stavů. Dále práce směřuje k pozorování jednoho plavce a vyhodnocení všech výsledků, které jsme od plavce získali. V závěru práce hodnotíme, zda je vhodné žonglování zařazovat do přípravy plavců.

Summary

This thesis deals with juggling and its use as a regulation means of pre-start psychic state in swimmers. In the Introduction we characterize general terms related to juggling, swimming and pre-start psychic states. Furthermore, we apply the method of observation on one particular swimmer and analyze the results of this case study. In Conclusions we evaluate, whether juggling presents a suitable means of training physical activity for swimmers.

Seznam použité literatury

1. BACON, R.W. *The juggler's manual of Manipulative Miscelanea: The Classic Skills with Top Hats, Canes, Plates, Nesting Cups and Assorted Objevte*. 2. vyd. Newburyport: Variety Arts Press, 1986. 104 s.
2. BLAHUTKOVÁ, M. *Psychomotorika*. 2. vyd. Brno: PdF, 2007. 92 s.
3. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. 1. vyd. Brno: Paido, 2005. 78 s.
4. COUNSILMAN, J.E.. *Závodní plavání*. Praha: Olympia, 1974. 333 s.
5. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, spol. s. r. o., 2001. 130 s.
6. FALÁŘ, J. *Vliv prožitku na sportovní výkonnost*. Ústí nad Labem : Pedagogická fakulta UJEP, 2007. 49 s.
7. GIEHRL, J., HAHN, M. *Plavání*. České Budějovice: KOPP, 2005. 127 s.
8. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2000. 776 s.
9. LEWBEL, A. Research in Juggling History. 1995. <http://www.juggling.org/papers/history-1/>
10. MOTYČKA, J. *Teorie a didaktika plavání*. Brno : Rektorát MU Brno, 1991. 92 s.
11. MOTYČKA, J. *Teorie plaveckých sportů*. Brno : Masarykova Univerzita, 2001. 202 s.
12. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha : Academia, 2004. 590 s.
13. PAULÍK, K. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Ostrava : Pedagogická fakulta v Ostravě, 1986. 186 s.
14. TOD, D., et al. *Sport psychology*. Great Britain : CPI Antony Rowe, 2010. 238 s.
15. TRÁVNÍKOVÁ, D. *Žonglování*. Brno : Tisk Tribun EU, s.r.o., 2008. 42 s.
16. TRUZZI, M., TRUZZI, M. *Notes towards a history of juggling*. In Bandwagon, Vol. 18 No. 2, <http://www.juggling.org/papers/history-2/>, 1974.
17. VANĚK, M., et al. *Psychologie sportu*. Praha : Olympia, 1984. 202 s.

18. ZIETHEN, K.H., ALLEN, A. *Juggling, the Art and its Artists*. 1. vyd. Berlín: Werner Rausch und Werner Lüft Inc. 1985. 361 s.

Internet

Sportovni.net [online]. 2004 [cit. 2011-04-30]. Sportovní.net. Dostupné z WWW: <http://www.sportovni.net/plav/historie/>

Obrázky

Žongléři s kužely

<http://www.zongleri.cz/zonglerska-vystoupeni/>

Žonglování ve starém Egyptě

<http://www.cirkusjinak.cz/rady-odkazy-a-zajimavosti-o-zonglovani/zajimavosti-a-histozie-zonglovani/>

Žongléřské pomůcky – flowersticky (květinové hůlky)

<http://www.primalfire.org/index/store/flowersticks.html>

Kraul

<http://buzzhealthy.com/dos-and-donts-of-freestyle-swimming-technique/>

Motýl

<http://www.tvguide.com/celebrities/michael-phelps/photos/258249#83934>

Znak

<http://www.naseinfo.cz/clanky/cviceni-a-sport/plavani/znak-plavecky-zpusob>

Prsa

<http://www.telegraph.co.uk/sport/olympics/2529766/Michael-Phelps-breaks-Games-record-in-individual-medley-Beijing-Olympics-2008.html>

Seznam příloh

Příloha 1	Test temperamentu
Příloha 2	Subjektivní výpověď plavce po závodě - předloha
Příloha 3	CD s nahrávkou rozhovoru pražského trenéra

Příloha 1

Test temperamentu (Belov, 1972)

A/ JSTE

1. neposedný, uspěchaný
2. neukázněný, vznětlivý
3. trpělivý
4. prudký a přímočarý ve vztahu k ostatním lidem
5. rozhodný a iniciativní
6. neústupný
7. pohotový v hádce
8. pracujete nárazově, nesystematicky
9. máte sklon riskovat
10. nejste mstivý a urážlivý
11. mluví rychle, zaníceně, se zmatenou intonací
12. jste nevyrovnaný a máte sklon k prchlivosti
13. jste agresivní rváč
14. nesnášíte nedostatky
15. máte výraznou mimiku
16. jste schopen jednat a rozhodovat se rychle
17. neustále tíhnete k novému
18. máte prudké, trhavé pohyby
19. jste houževnatý při dosahování vytyčeného cíle
20. máte sklon k prudkým změnám nálad

B/ JSTE

1. veselý a optimistický
2. energický a podnikavý
3. často nedovedete započatou věc až do konce
4. máte sklon přeceňovat sám sebe

5. jste schopen rychle si osvojit nové
6. jste nestálý v zájmech a náklonnostech
7. lehce prožíváte neúspěchy a nepříjemnosti
8. snadno se přizpůsobujete různým podmínkám
9. se záplem se pouštíte do čehokoli nového
10. rychle zchladnete, když vás něco přestane zajímat
11. rychle se zapojujete do nové práce a umíte se snadno přeorientovat z jedné práce na druhou
12. těžce snášíte jednotvárnou, všední, trpělivost vyžadující práci
13. jste společenský a laskavý, necítíte se před lidmi, které vidíte poprvé, stísněně
14. jste odolný a praceschopný
15. mluvíte hlasitě, rychle a zřetelně, používáte přitom živých gest a výrazné mimiky
16. dokážete se ovládnout i v neočekávané složité situaci
17. máte vždycky dobrou náladu
18. rychle usínáte a snadno se probouzíte
19. jste často nesoustředěný, rozhodnete se ukvapeně
20. máte občas sklon klouzat po povrchu, vytrhovat se od práce

C/ JSTE

1. klidný a chladnokrevný
2. důsledný a rozvážný
3. opatrný a obezřetný
4. umíte čekat
5. jste mlčenlivý a nemáte rád zbytečné řeči
6. máte klidnou rovnoměrnou řeč, s přestávkami, bez prudce vyjádřených emocí, bez gest a mimiky
7. jste zdrženlivý a trpělivý
8. co jednou začnete, to také dokončíte
9. neplýtváte silami
10. přísně dodržujete životní a pracovní režim
11. snadno potlačujete náhlá vzplanutí

12. jste málo přístupný chvále a pokárání
13. jste dobrosrdečný, jízlivost na svou adresu přijímáte shovívavě
14. jste stálý ve svých vztazích a zájmech
15. pomalu se zapojujete do práce, pomalu se přeorientováváte na jinou činnost
16. chováte se ke všem stejně
17. máte ve všem rád přesnost a pořádek
18. těžko se přizpůsobujete nové situaci
19. je Vám vlastní sebekázeň a sebeovládání

D/ JSTE

1. plachý a ostýchavý
2. v nové situaci ztrácíte hlavu
3. dělá vám potíže navázat kontakt s neznámými lidmi
4. nevěříte ve své síly
5. snadno snášíte samotu
6. při neúspěších cítíte skleslost a rozpaky
7. máte sklon uzavírat se sám v sobě
8. rychle se unavíte
9. mluvíte slabou, tichou řečí, jež někdy přechází do šepotu
10. mimoděk se přizpůsobujete charakteru toho, s nímž rozmlouváte
11. jste vnímavý až k slzám
12. jste neobyčejně přístupný chvále a pokárání
13. máte vysoké nároky na sebe i na lidi kolem vás
14. jste náchylný k podezřívavosti a k přehnaným obavám
15. chorobně citlivý a snadno zranitelný
16. nadmíru urážlivý
17. uzavřený a nespolečenský, s nikým se nedělíte o své myšlenky
18. málo aktivní a nesmělý
19. bez reptání pokorný
20. snažíte se vyvolat soucit a pomoc ostatních

Na další stránku se podívejte, až budete mít zodpovězené všechny otázky!!!

HODNOCENÍ:

Spočítejte odpovědi „Ano“ v jednotlivých sloupcích.

sloupec

A cholerik	CH_a	počet „ANO“ ve sloupci A
B sangvinik	S_a	počet „ANO“ ve sloupci B
C flegmatik	F_a	počet „ANO“ ve sloupci C
D melancholik	M_a	počet „ANO“ ve sloupci D
	a	počet všech „ANO“ v celém testu
	$a = CH_a + S_a + F_a + M_a$	

$$Vt = \frac{Cha \cdot 100}{a} + \frac{Sa \cdot 100}{a} + \frac{Fa \cdot 100}{a} + \frac{Ma \cdot 100}{a}$$

Jednotlivé položky (vypočítané zlomky) nesčítat, jedná se o procentuelní zastoupení jednotlivých složek temperamentu.

Zlomek s proměnnou CH_a představuje procentuelní zastoupení cholerika, S_a sangvinika, F_a flegmatika, M_a melancholika.

Obecně platí, že položka, která přesahuje 30%, představuje výrazný rys osobnosti.

Příloha 2

Předloha pro plavce

Místo konání závodů:

Výsledný čas závodu:

Doba žonglování:

Tvé pocity: