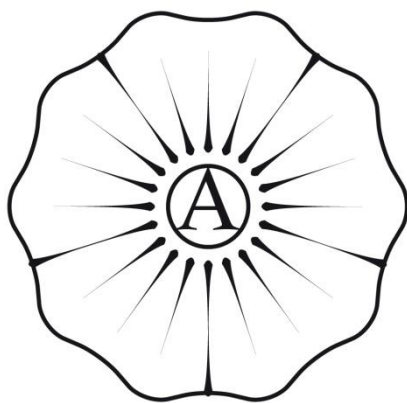


AKADEMIE ALTERNATIVA



Studijní obor: Arteterapie
ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

**Využití arteterapie na podporu soustředěnosti,
psychické odolnosti a paměti u sportovců**

Autor práce: Stanislava Pavlíčková
Vedoucí práce: Mgr. Veronika Kern Sinová, DT

Sobotka 2026

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

V Sobotce dne 15.4.2026

Stanislava Pavlíčková

Poděkování:

Ráda bych touto cestou poděkovala mé vedoucí absolventské práce Mgr. Veronice Kern Sinové, DT za rady, připomínky, lidský a profesionální přístup. Dále chci poděkovat celému kolektivu Akademie Alternativa, s.r.o. za odborné vedení, za možnost mapovat si svůj vnitřní a vnější svět při svém sebepoznávacím procesu, také za nabitě zkušenosti z teoretické i praktické výuky. Považuji to za základní zkušenost, ze které jsem mohla během studia vycházet a připravit se na budoucí roli arteterapeuta. Poděkování patří také respondentům, kteří si našli čas a umožnili mi realizovat výzkumnou část.

ABSTRAKT

Tato absolventská práce se zaměřuje na význam arteterapie v péči o duševní zdraví sportovců, přičemž poskytuje komplexní pohled na její užitečnost, metody a výsledky.

V teoretické části se zabývám arteterapií obecně, uvádím definici arteterapie, historii, základy arteterapie, hlavní přístupy, metody, cíle a její praktické uplatnění. Popisuji kvalifikační, etické požadavky na profesi arteterapeuta, jeho osobnostní předpoklady a roli. Dále vymezuji pojmy psychologie sportu, motivace ve sportu, psychologickou přípravu, poznávací procesy a mentální trénink jako podpora zdraví a prevence. Závěrem této části se zabývám kapitolou motosportu.

V praktické části popisuji metodologii kvalitativního výzkumného šetření a interpretovaná data, která jsou výsledkem polostrukturovaných rozhovorů se sportovci. Rozhovory jsou zaměřeny na shromažďování dat o osobních zkušenostech, vnímání efektivity a subjektivním hodnocení arteterapie účastníky výzkumného šetření. Představím cíle výzkumu, výběr respondentů, získávání dat a výsledky výzkumu, které budou podrobněji analyzovány a diskutovány. V závěru a shrnutí zodpovím výzkumné otázky.

Klíčová slova: arteterapie, přístupy, metody, psychologie sportu, mentální trénink, podpora zdraví

ABSTRACT

This graduate thesis focuses on the significance of art therapy in mental health care for athletes, while providing a comprehensive view of its usefulness, methods and results.

In the theoretical part, I deal with art therapy in general, providing a definition of art therapy, history, fundamentals of art therapy, main approaches, methods, objectives and its practical application. I describe the qualification and ethical requirements for the profession of an art therapist, their personality prerequisites, and their role. Furthermore, I define the terms of sports psychology, motivation in sports, psychological preparation, cognitive processes and mental training as health support and prevention. At the end of this part, I deal with the chapter on motorsport.

In the practical part, I describe the methodology of a qualitative research survey and interpreted data, which are the results of semi-structured interviews with athletes. The interviews are focused on gathering data on personal experiences, perception of effectiveness and subjective evaluation of art therapy by the research survey participants. I will present the research objectives, selection of respondents, data acquisition and research results, which will be analyzed and discussed in more detail. In the conclusion and summary, I will answer the research questions.

Keywords: art therapy, approaches, methods, sports psychology, mental training, health support

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 ARTETERAPIE.....	10
1.1 Definice arteterapie.....	10
1.2 Historie arteterapie a přístupy.....	10
1.3 Formy arteterapie.....	12
1.3.1 Individuální arteterapie.....	12
1.3.2 Skupinová arteterapie.....	13
1.3.3 Rodinná arteterapie.....	14
1.3.4 Receptivní arteterapie.....	14
1.3.5 Expresivní (produktivní) arteterapie.....	15
1.4 Diagnostické aspekty výtvarného projevu.....	15
1.5 Metody arteterapie.....	17
1.6 Techniky a témata v arteterapii.....	19
1.6.1 Kresba, projektivní techniky v arteterapii.....	21
1.6.2 Kresebné testy.....	22
1.7 Osobnost a role arteterapeuta.....	23
2 PSYCHOLOGIE SPORTU.....	26
2.1 Motivace ve sportu.....	27
2.2 Psychologická příprava ve sportu.....	28
2.3 Poznávací procesy a sport.....	29
2.4 Mentální trénink jako podpora zdraví a prevence.....	30
2.5 Motorsport.....	32
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
3.1 Cíle výzkumu.....	35
3.2 Hypotézy.....	35
3.3 Výzkumné otázky.....	35
3.4 Metody a techniky.....	35
4 KAZUISTIKY.....	37
4.1 Kazuistika 1.....	37
4.2 Kazuistika 2.....	37
4.3 Kazuistika 3.....	37
5 FORMA SETKÁNÍ.....	38
5.1 Struktura setkání.....	38

5.2	Arteterapeutická cvičení.....	38
5.2.1	Projektivní metody.....	38
5.2.2	Rozehřívací cvičení.....	39
5.2.3	Baterie arteterapeutických setkání.....	39
6	PRŮBĚH SETKÁNÍ.....	41
6.1	Setkání první.....	41
6.2	Setkání druhé.....	44
6.3	Setkání třetí.....	47
6.4	Setkání čtvrté.....	49
6.5	Setkání páté.....	50
6.6	Setkání šesté.....	52
6.7	Setkání sedmé.....	54
6.8	Setkání osmé.....	56
6.9	Setkání deváté.....	57
6.10	Setkání desáté.....	59
6.11	Setkání jedenácté.....	61
6.12	Setkání dvanácté.....	63
6.13	Setkání třinácté.....	65
7	VYHODNOCENÍ.....	67
7.1	Vyhodnocení cílů výzkumu.....	67
7.1.1	Kvalitativní metoda.....	67
7.1.2	Kvantitativní metoda.....	68
7.1.3	Závěrečný rozhovor.....	69
7.1.4	Hodnocení zvolených aktivit.....	70
7.2	Vyhodnocení hypotéz.....	71
7.3	Odpovědi na výzkumné otázky.....	71
	ZÁVĚR.....	73
	SHRNUTÍ.....	74
	SUMMARY.....	75
	SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH PRAMENŮ.....	105
	SEZNAM PŘÍLOH.....	107

ÚVOD

„Tvorba je uspořádání chaosu.“

(Jan Bauch, malíř, sochař, grafik, ilustrátor, scénograf)

Během své praxe pracovní terapeutky v psychiatrické nemocnici často slyším své klienty říkat: „To nezvládnou!“... „Nejsem ničeho schopen/schopná!“... „Neumím kreslit!“.... Při hledání námětu práce jsem chtěla zůstat u tématu duševního zdraví, zabývala jsem se myšlenkou, jakým způsobem by mohla pomáhat například sportovcům, kteří jsou soustavně vystavováni tlaku na výkon a výsledek. Arteterapie se nezaměřuje na osobní schopnosti ani na konečný výsledek, ale na samotný tvůrčí proces. Arteterapie se již nevyužívá pouze u pacientů s jasnou diagnózou, zvýšeného zájmu se jí dostává u stále většího okruhu lidí a je určena každému. Kreativní vyjádření prostřednictvím arteterapie má uklidňující účinky, snižuje napětí a napomáhá rozvíjet nové pohledy na problémy.

Duševnímu zdraví sportovců je obecně věnovaná malá pozornost. Aby sportovci dosáhli stanovených cílů, podstupují během sportu intenzivní rizika. Vysoký význam sportu s sebou nese specifickou zátěž, zejména pokud jde o zranění, období neúspěchů, obavy z negativních dopadů na tým, trenéry, kluby nebo dokonce konec kariéry. Tyto stresory ovlivňují nejen zdraví fyzické, ale zejména duševní. Mnoho sportovců proto hledá psychickou rovnováhu i mimo sport. Klíčovou roli ve zvládnání stresu hraje právě arteterapie, která je z hlediska duševního zdraví mimořádně prospěšnou metodou pro uvolnění nahromaděných emocí a sdílení myšlenek, které je těžké vyjádřit slovy. Prostřednictvím arteterapie lze nejen identifikovat problémy a porozumět jim, ale pomáhá nalézt vhodné strategie pro zvládnání obtíží a také způsoby, jak posilovat svou psychickou odolnost, podpořit své uzdravení i osobní růst.

Po úvodní kapitole své práce se zabývám v teoretické části arteterapií obecně. Uvádím definici arteterapie, její historii, přístupy, formy, diagnostické aspekty, metody, techniky, kresby a kresebné testy. Následně popisují osobnost a role arteterapeuta. Cílovou skupinou této práce jsou sportovci, věnující se disciplíně motosport, proto dále vymezuji pojmy: psychologie sportu, motivaci, psychologickou přípravu, poznávací procesy, mentální trénink jako podpora zdraví a prevence. V závěru teoretické části uvádím samotný motosport.

V praktické části popisují zvolený výzkumný design, výběr respondentů, výzkumnou metodu, cíle výzkumu, získávání dat a výsledky výzkumu, které budou podrobněji diskutovány. V závěru a shrnutí zodpovím na výzkumné otázky, které byly vymezené před zahájením arteterapeutické intervence.

1 ARTETERAPIE

Arteterapie patří mezi mladé terapeutické přístupy, kde prostřednictvím uměleckého procesu, především výtvarné techniky, přispívá k podpoře duševnímu a emočnímu zdraví.

1.1 Definice arteterapie

Arteterapie v širším smyslu znamená léčbu uměním, včetně hudby, poezie, prózy, divadla, tance a výtvarného umění. Arteterapie v užším slova smyslu znamená léčbu výtvarným uměním (Šicková-Fabrice, 2002, str.30). Tato metoda zasahuje do mnoha oblastí, nachází uplatnění v psychoterapii, celkově ve zdravotnictví, pedagogice i sociálních oblastech. Beníčková (2017, str.23) uvádí, že umělecká tvorba, respektive výtvarné dílo je terapeutickým prostředkem, nikoliv cílem, který umožňuje vhléd k tématům klienta a reflektuje jeho psychický a emoční stav. Pojem Arteterapie vznikl spojením dvou slov. Arte je indoevropského původu a znamená nadání, později řemeslnou metodu a dnes umění. Druhá část slova pochází z řeckého therapeia, což znamená léčba, léčení (Lhotová, Perout, 2024, str. 17). Prvními, kteří nacházejí uplatnění v léčbě jsou psychiatři a výtvarníci. Jejichž uvědomění si postřehu, že duševně nemocní lidé se výtvarně vyjadřují jinak, než zdraví, bylo impulzem pro snahu propojit výtvarný projev a psychoterapeutický přístup.

1.2 Historie arteterapie a přístupy

V Evropě začali s léčebnými účinky umění odborníci až v 18. století, kdy se objevuje velký zájem o duševní poruchy (například o schizofrenii). Hogan (2001, str. 13-14) sděluje, že první sbírky duševně nemocných shromáždili lékaři ředitelé psychiatrických ústavů na konci 19.století, sám toto umění popisoval jako psychotické, které sice nemělo uměleckou kvalitu, ale bylo ceněno pro svou autenticitu. Samotná historie arteterapie je mnohem bohatší a delší, Potměšilová (2022, str. 20) píše, že počátky arteterapie spadají již do starověku a v jistých ohledech i pravěku, kdy léčebné účinky umění byly využívány spíše individuálně, na rozdíl od období antiky, kde byly využívány cíleně. Müller (2012, str. 79) se domnívá, že nástěnné

kresby v jeskyních mohly mít různé funkce, mohlo se jednat o rituální účely, kdy se pravěcí lidé vyrovnávali se silnými zážitky například z lovu, nebo se mohlo jednat o způsob předávání informací dalším generacím. V České Republice se arteterapie využívá v léčebných a psychoterapeutických zařízeních od 50.let 19.století. První ateliér arteterapie byl zřízen v psychiatrické léčebně Bohnice roku 1956. Ve Spojených státech se arteterapie jako profese objevila ve 40.letech 20.století, její kořeny lze vysledovat v umění domorodých kultur, v průmyslové revoluci, v raném vlivu Freudovi psychoanalýzy a Jungovy analytické psychologie, objevech uměleckých pedagogů a vliv moderního umění (Rappaport, 2008, str. 68). Za zakladatelky arteterapie ve Spojených státech se považují Margaret Naumburgová a Edith Kramerová. Rappaport (2008, str. 67-68) ve své publikaci uvádí, že pro Kramerovou byla klíčová terapeutická hodnota umělecké aktivity (umění jako terapie), zatímco Naumburgová zdůraznila diagnostické a interpretační možnosti arteterapie (psychoterapie prostřednictvím umění). Výraz art therapy jako první použila Margaret Naumburgová ve třicátých letech 20.století v USA.

Podle Naumburgové, 1947 (in Šicková – Fabrici, 2002, str. 26) je tvrzení, že „proces arteterapie je založen na poznání, že nejzákladnější myšlenky a pocity člověka derivované z nevědomí dosáhnou výrazu lépe v obrazech než ve slovech“. Můžeme tedy vnímat, že vše co zobrazíme do vizuálních tvarů lze použít pro další verbální komunikaci. „Co je skryté, se takto může stát jasným.“

Arteterapie jako způsob komunikace prostřednictvím výtvarného umění - tedy neverbální komunikací, dokáže velmi dobře zachytit něco hmatatelného, co zůstává a napomáhá k odkrytí i hlubokých myšlenek bez použití slov. Získané poznatky dokážou posunout celý terapeutický proces. Při samotné tvorbě je důležité si uvědomit, že neklademe důraz na dokonalost díla, ale že plnohodnotnou informací je samotný proces při tvoření. Prostřednictvím výtvarného umění dochází k procesu prožívání, budování sebedůvěry, uzdravování se, tedy proměny. Umění dává člověku možnost vyjádřit to, co slovy vyjádřit nejde. Eliot, 1972 (in Šicková – Fabrici, 2002, str. 18) „O umění se dá tvrdit, že slouží cílům, jež ho přesahují.“ Arteterapie používá výtvarný projev jako hlavní nástroj k prozkoumání individuální psychické reality, tedy svého vnitřního světa, v němž tušíme, že není něco v souladu s psychickým zdravím (Lhoitová, Perout, 2024, str. 28). I když každý autor vymezuje arteterapii trochu odlišným způsobem, všichni se shodují v názoru, že arteterapie patří ke kreativním neverbálním terapiím, která pomáhá klientům najít skryté významy jejich

osobnosti a vede je k pochopení emočního stavu. Jedná se o meziresortní obor, který je využíván ve zdravotním a psychosociálním kontextu.

Arteterapie je sice v současné době považována za samostatnou disciplínu, která má však mezioborový charakter. Při práci arteterapeut využívá poznatků z dalších disciplín. Mezi tyto disciplíny patří artefiletika, pedagogika, psychologie, psychoterapie a výtvarné umění (Müller a kol., 2014, str. 83). Multidisciplinarita vyplývá jednak z povahy arteterapie (vzhledem k prostředkům, kterých využívá), jednak z pestré škály klientely a zařízení, kde se metoda uplatňuje (Vybíral, Roubal, 2010, str. 514). Nezbytné je vymezením pojmů arteterapie a artefiletika, jedná se o dvě příbuzné, propojené, ale odlišné disciplíny. Arteterapie je terapeutický přístup s léčebnými a terapeutickými účinky umění. Artefiletika se řadí do výchovného směru, který využívá umělecké aktivity ve vzdělání a výchově. Z toho vyplývá, že arteterapie se zaměřuje na terapeutický cíl, kdežto artefiletika se zaměřuje na rozvoj dovedností.

1.3 Formy arteterapie

Arteterapii z hlediska přístupu ke klientům můžeme rozdělit na individuální, skupinovou a rodinnou arteterapii. Dále arteterapii dělíme podle role jakou má klient ve vztahu k tvorbě, na arteterapii receptivní a na expresivní (nazývanou též produktivní) (Lhotová, Perout, 2024, str. 22).

1.3.1 Individuální arteterapie

Individuální arteterapie probíhá v úzkém vztahu klient – terapeut, ten se plně zaměřuje na individuální potřeby klienta. Vnímá celý proces tvoření, reflektuje a tím dokáže klientovi lépe porozumět. Tato terapie je vhodná pro klienty s psychickými obtížemi, zdravotními problémy, prožitými traumaty, poruchami i pro lidi hledající osobní rozvoj či sebepoznání. Je efektivní i jako podpůrná léčba. Klientovi pomáhá získat náhled na sama sebe. Dle Horňákové, 1999 (Šicková – Fabrici, 2002, str. 43) je individuální terapie vhodná pro klienty, vyžadující celou pozornost klienta nebo jejichž chování ve skupině působí rušivě, negativně (např. agresivita,

psychotické projevy, nežádoucí chování). Při individuální arteterapii terapeut pracuje s jedním klientem podle předem domluvených pravidel. Tato dohoda především zahrnuje četnost a délku terapeutického sezení, dále způsob práce a tzv. zakázku, tedy to, s čím chce klient pracovat. Müller (2014, str. 83) dodává, že dohoda se může v průběhu práce měnit, ale se změnou musí souhlasit terapeut i klient a uvádí několik základních pravidel, které musí terapeut ve vztahu terapeut – klient dodržovat. K těmto pravidlům patří především maximální respekt ke klientovi a srozumitelná komunikace.

1.3.2 Skupinová arteterapie

Skupinová arteterapie využívá výtvarné aktivity v rámci skupiny. Tato forma terapie bývá pro terapeuta náročnější, ale díky ní může získat zcela jiný náhled, než který by získal při terapii individuální. Culbert, 1967 (Liebmann 2005, str.19) „Je zapotřebí dvou, abychom viděli jedno“. Při skupinové arteterapii pracuje terapeut se skupinou klientů podle stejných pravidel, jako u individuální arteterapie. Müller (2014, str. 88-89) tvrdí, že vytváření pravidel je součástí terapeutického procesu, přičemž záleží na stylu práce terapeuta a na typu skupiny klientů. Pravidla si může terapeut vytvářet sám, ale častěji se na vytváření pravidel podílejí i klienti. Na rozdíl od individuální arteterapie může terapeut, ale i klient využívat další faktor, a to tzv. skupinovou dynamiku. Klientům tak v terapeutickém procesu kromě práce a přístupu terapeuta mohou pomoci zkušenosti ostatních klientů, ale i jejich reakce na to, co klient dělá, říká a prožívá (Müller a kol., 2014, str.88).

Klíčové pro skupinovou arteterapii jsou možnosti sdílení, společná reflexe, porozumění a podpora, která se klientovi dostává od ostatních. Zkušenosti členů skupiny mohou být jednotlivcům užitečné pro získávání zpětné vazby na své chování, postoje, uvažování (Lhotová, Perout, 2024, str.21). Ve své praxi jsem se setkala s tím, že prostřednictvím výtvarného vyjádření sdílí skupina důležité informace o každém jejím členovi a pomáhá rozvíjet vzájemné vztahy a vytváří podporující atmosféru. Každé dílo nese sdělení o autorovi, který tím, že umožní druhému nahlédnout do soukromí, vyjadřuje důvěru a svůj zájem o dialog, spolupráci, podporu. Liebmann (2010, str. 19-20) považuje za určitou nevýhodu skupinové arteterapie v menší časové dotaci věnované jednotlivým členům skupiny, nedostatek také vidí v absenci určité diskretnosti, která je zajištěna v individuální arteterapii. Terapeutická skupina je také náročnější na organizaci. Arteterapeut by měl být dostatečně

zkušený, pohotový a měl by umět vždy správně reagovat na to, co se ve skupině právě odehrává. Počet členů ve skupině závisí na druhu zaměření skupiny, Potměšilová (2014, str.89) uvádí, že ideální počet je dvanáct členů, ale třeba skupina klientů se speciálními potřebami má mít snížený počet. Důležité místo ve skupinové arteterapii zaujímá rodinná arteterapie, která pracuje s rodinou jako s celkem a jejímž prostřednictvím dochází k podpoře komunikace a k upevňování rodinných vazeb.

1.3.3 Rodinná arteterapie

Rodinná arteterapie navazuje na práci Hanny Kwiatkovské, která v sedmdesátých letech 20. století vyvinula v rámci výzkumu schizofrenních adolescentů diagnostickou metodu: Hodnocení výtvarného projevu rodiny (Dosedlová, 2012, str.166). Šicková-Fabrizi (2002, str. 44) poznamenává, že Kwiatkovská během výzkumu zjistila, že změna způsobená onemocněním jednoho člena rodiny silně ovlivňuje i ostatní její členy a nemoc jednoho tak postihuje rodinu jako celek. Cílem této terapie je zlepšit fungování rodiny, posílit vztahy a sdílení. Během terapie se členové učí naslouchat vzájemným potřebám, komunikovat, spolupracovat na řešení konfliktů s možností vyjádřit své emoce. Můžeme se domnívat, že tato forma terapie je vhodná pouze pro rodiny s viditelnými, neodhalenými nebo zatajenými problémy. Avšak velmi dobře může přinést do rodinného života více porozumění, zpracovaných emocí a radostných zážitků.

1.3.4 Receptivní arteterapie

V receptivní arteterapii pracuje klient již s vytvořeným artefaktem, klient není aktivně zapojen do tvořivého procesu. Receptivní arteterapie je založena na prožitku při pozorování již hotového díla. Mohou to být obrazy, fotografie, umělecké objekty apod. Můžeme zde zařadit i pozorování vlastního díla, předložené autorovi po určitém čase od svého vzniku (Lhotová, Perout, 2024, str. 22). Podobně receptivní arteterapii popisuje Janáčková (2007, str.176), která píše, že umělecké dílo je vybíráno s určitým záměrem, a že výběr činí terapeut. Cílem této metody je lepší pochopení vlastního vnitra a poznávání pocitů jiných lidí. Umělecké dílo vnímané divákem vyžaduje jeho spolupráci a vcítění. Znamená to, že divák do

uměleckého díla promítá své vlastní emoce. Autoři Lhotová, Perout (2024, str. 23) dodávají, že v samotném arteterapeutickém procesu jde o to, jak na klienta umění působí a jak jej vnímá. Dle autorů je tento přístup vhodný pro klienty, kteří se necítí komfortně něco sami tvořit, či nejsou schopni dané téma vlastní tvorbou vyjádřit, nebo mají těžké zábrany i motorické hendikepy, a tak využijí tvorbu někoho jiného.

1.3.5 Expresivní (produktivní) arteterapie

V expresivní arteterapii je klient přímo zapojen do tvořivého procesu. Proces tvoření poskytuje klientovi přístup k myšlenkám, zážitkům, situacím v osobní historii a umožňuje tak nový pohled na dění v jeho životě. Pomůže ke zklidnění v přítomném okamžiku bez očekávání a hodnocení (Lhotová, Perout, 2024, str. 24). Produktivní arteterapie zahrnuje použití konkrétních tvůrčích činností, jako je kresba, malba, modelování, k navození žádoucích změn v organismu (Janáčková, 2007, str. 176).

1.4 Diagnostické aspekty výtvarného projevu

Bereme-li v potaz, že verbální exprese je považována za jednoznačnou, musíme vzít v úvahu, že symbolická řeč obrazů jednoznačná není. Vizuální gramotnost, jak nazývá Janie Rhyneová, 1998 (Šicková – Fabrici, 2002, str.99) schopnost rozumět řeči obrazů, je mimořádně důležitá pro interpretaci v rámci arteterapie. Vzhledem k tomu, že i ten nejzkušenější arteterapeut si nemůže být jistý, zda je jeho interpretace tvorby klienta správná. Vyvstává otázka, zda lze sestavit slovník symbolů, jež mohou být jednoznačné, interpretovatelné bez rizika většího omylu. Podle Šicková – Fabrici, 2002, Stále přetrvává názor, že vizuální zprávy lze chápat jen intuitivně a že i ty nejjednodušší kresby jsou několikavrstevné. Rozdíl mezi verbální expresí a obrazem či symbolem je obrovský. Některé vyprávějí, jiné lžou, vyzařují radost a naopak smutek.

Kratochvíl, 1970 (Šicková – Fabrici, 2002, str.101) se domnívá, že se nedá pracovat s modelem výkladových teorií, podle nichž by bylo možné z kresby jednoznačně a spolehlivě odhalit pravdu nebo skryté motivy autora.

Slavík, 2000 (tamtéž, str.101) tvrdí, že interpretace výtvarného díla není sama sebou, ale že něco znamenají a obsahují skryté na první pohled nepřipustné významy. Slavík hovoří o konceptech, které jsou nevědomým významovým jádrem symbolických manifestací. Jung (tamtéž, str.101) píše o archetypech přítomných v nevědomí každého člověka. Primární symboly jsou podle řady autorů kruh, čtverec a čáry. Podle Hanuse, 1980 (tamtéž, str.101) výtvarný projev a jeho interpretace odhalují určité traumatizující momenty. Je třeba si uvědomit že fakt, kdy například dítě kreslí, snažíme se pochopit, proč to dělá, případně proč právě určitý znak nenakreslí. Je třeba udělat revizi toho, co je přítomné, ale i toho, co v kresbě chybí, neboť právě to může být významné. Müller (2014, str. 90) připomíná, že arteterapeutická diagnostika má přesná pravidla, která vedou k bezpečí klienta a k tomu, že s diagnostikou nebude nakládáno neuvážlivě: ve své publikaci uvádí tři základní pravidla, jak je interpretovala Potměšilová (Potměšilová, 2010, str. 52)

1. Opatrnost a vyvarování se zbrklých a nálepkujících závěrů.
2. Vhodné načasování pravdy.
3. Znalost základních symbolů, významů barev a vývoje lidské kresby.

Nucho (2003, str.128) tvrdí, že arteterapeuti se v diagnostickém posuzování svých klientů nespolehlají jen na jedinou kresbu, využívají i další zdroje informací, jako diagnostické kresebné testy – test osoby, stromu a domu. Uvádí příklad Kwiatkovské, která vyvinula sérii šesti kresebných postupů, které s vynikajícími výsledky využívala při diagnostice a hodnocení rodinné dynamiky. Müller (Müller, 2014, str. 96) považuje za důležité všimnout si toho, jak se klient během celého procesu tvorby chová, co dělá, co říká, s jakým zaujetím pracuje, i toho, jak se chová po jeho dokončení. U uvedeného je patrné, že diagnostika díla v arteterapii není jednoduchá, význam obrazu nemusí být jednoznačný i přes podobné či typické znaky artefaktu. Arteterapeut si všímá nejen výsledného produktu klienta, ale sleduje u tvorby celý proces, chování klienta, jeho samostatnost, opravy, nejistoty. Každé dílo v sobě skrývá nejen problémy, ale i příležitost k pokroku a řešení. Klienti často shledávají úlevu v možnosti vyjádřit se prostřednictvím barev a forem. Díky mnoha různým metodám a materiálům si téměř každý klient může najít kreativní vyjádření, které mu vyhovuje.

1.5 Metody arteterapie

Z pohledu arteterapeutické práce považujeme za důležité od sebe odlišit pojem metoda a pojem technika. Metodu můžeme definovat jako soubor postupů či kroků, které vedou k danému cíli. Technikou pak rozumíme konkrétní postup, způsob či úkol, který volí terapeut buď v rámci dané metody nebo v rámci daného osobního tématu (problému) klienta či skupiny klientů (Müller a kol., 2014, str. 100). Šicková – Fabric (2002, str. 125) představuje šest základních metod významných pro arteterapeutickou praxi: imaginaci, animaci, koncentraci, restrukturalizaci, transformaci a rekonstrukci.

Imaginace: Imaginace, fantazie i představivost dovoluje věci vidět jinak, z jiného úhlu pohledu. Umožňuje se vrátit k některým životním situacím, znovu si je prožít, zpracovat a zhmotnit je do výtvarné podoby. Dovoluje vstoupit do vnitřního světa člověka, prostupující světem hmotným, fyzickým i duchovním. Imaginace nebo-li představivost je jedna ze základních schopností člověka, i když u každého v jiném rozsahu. Metoda imaginace přispívá k lepšímu sebehodnocení, pro uvolnění emocí, pro vyjasnění postojů k sobě i k druhým lidem. Práce s imaginací navazuje na práci se snovými obrazy a tvoří předpřípravu pro malování. Jedná se o cílené denní snění, tedy řízenou imaginaci, kde terapeut dává klientovi podměty, jež mají vést k vynoření obrazů. Se získanými údaji, lze poté lépe pracovat. Musíme však dbát na jistou dávku zkušenosti a opatrnosti, především u klientů s akutními a chronickými psychózami, zde se imaginace nedoporučuje. Naopak je vhodná dle Lhotová, Perout, 2018 pro pacienty neurotickými poruchami, napomáhá koncentrovat pozornost a nahlížet na kontexty poruch. Pro rozvoj představivosti je vhodná pro osoby s mentálním postižením. Řízená imaginace je někdy nazývána vizualizací, jedná se o totožné. Allan, 1978 (Šicková – Fabrici, 2002, str.127) Tato metoda se používá k dosažení terapeutických cílů a diagnostice. Nemůžeme opomenout významnost aspektu silné vývojové dětské fantazie, kde děti velmi často nerozlišují svět subjektivní a svět objektivní. Lowenfeld (Šicková – Fabrici, 2002, str. 125) popisuje, že u dětské schizofrenie je často těžké rozpoznat, zda dítě trpí halucinacemi, nebo se „jen“ jedná o jeho schopnost živých představ.

Animace: Základem tohoto terapeutického postupu je rozhovor ve třetí osobě, kdy terapeut nebo klient prostřednictvím věcí či postav, hovoří jejich jménem. Vstupují tak do dialogu se svými problémy, obtížemi, emocemi a paradoxně se tak konfrontují s realitou. Je vhodná u dětí, které se cítí nejistě, umožňuje jim se bez zábran o sobě nepřímě vyjádřit. Hovoří ústy někoho jiného a verbalizuje tím své potíže. Animace se rovněž používá při práci se snovými obrazy.

Koncentrace: Nejčastější technikou metody koncentrace v arteterapii je vytváření mandaly. Slovo mandala pochází ze sanskrtu a v překladu znamená kolo, oblouk. Mandala jakožto posvátný kruh se vyskytuje v mnoha náboženstvích. Do arteterapie metodu mandaly přenesl C.G.Jung, který je sám jako formu koncentrace používal během posledních dnů druhé světové války (Potměšilová a kol., 2022, str. 30). Cílem této arteterapeutické metody je soustředění, zklidnění, čas pro uspořádání vlastních pocitů a myšlenek. Kruhové obrazy byly a jsou v mnoha kulturách považovány jako nástroj uklidnění, usebrání, soustředění a centrování (Reddemann, 2009, str. 124).

Rekonstrukce: Metoda restrukturalizace umožňuje klientovi vyobrazit své niterní pocity, osobní téma nebo problém s možností dále se svým dílem pracovat a přetvořit ho. Dovoluje mu hledat nový, aktivní způsoby řešení. „Takový postup vede k hledání aktivního řešení, ukazuje potřebnost jiného náhledu na věc a to, že takový náhled existuje“ (Lhotová, Perout, 2018, str.119). Vhodnou technikou je např. roztrhání, rozstříhání původního díla a následně poskládání dílců do jiného obrazce, nové podoby, struktury. Můžeme tak hledat nový smysl, který dokážeme akceptovat.

Transformace: Transformace je metoda, při které dochází k přetvoření vjemů. Jak uvádí Šicková – Fabrici, 2002 „ spočívá v transformování pocitů z vnímání jednoho druhu uměleckého média do oblasti jiného“. Při práci dochází k samotné proměně díla, kde klient může využít všech druhů kreativních terapií, např. výtvarnou tvorbu, hudbu či pohyb. Příklad způsobu provedení: Transformujeme čtený text do výtvarné podoby, tedy z verbální formy do neverbální - výtvarné. Při poslechu hudby transformujeme své pocity do kresby. Malba při hudbě je velmi vhodná pro děti i dospělé. Můžeme říci, že tato metoda zapojuje více smyslových kanálů což může mít významné účinky pro odžití nepříjemných zážitků.

Rekonstrukce, případně konstrukce: Cílem této metody je motivovat klienta k výtvarnému zpracování jednotlivých událostí svého dosavadního života, které vedou k zamyšlení. Záměrem nemusí být vybavení si traumat, ale uvědomění si, že životní problémy jsou přirozené a vzhledem k jejich historii a ke genetické výbavě očekávatelné. Lhotová, Perout, 2018 uvádí „Ve výtvarné tvorbě pacienti s vytěsněnými traumaty často bezradně zanechávají prázdná bílá místa, která nechťejí či neumějí zaplňovat“. Úmyslem arteterapeutického vedení je, aby klient postupně prázdná místa zaplňoval zapomenutými událostmi a tím získat zcela nový pohled, zbavení původní úzkosti a bezmoci. Šicková – Fabrici, 2002 popisuje práce s touto metodou, kde nejjednodušší formou je dokreslování koláží. Vhodná je i práce s hlínou, terapeut vytvoří reliéfní postavu a rozdělí ji. Každý klient dostane jeden díl, který se snaží zrekonstruovat na celou postavu. Nad vzniklém díle se můžeme doptávat, koho postava znázorňuje, nad čím přemýšlí, kde se nachází apod. Tato technika je zajímavá pro všechny věkové kategorie a typy postižení.

1.6 Techniky a témata v arteterapii

Technikou se rozumí postup či úkol, který volí terapeut v buď rámci dané metody nebo v rámci daného osobního tématu klienta či skupiny klientů. Techniky, které terapeut používá, by měly vycházet ze směru, jenž zastává, a z konkrétní situace klienta. Většina terapeutů má baterii technik, jež využívá, osvědčily se mu a je schopen je modifikovat (Potměšilová, 2022, str.35).

Techniky arteterapie jsou různé. Do značné míry závisí na osobnosti arteterapeuta. Například se realizují:

- Volná kresba (malba, plastika) – každý kreslí , maluje, modeluje, co chce.
- Komunikace výtvarným uměním – dva nebo více klientů se domlouvají pomocí obrázků. (Myšlenky a city jsou vytvářeny tvary a barvami.)
- Doplnovačky – zvolí se téma, například lidská postava, účastníci skupiny sedí v kruhu a doplňují společnou kresbu (malbu).

- Společné malování – více osob maluje současně na jeden papír společné téma, například bájnou krajinu, skupinu lidí, náladu, společný výjev atd. (Kulka, 2008, str. 66).

Podle Lhotové, Perout, 2018 to jsou koláže, akvarely, ale i kombinované techniky - tuž, tempera, křída, vosk atd. Dále můžeme zařadit např. čárání tužkou. V arteterapii je tato technika motivující pro svou nenáročnost a může být základem pro další výtvarnou činnost. Campbellová, 1998 „Pro malbu, kreslení a modelování je charakteristický pohyb. Ať už jsou naše pohyby pomalé nebo rychlé, vždy podněcuje naše smysly a vyvolávají v nás vizuální, citové a někdy i duchovní prožitky. A právě charakter čáry, rytmus, tón, nálada a barva toto sdělení zprostředkovává,.. Velmi vhodným a jedinečným médiem je hlína. Hlína dokáže velmi dobře zpracovávat naše emoce, momentální rozpoložení. Snese hrubé zacházení a naopak umožňuje pracovat i s jemným detailem. Dovoluje nám s ní házet, mačkat, tvarovat, přemodelovat tedy zcela proměnit.

Potměšilová (2022, str. 36) v praxi rozděluje techniky podle jejich využití, v prvním případě se jedná o techniky, které mají za úkol navodit u klienta pocit bezpečí, důvěry stav relaxace a používají se na úvod či na závěr, nebo jako forma oddechu. Druhým případem jsou techniky, které uvádějí klienta do vlastní práce s osobním tématem, s problémem. Jak píše Jedlička (2015, str. 271), teprve, až když známe psychické obtíže klienta, jeho motorické schopnosti, můžeme začít uvažovat o indikaci takové výtvarné techniky, kterou by byl klient schopen zvládnout. Například u ventilace fyzického napětí autor doporučil zvolit motoricky a senzoricky jednoduchou techniku čmárání, šrafování, hnětení hmoty, trhání či muchlání papíru. Z uvedeného vyplývá, že výtvarná činnost s konkrétními výtvarnými technikami má celostní účinek, ovlivňuje nejen psychické (kognitivní a afektivní) procesy, ale má také přímé dopady na stav a funkce procesů tělesných.

Témata mohou zachycovat nejrůznější oblasti jedince i oblast vztahů jak v rodině, tak v dalších sociálních skupinách (Švamberk – Šauerová, 2018, str. 108). Autorka ve své publikaci mezi nejpoužívanější témata řadí:

- Vlastní minulost a přítomnost, budoucnost (představa o sobě, můj největší problém, čeho se bojím, naše rodina, životní cesta, kdo jsem...).
- Cíle a abstraktní pojmy (jaký bych chtěl být, moje budoucnost, tři přání, já za deset let, láska, nenávisť, ženství, svoboda, síla, slabost...).

- Vztahy ve skupině (moje postavení ve skupině- rodině, co lidem dávám, co od nich očekávám, portréty členů skupiny-rodiny...)

V literatuře je uvedeno mnoho technik a postupů, kterých může arteterapeut ve své práci využívat. Aby konkrétní technika mohla být účinná, musí dávat klientovi smysl a musí se odehrávat v rámci spolupráce mezi terapeutem a klientem. Skryté psychické stavy, pocity, dojmy, nálady mohou být přirozeně odhaleny, sdíleny a následně formovány například prostřednictvím kresby.

1.6.1 Kresba, projektivní techniky v arteterapii

Kresbu považujeme za projekci psychomotorických možností autora. Odkrývá charakterové vlastnosti, neklid, agresivitu, nízké sebevědomí. Arteterapie pracuje s kresebnými testy, které jsou velmi oblíbené mezi psychiatry a psychology. Vágnerová, 2001 „Užívá se pro diagnostiku kognitivních schopností, úrovně jemné motoriky, senzomotorické koordinace, schopností vizuální percepce, ale i pro diagnostiku psychických procesů u dětí a dospívajících“. Při práci s kresebnými testy se doporučuje všimnout si nejen výsledné kresby, ale i tempa, spontánních komentářů a celkového chování při kresbě. Po ukončení kresby vedeme rozhovor, v němž používáme standardizovaných otázek. Odpovědi přinášejí vhled do aspektů kresby. Wolf, Kaufman, 1985 (Šicková – Fabrici, 2002, str. 104) „Velikost objektu, postavy, hraje důležitou úlohu v měření sebehodnocení, sebevědomí kreslího. Jestliže je figura příliš velká, může naznačovat agresivitu, kompenzaci obrany nebo mohutnost a vznešenost. Když je figura naopak malá, může signalizovat malé ego, nízké sebevědomí, deprese, anxiozitu“. Potměšilová (2022, str. 23) též souhlasí s názorem, že kresba je považována jako jeden z nejvhodnějších přístupů v diagnostice, která se využívá v praxi u několika psychologických testech.

1.6.2 Kresebné testy

Kresebné testy řadíme mezi projektivní metody, které využívají kresbu jako diagnostický a terapeutický nástroj. Patří sem: test kresby lidské postavy, test stromu, test domu, kresba začarované rodiny.

Test kresby lidské postavy

Kresebný test lidské postavy. Jedná se o test, který věnuje pozornost detailům v kresbě hlavy, těla a charakteristických postojů postavy. Tento test je jedním ze základních testů kresby lidské postavy, z něhož vycházejí další podobné testy.

Goodenoughové test lidské postavy

Testuje všeobecně inteligenční úroveň dítěte. Má až 78 detailů a umožňuje určit mentální věk pomocí výkonnostní stupnice.

Machoverové test kresby lidské postavy

Úkolem tohoto testu je nakreslit lidskou postavu, po dokončení má zobrazit i postavu opačného pohlaví. Následně probíhá rozhovor, kde klient popisuje jednotlivé postavy. Machoverová uvádí (Šicková – Fabrici, 2002, str. 105), že při kresbě lidské postavy dochází k projekci, kdy se dítě identifikuje s nakreslenou postavou a dává jí rysy, které podle vlastního názoru samo má, nebo touží mít. Kreslenou postavou opačného pohlaví se může identifikovat s jinou osobou, jež je pro ně důležitá, často s rodičem.

Test stromu

Kresba stromu je symbolickou kresbou sebe samého. Při testu zaznamenáváme umístění stromu. Nachází se „vlevo“ značí vztah k introverzi, minulosti, vztahu k matce, „vpravo“ je to směr k budoucnosti, „nahore“ je spjaté s vědomím, „dole“ nevědomí, pudovost a zakořenění v bytí. Díry v kmeni mohou představovat zažitá traumata. Větvě poukazují na náš vztah s okolím a kořeny na stabilitu či labilitu osobnosti.

Test domu

Kresba domu představuje vlastní obraz klienta i v tomto testu mají detaily svou symboliku. Dveře představují schopnost klienta vyjít s jinou osobou. Otevřené dveře značí potřebu citové vazby, pokud dveře chybí, může se klient uzavírat před okolím. Okna sdělují, jaký má klient pohled do okolí, schází-li, mluvíme o uzavřenosti a strachu. Síla stěn napovídá o síle ega. Komín je symbol tepla ve vztazích a střecha symbolizuje myšlení a fantazii.

Kresba začarované rodiny

Tento test je častou využívanou a oblíbenou metodou. Terapeut vytvoří představu, kde kouzelník začaruje každého člena rodiny do zvířete, kterému se nejvíce podobá. Je pouze na klientovi, zda nakreslí rodinu jako jeden druh zvířete, anebo vícedruhové. Tato metoda má velkou výpovědní hodnotu o celé rodině, nejedná se ovšem o metodu standardizovanou, její hodnocení je pouze kvalitativní. Proto považujeme za důležité rozvinout rozhovor s doplňujícími otázkami. Šicková, 1984 zařazuje Test imaginace a smyslu pro souvislosti. Test se zaměřuje na představivost a diagnostiku. Spočívá v jasném zadání: nakresli obrázek na papír A4 z těchto čtyř slov (cesta, světlo, člověk, hlas). Výsledkem bývá většinou souvislý a navazující příběh, kdežto u klientů s mentálním postižením kontext mezi slovy chybí a kreslí slova odděleně bez souvislostí.

1.7 Osobnost a role arteterapeuta

Mezi základní osobnostní charakteristiky arteterapeuta patří empatie, komunikativnost, schopnost navázat, udržet a ukončit vztah klient – arteterapeut. Terapeut by měl působit důvěryhodně. Očekává se od něj příjemné, jasné, rozhodné vystupování (Müller, 2014, str. 96).

Hlavním úkolem arteterapeutů je komunikovat s lidmi bez emočních převleků, bez lsti nebo manipulativního úmyslu. Arteterapeut hledá klientovo autentické já, které je často zjizvené či skryté hluboko uvnitř, cílem arteterapie je dostat se tzv. pod povrch věci, odstranit trosky života a vytvořit prostor pro nový život (Moon, 2016, str.233). Schuster (2014, str. 32) připomíná nedirektivní přístup ze strany arteterapeuta, předpokládá, že každý člověk je

nejlepším specialistou na svou vlastní situaci a na své vlastní problémy, a proto nepotřebuje od terapeuta rady, ale možnost reflektovat svou situaci bez pocitů úzkosti. Přičemž terapeut by měl jednat emocionálně vřele, upřímně a přátelsky, protože jen emočně pozitivní vztah klienta posiluje a dává mu odvahu vyzkoušet nové způsoby chování. Protože se arteterapeut opakovaně ocitá v situaci, kdy vstupují do intenzivního procesu s otevřeným výsledkem, vyžaduje to z jeho strany bdělost, vnitřní přítomnost, schopnost být „tady a teď“ a také hluboké pochopení (Herschbach, Klein, 2021, str. 60). Babyrádová Stehlíková (2020, str. 17) píše podobně a poukazuje na to, že terapeutovo chování obsahuje z části i prvky improvizace, jelikož pokaždé pracuje s jiným klientem. Arteterapeut by měl být dle autorky flexibilní ve věci sledování mnohdy nepředvídatelných procesů odehrávajících se během klientovy tvorby a během své práce by neměl překročit základní etický kodex. Etický kodex upravující jednání arteterapeuta slouží k ochraně klienta před poškozením v důsledku nevhodně použitých postupů ze strany arteterapeuta (Lhotová, Perout, 2024, str. 183).

Podle Beníčkové (2017, str. 34) má arteterapeut ve vztahu ke klientovi roli průvodce a rádce, nerozhoduje za klienta, ale pomáhá mu učinit rozhodnutí s dostatečným uvědoměním, informacemi a patřičným nadhledem. Úkolem arteterapeuta je zpočátku probouzet kreativitu, uvolnit autenticitu a blokovanou tvořivost, a podpořit koncentraci při výtvarném tvoření (Lhotová, Perout, 2024, str. 19). Vztah arteterapeut a klient je nejdůležitějším léčebným faktorem. Arteterapeut svým zaměřením dává teoretický i praktický rámec své práci, avšak nemůžeme zapomínat na dostatečnou připravenost terapeuta do praxe. Beníčková (2017, str. 40-41) uvádí, že sebezkušenostní proces je nezbytnou součástí přípravy každého terapeuta. Dále klade důraz, kde „Budoucí terapeut by s ohledem na bezpečí klienta neměl získat terapeutické metody bez prvního sebezkušenostního procesu“. Role arteterapeuta je zůstat otevřený mnohosti významů uložených ve výtvoru, uvědomovat si pocity a asociace, které v něm výtvor vyvolává, a snažit se jim porozumět. Jasný výklad výtvoru nemusí být autorovi zřejmý ihned, procesem tvorby se nevědomý materiál dostane do vědomí a k porozumění může dojít, až za nějaký čas (Vymětal, 2007, str. 281). Jelikož v arteterapii jde o realizaci výtvarného projevu a arteterapeutického rozhovoru, potřebuje arteterapeut disponovat jak schopnostmi výtvarnými, tak schopnostmi vést řízený terapeutický rozhovor. Stejně tak musí mít arteterapeut přímou osobní a rozvinutou zkušenost s výtvarnou činností. Teprve se zkušeností výtvarníka zná specifika jednotlivých výtvarných médií – jak pracuje materiál, jaké jsou s danou výtvarnou technologií spojené potíže, pro jaký záměr je ta která technika vhodná atd.. Je tedy schopen být klientovi užitečným průvodcem ve světě výtvarné tvorby (Jedlička a kol., 2015, str. 265). Pokud arteterapeut nemá výtvarné vzdělání a pracuje pouze

s omezenými výtvarnými technikami, potom může být autentický a s klientem sdílet situaci: „I když neumím kreslit, malovat, neznamená to, že nemohu malovat, kreslit.“ Pokud zvládne úskalí nedůvěry ve vlastní vyjadřovací výtvarnou schopnost a klient se cítí bezpečně a jistě, tak lze od něj očekávat pozitivní motivaci a aktivní angažovanost v procesu (Jedlička a kol, 2015, str. 269). Terapeuti používají tvůrčí proces, aby podpořili osobnostní rozvoj a zlepšili psychickou, afektivní či kognitivní situaci jednotlivců, skupin nebo rodin, bez ohledu na věk (Potměšilová, 2022, str. 18).

2 PSYCHOLOGIE SPORTU

Předmětem psychologie sportu je zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka (Slepička, Hošek, Hátlová, 2023, str. 19). Psychologie sportu je vědní disciplína, která vychází z poznatků psychologie, kde se zabývá jejím vlivem na výkon, osobnost, trénink a celkovou pohodu. Aplikuje psychologické poznatky na sportovní prostředí. Prostřednictvím tréninku psychických dovedností napomáhá zvládání stresu, tlaku i emocí, zvyšuje motivaci, sebedůvěru a koncentraci. Psychologie sportu se opírá o rozsáhlou oblast motorického učení a s ním i všech souvisejících otázek týkajících se motivace, emocí, osobnosti i např. řešení konfliktních situací.

Historicky vychází poznatky psychologie sportu z představ a zkušeností v oblasti souvislostí mezi tělesným a duševním. Na vysoké úrovni byla tato souvztažnost chápána už ve starověku, zvláště v Orientě (Slepička, Hošek, Hátlová, 2023, str. 19). Psychologie sportu začíná psát svou historii v druhé polovině 19. století, kdy samotná psychologie vznikala zhruba ve stejné době a sport nabyl svou moderní podobu. Slovo sport je odvozeno z latinského „disportare“, což znamená rozptylovat se, mít zábavu. Sport tedy byl původně považován za určitý druh rozptýlení, hry, která je jedním z důležitých fenoménů lidské existence (Kovářová, 2017, str.7). Naše společnost je v dnešní době vysoce výkonnostně zaměřená, a pokud jde o sport, platí zmíněné dvojnásob. Vrcholový sport, jak ho známe dnes, se za několik desítek let výrazně změnil. Jak uvádí Sekot (2008, str. 29-30) ve sportu nejde jen o sportovní výkon jedince, ale jedná se o dění mimo hrací pole, jeho součástí jsou média, reklama, sponzoři, sociální sítě, kluby a další proměnné, které se promítají do tohoto odvětví. Všechny tyto aspekty vyvíjí na sportovce neustálý tlak, protože se musí s těmito vlivy vyrovnávat. Sportovci musí také často kromě sportu zvládat i osobní život, volnočasové aktivity, studium. Vrcholový a výkonnostní sport je pro psychiku velmi náročný. Na sportovce jsou v tréninku kladeny enormní nároky. Musejí zvládat stres, únavu, nechuť, bolest, stereotyp tréninku atd., aby dosáhli vysoké výkonnosti. Prosadit se může jen ten, kdo je psychicky silný, vyrovnaný, odolný a dokáže se na soutěž optimálně psychicky „naladit“ (Krol a spol., 2022, str. 35).

2.1 Motivace ve sportu

Každá situace, která je pobídkou pro velký výkon tím, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu před selháním, obav z neúspěchu (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, str. 51).

Vymětal (2003, str.73) uvádí, že „Oblast motivace a lidských potřeb přitahuje prakticky každého, protože jde o oblast, v níž se projevuje snaha člověka porozumět sobě i druhým, případně na základě tohoto poznání zasahovat do sociálního světa: dostáváme se tak oběma nohama do oblasti motivace lidského snažení“. Beníčková (2017, str.79) zmiňuje „Již po ranním probuzení potřebujeme dostatečnou motivaci k tomu, abychom vstali z vyhráté postele, zopakovali ranní rituály a odešly do školy, do práce“. Jak je zřejmé z vyjádření autorů, motivace je důležitá nejen v oblasti sportu, ale především v chodu každodenního života.

Sportovci patří mezi část populace, u níž je základní tendence k velkému výkonu zdůrazněna. Navíc se u nich projevuje vliv vývoje motivační struktury (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, str. 52). Pojem motivace ve sportu je jednou z nejdůležitějších složek sportovního výkonu. Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2023, str. 79 uvádí „S jistou nadsázkou lze konstatovat, že celá psychologie sportu se dá vykládat jako motivace sportovních činností“. Sportovní činnost jedince je ovlivněna snažením, chtěním i jednáním a z hlediska sportovní činnosti je mnohostranná. Na vývoji motivační struktury se podílí samotná vnitřní motivace sportovce, a však nedílnou složkou jsou sociální role a situační vlivy, ve kterých se jedinec nachází. V průběhu vývoje se motivace považuje za produkt sociálního učení, kdy jedinec usiluje o souhlas a snaží se vyhnout nesouhlasu okolí. Z toho pramení velký význam výchovných vlivů, především postojů rodičů k výchově. Žádoucí je trénink samostatnosti a nezávislosti především v prvních osmi letech života. Dále je potřebné rodinné klima s výkonově orientovanou aspirační úrovní, harmonické a vřelé, které stimuluje výkonové snažení dětí a vychovává je k autonomii (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, str. 52). Sportovec a jeho rodina spolu úzce souvisí, kdy rodina má klíčový vliv na formování pozitivní motivace a vztahu dítěte ke sportu. Dobré rodinné zázemí, podpora a účast rodičů na sportovních aktivitách dokáže výrazně ovlivnit sportovní kariéru dítěte. Rodiče mohou pomoci budovat sebedůvěru dítěte, psychicky ho podporovat a motivovat. V neposlední řadě hrají zásadní roli v zajištění dostupnosti sportovních aktivit, ať už jde o finanční náklady nebo

o organizaci volného času. Rodinu je možné vnímat jako základní jednotku každé lidské společnosti, funguje jako primární společenská skupina osob spjatých příbuzenskými vztahy, jejíž dospělí jsou odpovědní za péči a výchovu svých dětí (Dunovský, 1986, s. 95). Rodina utváří dítěti základní postoj ke světu. Jedná se o nejvýznamnější malou sociální skupinu, která zásadním způsobem ovlivňuje rozvoj jeho psychiky. Rodina zprostředkovává dítěti sociokulturní zkušenost (Vágnerová, 2005, str. 30).

2.2 Psychologická příprava ve sportu

Psychologická příprava ve sportu usiluje o pozitivní posilování psychiky a současně o snižování či omezení působení negativních psychogenních vlivů. Psychologie sportu se snaží vysvětlovat vztahy mezi sportem a psychikou, patří tak spíše mezi vědy analytické, explorativní, interpretační (Slepička, Hošek, Hátlová, 2023, str. 26). Podobně jako téměř u všech psychologických disciplín jsou i u psychologie sportu metody především zjišťující. Pro dosažení vysoké sportovní výkonnosti musí být sportovec schopen dlouhodobě odolávat psychické zátěži, zejména stresu, únavě, nechuti, monotónnosti, bolesti. Klade důraz na dosažení sportovního výkonu, kde zahrnuje závodní zkušenosti, technickou vyspělost a taktickou tvořivost, ale i zdravý rozvoj osobnostních vlastností jako je vytrvalost, vůle, samostatnost, odpovědnost. Můžeme tedy říci, že příprava ve sportu zahrnuje složky fyzické, technické či taktické přípravy a má vliv na dlouhodobé působení v motivaci, myšlení, emočním prožívání, chování a seberegulaci. Je důležité zmínit, že ne všechny druhy tělesné aktivity prospívají. Nešpor (2005, str.58) uvádí, že je třeba odlišovat cílené rehabilitační cvičení, rekreační sport a lehkou tělesnou práci na jedné straně, a na druhé straně vrcholový sport. „Zatímco u rekreačního sportu lze předpokládat příznivý efekt, u vrcholového sportu často převažují rizikové faktory (stres, jednostranný způsob života, stav vyčerpání, vyšší riziko úrazů, doping, častý pobyt mimo domov atd.)“. Psychologická příprava poskytuje vrcholovým sportovcům specifické psychologické techniky a strategie, které jim mohou pomoci efektivně se vypořádat s mentálními a emocionálními překážkami, s nimiž se setkávají během tréninku a závodění (Bompa, Blumenstein, Hoffmann, Howell, & Orbach, 2019). Perič a Dovalil (2010, str.21) doplňují, že sport představuje nejen fyzické, ale i psychické nároky, s nimiž se sportovec musí vyrovnávat. Z pohledu tréninkového procesu můžeme rozdělovat psychologickou přípravu na krátkodobou a dlouhodobou, při čemž v krátkodobé přípravě se zaměřujeme na specifický charakter soutěže, tzn. implementace

podmínek specifických pro závod a v dlouhodobé přípravě nám jde spíše o obecný rozvoj psychické odolnosti (Jansa, Dovadil, 2009, str. 178). Zajímavý je i názor Jansy (2012, str. 103), který považuje sport jako výchovný prostředek, protože sportovní prostředí významně ovlivňuje socializaci člověka v rané fázi života a podporuje týmový život v podobě sdílení společných hodnot a cílů. Stejně tak respektování pravidel, ať už sportovních nebo kolektivních. Sport tak pomáhá snadnější osvojení etických principů jednání, chování, a to včetně principů fair play.

2.3 Poznávací procesy a sport

Hlavním cílem poznávacích procesů je naučit sportovce samostatně fungovat, regulovat svoje psychické procesy, úspěšně zvládnout okolní stres a efektivně se přizpůsobit změnám.

Okolnosti ovlivňující účast jedince na sportovních aktivitách jsou do značné míry ovlivněny motivací, psychikou, dynamikou a kognicí sportovce, vzájemně tím tvoří funkční celek. Hošek, Hátlová (Slepička, Hošek, Hátlová 2023, str.47) uvádí „Technické a taktické mistrovství sportovce souvisí s jeho kognicí. I empirie ukazuje, že elitní sportovci bývají nedovzdělaní, ale málokdy mentálně nedokonalí, protože bez náležitých kognitivních funkcí by se jen těžko propracovali na vrchol sportovní pyramidy“. Sportovní psychologie používá metody převážně založené na kognitivní bázi. Sportovec kognitivním tréninkem dokáže tyto psychické dovednosti nacvičit a zautomatizovat tak, že je poté schopen účelně použít znalosti v závodě. Rabocha, Pavlovský, Janotová (2012, str.10) „Z didaktických a praktických důvodů je možno popsat deset základních okruhů psychiky, kterými se zabývá obecná psychiatrie. Některé fenomény se překrývají a jiné jevy nelze jednoznačně zařadit.“ Tyto okruhy častěji označujeme pojmem kognitivní funkce. Jedná se o komplexní popis funkce mozku vedoucí k poznání sebe sama i okolního světa. Rabocha, Pavlovský, Janotová (2012, str.10) uvádí základní uznávané okruhy: Vědomí, Vnímání, Myšlení, Paměť, Pozornost, Emoce, Inteligence, Jednání a vůle, Pudy a instinkty a Osobnost. Důležitým faktorem pro funkčně-mobilizační sporty, které je třeba sledovat a hodnotit je pozornost. Pozornost dokáže sportovci velmi ulehčit podávání výkonu, pokud s ní umí pracovat a využívat ji (Válková, 2014). Metodami pro hodnocení funkčního stavu pozornosti jsou podle Svobody a kol. (2001): Číselný čtverec, který je určený k hodnocení úrovně koncentrace a distribuce pozornosti, ale též k posouzení schopnosti odolávat určité zátěži pozornosti. Číselný obdélník

sloužící k hodnocení pozornosti a vizuálního postřehu, jedná se o složitější variantu číselného čtverce. Test koncentrace pozornosti je určen k posouzení psychomotorického tempa, kvality pozornosti, míry přesnosti výkonu a sklonu k chybovosti. Bourdonův test je neverbální výkonová metoda, která je zaměřená primárně na hodnocení pozornosti, přesnosti percepce a psychomotorického tempa. Test zkoumá odolnost vůči dlouhodobé a monotónní zátěži a usuzuje na schopnost odolávat tlaku a na míru unavitelnosti. Pozornost a psychická odolnost (Jones, Moorehouse, 2010, str. 173). Slepíčka, Hošek, Hátlová 2023, str. 58 „Výkon v testu pozornosti může být ve sportu kritériem aktuální přáceschopnosti, tj. předpokladu sportovního výkonu“. Samotný výkon v pozornostním testu je výrazně ovlivněn motivací a musí mu sportovec přisuzovat důležitost. Tamtéž „Při hodnocení chronické únavy se u sportovců osvědčily škrtací nebo hledací pozornostní testy“.

2.4 Mentální trénink jako podpora zdraví a prevence

Zlepšování duševní výkonnosti. Ines Moser-Will, Ingrid Grube (2010, str. 21) „Aby mozek pracoval optimálně a nenechal nás v rozhodujícím momentu na holičkách, je třeba dbát na to, aby byly splněny jisté předpoklady“.

Mentální aktivizační trénink je optimální pro duševní výkonnost, avšak pouhé cvičení pro duševní zdraví nestačí. Musíme celkově pečovat především o své zdraví, zázemí, sociální kontakty, psychiku duše, tělo a smysly, pohyb a uvolnění, stravování a pitný režim. To vše prospívá nejen mozku, ale celému tělu a také psychice. Starořímský satirik Decimus Junius Juvenalis (cca 60-135 n.l.) pronesl „Je žádoucí, aby byl ve zdravém těle zdravý duch“ (Ines Moser-Will, Ingrid Grube 2010, str.22). Psychohygiena, nebo-li duševní hygiena představuje obor podpory duševního zdraví. Prakticky jde o seskupení pravidel, opatření a postupů v oblasti výchovy, životosprávy a poradenství s cílem posilovat pozitivní adaptivní chování pro podporu zdraví a zvyšování kvality života. Mentální trénink ve sportu se stává v posledních desetiletích nedílnou součástí přípravy sportovců. Zaměřuje se především na posílení psychické odolnosti, ale i konkrétních kognitivních dovedností. Hlavním cílem je podpořit rozvoj pozornosti a koncentrace, paměti, rozhodování pod tlakem, ale i schopnost usměrňovat emoce.

Mentální příprava sportovce pracuje oproti fyzickému tréninku s vědomím a myšlením sportovce, tím mu umožňuje rychle se orientovat v náročných situacích s vysokou intenzitou,

pod časovým tlakem nebo psychickou zátěží, kde rozhodují detaily. Takové detaily bývají často ukotvené v kognitivním nastavení sportovce. Zařadíme-li do tréninkového procesu vybrané techniky, metody a nástroje pro rozvoj kognitivních funkcí, podpoříme tím mentální výkonnost sportovce. Kniha U. Neissera *Cognitive psychology* z roku 1967 uvádí, že kognitivní psychologie se zabývá všemi procesy, které transformují, redukuje, rozvíjí, ukládají a využívají senzorické informace. Později Hebb, 1949, oživil v behaviorismu zájem o nervový základ chování. Kognitivisté, počínaje Neisserem, 1967, poukazují, že na rozdíl od funkce technických systémů, je lidské zpracování informací výběrové (Chalupa 2010, str. 21). Můžeme tedy říci, že každá lidská bytost vyhledává význam obsahu v určitém prostředí a tím si nastavuje další postupy jednání. Slepíčka, Hošek, Hátlová 2023, str.58 uvádí „Častým předmětem výcviku v mentálních dovednostech sportovců je koncentrování pozornosti před výkonem a tzv. „fokusace“, tj. zaměřování (zaostřování) pozornosti na důležité prvky sportovních situací“. Z výše uvedeného vyplývá, že dostatečná mentální připravenost dokáže podporovat duševní zdraví sportovce.

Potíže s duševním zdravím ve výkonnostních sportech jsou častější, než by jsme mohli předpokládat. Neustálý tlak na výkon sportovce může vést k různorodým duševním zátěžím, jako je stres, úzkost, strach, obavy z neúspěchu a v neposlední době i například porucha příjmu potravy. Sportovci se cítí často zahlceni vysokými očekáváními svého okolí, což vede v konečném důsledku k pocitům přetížení a především ztrátě radosti ze sportu. Prožívání radosti je nepostradatelnou podmínkou sportování, nejen pro sport profesionální, ale i zájmový. Slepíčka, Hošek, Hátlová (2023, str. 72) popisují. „Čistě drilový, výdělečný nebo rozumový sport bez prvků radostného zaujetí, není vlastně v psychologickém slova smyslu sportem, právě pro absenci radostné hravosti.“ Sportovec soustředící se na určitý výkon či úkol, který nakonec splnil, pocítil tělesnou i duševní úlevu. Pohler G. (1995, str.15) uvádí: „Tento pocit psychického i fyzického uvolnění pramení z radosti a z relaxace.“ Pokud jsme byli před výkonem plně soustředěni a splníme očekávané, dochází k uvolnění svalů, prohloubení dechu i změně našeho myšlení. Pro podporu uvolnění můžeme využít vědecky podloženou relaxační metodu nazývanou Autogenní trénink, vyvinutou německým psychiatrem J.H. Schultzem. Tato metoda využívá propojení mezi svalovým napětím a vegetativní nervovou soustavou, kdy cílem je pasivní odevzdanost, tedy snaha o relaxaci bez nátlaku a vůle. Ukázalo se, že při relaxaci můžeme pocíťovat kromě jiného tíži a teplo, kde tíže odpovídá uvolnění svalstva a teplo signalizuje uvolnění cév, přičemž existují poznatky také o pozitivním vlivu na průběh nemocí. Pohler G. (1995, str.20) udává, že „Již v roce 1923 doporučoval Schultz autogenní trénink jako metodu působící proti vysokému tlaku.“

Relaxační techniky a cvičení zaměřené na dýchání hrají důležitou roli v řízení emocí a dokážou přispět k celkovému duševnímu zdraví. Vědomé a hluboké dýchání může redukovat hladinu kortizolu, snižovat stres a pomáhá překonat pocity napětí a úzkosti. Nešpor (2005, str.47) uvádí „Různé relaxační a meditační techniky mohou mít navíc specifické účinky a klást důraz na činitele, které přesahují rámec relaxace např. sebeuvědomování nebo autosugesce.“ Práce s relaxací a s dechem má psychologické přínosy, kde můžeme rozvíjet schopnost sebereflexe, naučit se zaměřit na přítomnost a lépe zpracovávat své emoce. Můžeme tedy říci, že pravidelné relaxační a dýchací techniky mohou vést k dlouhodobému zlepšení emocionálního zdraví i posílení psychické odolnosti.

2.5 Motorsport

V prostředí motosportu čelí jezdci obrovskému tlaku, extrémně vysokým rychlostem s minimálním prostorem pro chybu.

Fyzická dovednost závodníka je jen jedním dílkem úspěchu na závodní dráze. Zkušenosti i začínající jezdci musí rozumět strategiím mentálního výkonu, které mohou ovlivnit rozdíl mezi vítězstvím a prohrou. Již zmiňovaný mentální trénink je pro závodníky zásadní, poněvadž zdokonaluje dovednosti, které je staví před konkurenci. Mentální výbava jezdce zahrnuje psychickou odolnost, soustředěnost, vizualizaci, zvládání strachu a úzkosti. Sebevědomí a psychická odolnost je nezbytná pro každého sportovce, obzvláště v náročných sportech jako je motosport. Nedostatečná psychická odolnost a chybějící sebevědomí může vést k váhání a následně k chybám. Většina jezdců připisuje špatné výkony v kritických okamžicích pochybnostem o sobě. (McCarthy ,2025) uvádí: „Max Verstappen, mladá hvězda F1, zdůrazňuje roli pozitivního posilování a psychické podpory při překonávání pochybností o sobě samém, což mu umožňuje podávat konzistentně dobré výkony.“ V motosportu se závod o vítězství mnohdy odehrává v hlavě. Závodníci, kteří vkládají úsilí do budování své mentální odolnosti a věnují se kognitivnímu tréninku, zvyšují své sebevědomí, dovednosti a tím i šance na vítězství. Posílení své mentální stránky a zvládnutém strategickém boji ve své mysli, dosáhne závodník celkového zlepšení závodního prožitku. (McCarthy ,2025) uvádí „Studie ukazují, že zlepšení mentální kondice může vést k znatelnému zvýšení výkonu. Například jezdci, kteří pravidelně praktikují vizualizační techniky, mohou zlepšit své časy na kolo až o 10%. V době, kdy se závody často vyhrávají nebo prohrávají ve zlomcích sekund, je zvládání mentální hry zásadní pro úspěch“. Staněk (2025, str. 71) popisuje: „Hráči uváděli, že

tyto vizualizace zápasů a přemýšlení o nich jim pomáhají představovat si různé herní scénáře, které by mohly nastat, a naplánovat si, jak na ně případně budou reagovat. Vnímají, že jim to pomáhá s přípravou na zápas jak z hlediska taktické připravenosti, tak psychického stavu.“ Vizualizace je technika v mentálním tréninku, která umožňuje sportovcům si představit úspěšné provedení daného výkonu nebo situace. Představováním si zdařilého výkonu pomáhá zvýšit soustředěnost, snížit úzkost a zlepšovat celkovou výkonnost. Tímto „nacvičením“ dokáže sportovec celkově zvládat konkrétní zátěžové situace, zefektivnit své reakce a strategii.

Závodníková mysl a paměť je mocným nástrojem, který dokáže ovlivnit úspěch na závodní dráze. Slepíčka, Hošek, Hátlová (2023, str. 55) podotýká, že „Hlavním požadavkem na myšlení ve sportu je rychlost. Často není čas na dalekosáhlé úvahy.“ Autoři se shodují na důležitosti budování „kognitivních map“, které jsou důležité pro přípravu řešení nadcházejících situací. V okamžiku, kdy přijde požadavek na rychlost, soustředěnost a pozornost se řešení automaticky zařadí ve vhodné situaci. Závodnickovo myšlení se rozvíjí pod tlakem a umožňuje mu tak vnímat výzvy jako příležitost k zdokonalení se a učení. Zaostření mysli kognitivním tréninkem zahrnuje učení mozku rychle zpracovávat a reagovat na podstatné podměty a informace. Vizualizační technikou, kde si například jezdec představí dokonalé kolo závodu nebo účinný předjížděcí manévr, připraví svou mysl na skutečný průběh závodu. Závodník, tak dokáže efektivně využít natrénovaných technik k úpravě své strategie, zlepšení výkonu, bezchybné reakce a rychlosti rozhodování. Ines Moser-Will, Ingrid Grube 2010, str.19, „Mozek si zachovává schopnost učení až do vysokého věku, musí být ale používán a podněcován k práci, jinak nepoužívané nervové buňky (neurony) a jejich propojení (dendrity) odumírají. Pro naši paměť je mnohem důležitější řešení hledat, než je nalézat!“

Pozornost ve sportu můžeme chápat jako zaměřenost a soustředěnost kognitivních funkcí, jakožto samozřejmý předpoklad sportovní činnosti. „Udržet si soustředění v rychlém tempu je náročné. Úspěšní jezdci se do značné míry spoléhají na svou schopnost zůstat přítomni po celou dobu závodu“ (McCarthy ,2025). Nejdůležitější charakteristikou pozornosti ve sportu je koncentrace, která umožňuje setrvávat delší čas v soustředění na prováděnou činnost. Ines Moser-Will, Ingrid Grube 2010, str.29, udává „Koncentrace je nejdůležitějším předpokladem pro co nejúplnější ukládání informací do paměti a jejich opětovné vyvolávání.“ Ve sportu je důležitou mentální dovedností nekřechovitá koncentrace a odolávání nežádoucím oscilacím (flukturace pozornosti). V některých sportech (např. střelba, šerm, benzínové sporty) je

intenzivní koncentrace na prováděný výkon předpokladem dobrého výkonu (Slepička, Hošek, Hátlová 2023, str. 57). Rozdělením pozornosti rozumíme schopnost sledovat nebo provádět více činností najednou. Stálost neboli trvalost pozornosti se váže na koncentraci, kde nároky na ni jsou převážně ve vytrvalostních činnostech. Zatímco rozsah či kapacita pozornosti umožňuje vnímat více prvků najednou, jde asi až o 6 až 12 krátkých expozic, které je schopen člověk dále reprodukovat vzhledem ke komplikovanosti vjemové okolnosti a zkušenosti vnímajícího. Podle (McCarthy ,2025) je jednou z účinných strategií pro zlepšení soustředění používání mentálních podnětů – krátkých připomínek, které pomáhají řidičům přesměrovat jejich pozornost. Zatím co techniky všímavosti, pomáhají jezdcům zůstat bdělí a soustředěný na výkon svého stroje a okolí během závodu. Bdění sleduje jemné, nepravidelně se vyskytující změny v poměrně dlouhých intervalech v dost jednotvárné podmětové situaci. Slepička, Hošek, Hátlová 2023, str. 57, zmiňuje: „Je to pozornost spíše „operátorského“ typu, která má ve sportu uplatnění při dlouhodobých únavných činnostech, kdy nepostřehnutí něčeho může znamenat nebezpečí, např. při motosportu, nebo osamělé mořeplavbě“.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Výzkumné téma této praktické části je využití arteterapie na podporu soustředěnosti, psychické odolnosti a paměti u sportovců.

V praktické části popisují zvolený výzkumný design, výběr respondentů, výzkumnou metodu, získávání dat a výsledky výzkumu. V závěru a shrnutí zodpovím na výzkumné otázky, které byly vymezené před zahájením arteterapeutické intervence.

3.1 Cíle výzkumu

- Pomocí arteterapie posílit psychickou odolnost, sebepoznání a sebevědomí.
- Využít arteterapeutických technik k rozvoji kognitivních funkcí pro podporu pozornosti, soustředěnosti a paměti.

3.2 Hypotézy

- Cílená arteterapeutická cvičení zvyšují pozornost sportovce.
- Arteterapeutická setkání pozitivně ovlivňují duševní zdraví sportovců.

3.3 Výzkumné otázky

- Lze pomocí arteterapeutického cvičení posílit psychickou odolnost?
- Jaký vliv má arteterapie na emoční prožívání sportovců?
- Je možné, aby prostřednictvím arteterapie docházelo k uvolňování napětí sportovců?

3.4 Metody a techniky

Výzkumná část byla složena z kvalitativní i kvantitativní metody, kde kvalitativní metody zahrnovaly projektivní techniky (kresebné testy: postava, strom, dům), pozorování, řízené rozhovory, dokumentace setkání. Kvantitativní metoda našeho výzkumu byla založena na testování. Zvoleným způsobem pro diagnostiku byl použit Test koncentrace pozornosti T-52, zpracován a vyhodnocen psychologem. Testování proběhlo před zahájením i po ukončení arteterapeutických setkání. Test je určený k měření výkonů pozornosti a perцепčně-motorického tempa, založený na principu korektury testu, kde měří: psychomotorické tempo,

správnost psychomotorického výkonu, sklon k chybnému výkonu, orientačně: psychické tempo, inteligenční úroveň a odvozeně: impulzivnost.

4 KAZUISTIKY

Tato kapitola představuje jednotlivé kazuistiky klientů, kteří byli zařazeni do výzkumu.

4.1 Kazuistika 1: Klient A

Klient A, muž ve věku 20 let, student již druhé střední odborné školy, navazuje tak na první dokončené odborné středoškolské vzdělání. Oba studijní obory se zaměřují na automobilový průmysl. Toto odvětví provází klienta již od raných dětských let. Žije v rodině, které je motoristický svět velmi blízký i klient má toto prostředí velmi rád. Od svých 4 let se pohybuje na závodních tratích. Ve volném čase rád cestuje, vaří, zajímá se o letadla a rychlé stroje. Je chovatel zvířat. Jeho jazyková vybavenost je na vynikající úrovni. Po ukončení studií plánuje pracovat v rodinné firmě, kterou chce rozšířit o své nové projekty.

4.2 Kazuistika 2: Klient B

Klient B, muž 19 let, student střední odborné školy v maturitním ročníku. Vyrůstal v rodině, kde je motoristický svět přirozený a normální. Od dětství tráví volný čas v dílně, velmi dobře se v tomto prostředí orientuje. Na závodní trati se pohybuje od svých 8 let. Klient je technicky i manuálně velmi zručný, ke své roli závodníka dokáže zastoupit i roli technika. Po ukončení studií plánuje pracovat v rodinné firmě. Rád cestuje, zajímá se o rychlé stroje, sportuje.

4.3 Kazuistika 3: Klientka C

Klientka C, žena 20 let, studentka vysoké školy. Pochází z rodiny, která se po generace věnuje motosportu a tak i klientce je toto prostředí přirozené. Klientka se tomuto sportu nevěnuje na závodní úrovni, avšak utkává se s konkurenty na závodní dráze ve své skupině neprofesionálních závodníků. Ve volných chvílích ráda čte a vzdělává se v oboru zdravé výživy. V budoucnu by se ráda věnovala práci s dětmi se zaměřením na zdravý životní styl. Považuje za důležité, aby byly již samotné děti vedeny ke správnému propojení životosprávy s pohybem.

5 FORMA SETKÁNÍ

Následná část popisuje pracovní a funkční rámec setkání, bez kterého by nebylo možné přistoupit k arteterapeutické intervenci.

Arteterapeutická setkání probíhala individuálním setkáním v pronajaté kanceláři 1x týdně po dobu 90 minut.

5.1 Struktura setkání

- přivítání, sdílení vnitřního nastavení, rituál
- rozehrávací fáze: arteterapeutické cvičení, cílené na podporu paměti
- vedlejší arteterapeutická aktivita
- reflexe, řízený rozhovor
- hlavní arteterapeutická aktivita
- reflexe, řízený rozhovor
- závěrečná reflexe, poděkování, rozloučení

5.2 Arteterapeutická cvičení

Tato kapitola pojednává o arteterapeutických cvičeních, která byla použita v průběhu individuálních setkání.

5.2.1 Projektivní metody

Projektivní metody byly zařazeny v prvních hodinách arteterapeutických setkání a následně pro srovnání i v hodinách posledních.

1. Postava

Materiál: bílý kancelářský papír A4, tužka HB, pastelky

Zadání: Nakreslete postavu, jak nejlépe dovedete, časová dotace 10-15 minut.

2. Strom

Materiál: bílý kancelářský papír A4, tužka HB

Zadání: Nakreslete strom jaký chcete, jak nejlépe dovedete. Neměl by to být jehličnan ani palma. Časová dotace 10-15 minut.

3. Dům

Materiál: bílý kancelářský papír A4, tužka HB, pastelky

Zadání: Nakreslete dům, jak nejlépe dovedete, ale neměl by to být dům, ve kterém bydlíte. Časová dotace 10-15 minut.

5.2.2 Rozehřívací cvičení

Rozehřívací cvičení převážně zvolené v arteterapeutických setkáních:

1. Na propojení hemisfér pomocí grafomotorické karty, kde uživatel obtahuje, tvary oběma rukama současně, tolikrát, aby si tvar zapamatoval. Následně na čistý papír z paměti, obouruč tvar nakreslí. Synchronizace zlepšuje kognitivní funkce, paměť, koordinaci, učení a emoční stabilitu, což je důležité pro efektivní myšlení a snižování stresu.
2. Vnímání osové souměrnosti je schopnost zrakově identifikovat, analyzovat a reprodukovat tvary, které jsou zrcadlově převrácené. Záměrem je rozvoj prostorové představivosti a zrakového vnímání detailů.

5.2.3 Baterie arteterapeutických setkání

Techniky představující strukturovaný soubor aktivit v průběhu třinácti arteterapeutických setkání.

1. Práce s hlinou – tvary
2. Projektivní metoda kresba postavy
3. Projektivní metoda kresba stromu
4. Volné vyjádření pocitu
5. Projektivní metoda kresba domu
6. Symbolika dráhy
7. Haptické vnímání
8. Hlína v pohybu

9. Prevence chyb
10. Začarovaná rodina
11. Momentální nálada
12. Pohyb v nehybnosti
13. Malování po zemském povrchu
14. Pevnost a křehkost
15. Blob tree
16. Znak mé hodnoty
17. Zklidnění
18. Zvládání stresu
19. Otisky v zatačkách
20. Vteřiny před startem
21. Projektivní metoda kresba postavy
22. Tvary vnitřního světa
23. Projektivní metoda kresba stromu
24. Vnitřní obava
25. Projektivní metoda kresba domu
26. Rychlost v dlaních

6 PRŮBĚH SETKÁNÍ

Tato kapitola podrobně popisuje průběh jednotlivých arteterapeutických setkání v rámci výzkumu. Setkání s klienty probíhalo individuálně dle dohody o spolupráci, která obsahovala: arteterapeutický plán, stanovené cíle, místo setkání, stanovená pravidla a časový harmonogram. Jednotlivá setkání jsou popsána v samostatné kapitole, obsahuje pořadí a téma setkání. Dále každá kapitola popisuje jednotlivá individuální setkání všech tří klientů, kde téma a struktura je daná, avšak zvolené techniky u každého z nich se příležitostně liší.

6.1 Setkání první

- **Téma:** Práce s hlínou -tvary, kresba lidské postavy.
- **Cíl:** Seznámení, podání informací, navázání arteterapeutické spolupráce.
- **Použité materiály:** keramická hlína, dřevěné modelovací špachtle, bílý papír, obyčejná tužka, pastelky.

Průběh:

1. Přivítání, rituál

Přivítání s klientem, informace o průběhu, dokumentace (souhlas se zpracováním osobních údajů, dohoda o spolupráci). Výběr ze dvou rituálů, kterým bude naše arteterapeutické setkání vždy začínat.

Rituál 1: Malá zenová zahrádka z 3D tiskárny: miniatura stolní reprezentace japonské suché krajiny sloužící k podpoře kreativity, relaxace a uvolnění. Zařazením této zahrádky do výběru rituálů bylo cílené pro navození interaktivní relaxace, kde pomocí malých hrabiček uživatel vytváří vzory v písku, což napomáhá k uklidnění mysli, soustředění a zmírnění stresu.

Rituál 2: Ocelový bubínek Tongue Drum, je harmonický hudební nástroj, který svým melodickým zvukem podporuje relaxaci i soustředěnost. Zvukové vibrace pomáhají snižovat úzkost, uvolňovat napětí a podporuje hluboké dýchání. Nástroj je navržen tak, aby na něj mohl hrát kdokoli, i bez hudebního vzdělání. Nástroj do výběru rituálu

zařazují kvůli jeho využití pro zlepšení jemné motoriky, koordinace a posílení sebevědomí.

Klient A přichází klidný, uvolněný s očekáváním něčeho nového. Po přivítání byly klientovi podány informace o průběhu a pravidlech setkávání. Dále proběhlo podepsání souhlasu se zpracováním osobních údajů a dohoda o spolupráci. Následně nabízím výběr ze dvou rituálů. Klienta zaujala malá zenová zahrádka, kterou si rovnou vyzkouší. Popisuje pocit spokojenosti a uvolnění .

Klient B přichází soustředěný, klidný. Po přivítání byly klientovi podány informace o průběhu a pravidlech setkávání. Dále proběhlo podepsání souhlasu se zpracováním osobních údajů a dohoda o spolupráci. Následně nabízím výběr ze dvou rituálů. Klient chce vyzkoušet obě ze dvou nabízených možností, chvíli se nemůže rozhodnout, líbí se mu obě. Nakonec si klient vybírá malou zenovou zahrádku. Výběr zdůvodňuje možností opravy, přetvoření nebo změnění.

Klientka C klientka přichází s úsměvem a lehkým neklidem. Po přivítání byly klientce podány informace o průběhu a pravidlech setkávání. Dále proběhlo podepsání souhlasu se zpracováním osobních údajů a dohoda o spolupráci. Následně nabízím výběr ze dvou rituálů. Klientka jasnou volbou vybírá bubínek. Uvádí, že má ráda hudbu všeobecně.

2. Rozehřívací cvičení: Práce s hlinou - tvary

Zvolené téma této aktivity mělo za cíl podpořit u klienta uvolnění a hravost.

Zadání: 1) Hnětení hlíny- poté vytvořte tři jednoduché tvary.

2) Přetvořte tyto tvary ve tvary/obrazec jaký chcete.

Klient A neváhá a postupuje podle zadání, hněte hlínu, při práci se usmívá, vyhotovil tři stejné kuličky. Po zadání druhé části klient přetváří kuličky bez dlouhého přemýšlení v hrací kostky, kde dvě jsou klasické a jedna z nich má samé šestky. (obr. č. 1, 2)

Klient B hněte hlinu podstatně déle, poté postupně vytvoří hada, placku a kuličku. V druhé fázi zadání všechny tvary spojuje v jeden a vytváří hodinový ciferník. (obr. č. 3,4)

Klientka C si vybírá velký kus hlíny, poté pečlivě hlinu zpracovává, je radostná a usmívá se. Vytvoří dlouhého hada, kterého stočí do spirály, dalším tvarem je váleček a kulička, vše poskládá do tvaru šneka. Po zadání druhé části chvíli trvá, než začne opět pracovat a vše přetvoří v květinu. (obr. č. 5,6)

2.1 Reflexe

Klient A popisuje, že práce s hlinou se mu líbí, ihned věděl, že udělá kuličky, nemusel dlouho přemýšlet. Ty následně po mírném zaváhání předváří na kostky. Symbolizují mu náhodu, osud. Kostku, která má samé šestky, klient popisuje jako symbol štěstí.

Klient B uvádí, že zprvu nevěděl co má dělat, ale hnětení hlíny mu bylo příjemné a uklidňující, poté ho napadli hodinky.

Klientka C zmiňuje, že s hlinou má již zkušenosti, chodila jako dítě na keramický kroužek. Přemýšlí, že by jí to vlastně bavilo i teď a že by bylo fajn se znovu někam přihlásit. Při zpracování hlíny ji rovnou napadl šnek a tak ho rozdělila do třech požadovaných tvarů. Moc se jí nelíbilo, že má v další části zadání své dílo přetvořit, ale nakonec je spokojena i s květinou.

3. Projektivní metoda: Kresba postavy

Zadání: Nakreslete postavu, jak nejlépe dovedete, bílý papír A4, tužka HB/pastelky, časová dotace 10-15 minut.

Klient A pokládá papír na výšku, kreslí bez váhání, klidně, usmívá se vypadá, že si kresbu užívá. Tempo plynulé, přítlak tužky přiměřený. (obr. č.7)

Klient B pokládá papír na výšku, kreslí soustředěně s mírně zatáým výrazem. Postavu si předem lehce načrtne a poté s větším přítlakem obtáhne. (obr. č.8)

Klientka C pokládá papír na výšku, kreslí postavu klidně s úsměvem, bez váhání. Přítlak tužky přiměřený, vlasy kreslí pečlivě. (obr. č.9)

3.1 Reflexe

Klient A popisuje, že se mu postava líbí a kreslila se mu dobře, nakreslil sebe, co ho baví, co má rád, tedy vše pojízdné, zvířata a přírodu. V řízeném rozhovoru popisuje,

že má rád, když věci jdou klidně, dobře a když je to nutné, tak je potřeba umět se rychle přesouvat dle potřeby.

Klient B říká, že se mu kreslilo dobře, jen se musel hodně soustředit, aby něco nezapomněl a nic nepokazil. Řízený rozhovor na téma potřeba dokonalosti, kdy klient popisuje nutnost mít věci dotažené a přesně tak, jak mají být, záleží mu na tom. Dotazuji se na pocity postavy a nad čím přemýšlí. Klient popisuje, že se cítí dobře, soustředěně a přemýšlí nad rovnátky, které momentálně řeší.

Klientka C uvádí, že neumí moc dobře kreslit a už vůbec ne postavu, tak ji nakreslila jednoduše. V řízeném rozhovoru popisuje, že nechtěla nic doplňovat, že ji to takto stačí.

4. Závěrečná reflexe, rozloučení

Zadání: Popis průběhu setkání jednou větou/slovem. Rozloučení s klientem, poděkování a domluvení termínu následujícího setkání.

Klient A popsal setkání za příjemné, bavila ho hlína. Doufá, že se s ní ještě setká.

Klient B je zvědavý co bude dál, uvědomuje si svou potřebu vyšší kontroly.

Klientka C uzavírá závěrečnou reflexi slovem „spokojenost“.

6.2 Setkání druhé

- **Téma:** Volné vyjádření pocitu, kresba stromu.
- **Cíl:** Projektivní metoda strom, podpora soustředěnosti a sebeuvědomění.
- **Použité materiály:** fixy, vodové barvy, pastelky, papír A3, bílý papír, obyčejná tužka.

Průběh:

1. **Přivítání, rituál:** Přivítání s klientem, proces rituálu arteterapeutického setkání.

2. **Rozehřívací cvičení: Propojení hemisfér**

Téma zvoleného rozehřívacího cvičení využívá karty pro rozvoj koordinace, soustředěnosti a paměti.

Zadání: Obouruč, souběžně obtáhněte uvedené znaky na kartě – kolikrát potřebujete, snažte si tvar zapamatovat. Otočte kartu, na čistý papír, fixem znázorněte obouruč, souběžně a co nejpresněji trénovaný tvar.

3. Projektivní metoda: Kresba stromu

Zadání: nakreslete strom, jak nejlépe dovedete, bílý papír A4, tužka HB, časová dotace 10-15 minut.

Klient A pokládá papír na výšku, je uvolněný, neváhá, tempo plynulé, přítlak tužky přiměřený. (obr. č.10)

Klient B pokládá papír na šířku, kreslí bez váhání a plynule, přítlak tužky přiměřený. (obr. č.11)

Klientka C pokládá papír na výšku, strom kreslí klidně, soustředěně, vypadá, že si kresbu užívá – usmívá se. Přítlak tužky přiměřený. (obr. č.12)

3.1 Reflexe

Klient A uvádí, že se mu strom kreslí dobře a líbí se mu. V řízeném rozhovoru popisuje, že rád kreslí příběhy a takový strom by se tam hodil. Dotazuji se na padající listí. Klient udává, že listí je fajn a barevné, také se v něm rád válí jeho pes a asi i to, že je zrovna podzim.

Klient B popisuje, že nevěděl, jak namalovat větve, tak je schoval do listí. V řízeném rozhovoru zjišťuji, proč zvolil variantu papíru na šířku. Klient uvádí, že si nebyl jistý, zda tak vysoký strom by nakreslil.

Klientka C popisuje, že je to strom, který by chtěla mít jednou na své zahradě, líbí se jí stromy, ráda na ně kouká. Klientka popisuje potřebu nejdříve nakreslit strom i s kořeny, proto začala trochu více nahoře, ale pak si to rozmyslela. Podotýká, že v přírodě kořeny také nejsou vidět.

4. Hlavní činnost: Volné vyjádření pocitu

Zadání: Nakreslete volným vyjádřením svůj pocit, papír A3, vodové barvy, pastelky, fixy.

Klient A maluje na šířku, vybírá si vodové barvy po celou dobu je klidný, soustředěný, bez pauz na rozmýšlení. Plnohodnotně se věnuje malování. (obr. č.13)

Klient B pokládá papír na šířku, vybírá si fixy, po chvíli přemýšlení začíná kreslit tahy černou fixou a následně vzniklé tvary s mírným napětím vybarvuje. (obr. č.14)

Klientka C chvíli váhá, nakonec vybírá vodové barvy. Tahy štětcem jsou zprvu plynulé, mezi dalšími tahy malé pauzy. (obr. č.15)

4.1 Reflexe

Klient A udává, že dlouho nemaloval vodovými barvami. Svůj pocit namaloval přesně tak, jak ho vidí zrovna v hlavě, výletní loď, letadlo, krásný západ slunce, moře a teplo. V řízeném rozhovoru popisuje, že si malování užíval. Líbí se mu ten pocit, který namaloval. Má rád dopravní prostředky, nejvíce letadla, ale tady by byl asi na lodi, ta totiž nikam zrovna nespěchá. Líbí se mu cestovat.

Klient B popisuje, že nakreslil fixem čáry, vzpomněl si na dnešní den, který nezačal moc dobře. Uvádí, že někteří lidé ve své nespokojenosti záměrně znepříjemňují život jiným a říkají hnusné věci, ale to pro něj není důležité. Za hodnotné považuje dobré vztahy s lidmi, které mu za to stojí, které má rád. V řízeném rozhovoru udává, že velký trojúhelník je to dobré v životě a ty malé je to zlé. Těch špatných může být víc, ale budou pro něj vždy jen malé.

Klientka C říká, že ze začátku nevěděla, jak se má vyjádřit, přemýšlela a nakonec nakreslila pocit, který měla v posledních dnech. Má nové spolužáky a ty ji oslovují tvrdě a klientce se to vůbec nelíbí. Uvádá, že má hezké jméno a že se dá říkat hezky různým způsobem. V řízeném rozhovoru popisuje, že je to pro ni náročné, má pak pocit, že se něco nepovedlo. Bude muset promyslet, jak to svým vrstevníkům říci, a nebo to přijmout.

5. Závěrečná reflexe, rozloučení

Zadání: Popis průběhu setkání jednou větou/slovem. Rozloučení s klientem, poděkování a domluvení následujícího setkání.

Klient A uzavírá setkání se slovy spokojenosti. Bavila ho rozechříváčka, líbilo se mu volné téma.

Klient B uzavřel setkání slovem „uvědomění“.

Klientka C zakončuje setkání slovem „zjištění“.

6.3 Setkání třetí

- **Téma:** Symbolika dráhy, kresba domu.
- **Cíl:** Projektivní metoda domu, podpora kreativity a soustředěnosti.
- **Použité materiály:** keramická hlína, dřevěné modelovací špachtle, dřevěný váleček, bílý papír, obyčejná tužka.

Průběh:

1. **Přivítání, rituál:** Přivítání s klientem, proces rituálu arteterapeutického setkání.

2. **Rozehřívací cvičení: Vnímání osově souměrnosti**

Vnímání osově souměrnosti prostřednictvím dokreslování druhé poloviny obrázku pro rozvoj představivosti a prostorové orientace.

Zadání: Kreslete zrcadlově přesně to, co vidíte na levé straně.

3. **Projektivní metoda: Kresba domu**

Zadání: nakreslete dům, jak nejlépe dovedete, bílý papír A4, tužka HB, časová dotace 10-15 minut.

Klient A pokládá papír na šířku, kreslí plynule, soustředěně, uvolněně, přitlak tužky přiměřený. (obr. č.16)

Klient B pokládá papír na šířku, chvíli přemýšlí, váhavý, přitlak tužky slabý. (obr. č.17)

Klientka C pokládá papír na šířku, rozhodná, soustředěná. Přitlak tužky v obrysech domu výraznější, kresba pečlivá. (obr. č.18)

3.1 Reflexe

Klient A popisuje dům jako pevný, stabilní, který se nachází na hezké zahradě, má různá okna z každého vidí něco jiného. Zahrada je pro klienta důležitá, musí tam být, aby se tam mohl venčit pes.

Klient B uvádí, že nejdříve nevěděl, jaký dům má kreslit, nakonec nakreslil dům, který by se mu líbil. Ideálně funkční s garáží, bez zbytečného zdobení.

Klientka C říká, že dům se jí maloval dobře, jen časová dotace byla malá. V řízeném rozhovoru popisuje, že ji čeká stěhování od rodičů do spolubydlení kvůli škole. Zdůrazňuje, že není jednoduché dobré bydlení sehnat.

4. Hlavní aktivita: Symbolika dráhy

Aktivita pro představivost a uvědomění si důležitých momentů na závodní dráze.

Zadání: Vytvořte z keramické hlíny symbol, který si představíte v souvislosti s dráhou.

Klient A práce s hlínou ho viditelně baví, usmívá se, zpěvuje si. Po zpracování hlíny hnětením, vyválí placku, kterou následně přetvoří. (obr. č.19)

Klient B hněte hlínu, chvíli přemýšlí. Soustředěně vymačkává placku, dále ji dotváří. Práci s hlínou si užívá. (obr. č.20)

Klientka C hněte hlínu pro změkčení, poté vyválí placku, kterou dále zpracovává. Klientka je radostná. (obr. č.21)

4.1 Reflexe

Klient A popisuje práci s hlínou za uvolňující, motivující k tvoření, má rád její vůni. Často mívá v průběhu závodu bláto všude i v puse, popisuje, že mu hlína i vlastně chutná. Z hlíny vytvořil krasohled. Výběr tohoto symbolu v rozhovoru popisuje jako symbol něčeho co prožívá, když bláto pokryje brýle, které musím posunutím folie odstranit, vytváří na malý moment pokaždé jiný obrazec před očima, stejně jako krasohled.

Klient B uvádí, že práce s hlínou je příjemná, hnětení hlíny považuje za zklidňující. Hlínu zpracovával, nechtěl použít žádného nástroje pro její úpravu, vše vytvořil z ruky. Jako symbol znázornil startovní rovinku, považuje ji za rozhodující. Velmi dobře musí zvážit, pro jakou strategii se rozhodnout, každý detail při startu může být rozhodující.

Klientka C považuje práci s keramickou hlínou za kreativní a zábavnou. Symbol, který vyrobila, popsala jako výmol. Pod tímto symbolem si představuje všechny nástrahy závodní dráhy, kterým se často nedokáže vyhnout, každá nepozornost může závod předčasně ukončit.

5. Závěrečná reflexe, rozloučení

Zadání: Popis průběhu setkání jednou větou/slovem. Rozloučení s klientem, poděkování a domluvení následujícího setkání.

Klient A uzavírá setkání radostně: „mám rád hlínu, je to zábava“.

Klient B zakončuje setkání slovem: „strategie“.

Klientka C říká, že je důležité si dobře zmapovat trať před závodem, pro uvědomění si případných nástrah.

6.4 Setkání čtvrté

- **Téma:** Hlína v pohybu.
- **Cíl:** Podpora koncentrace, uvolnění napětí. Koordinace: oko-ruka-noha.
- **Použité materiály/pomůcky:** Keramická hlína, hrnčířský kruh.

Průběh:

1. Přivítání, rituál: Přivítání s klientem, proces rituálu arteterapeutického setkání.

2. Rozehřívací cvičení: Motorická paměť

Aktivační cvičení bylo zvolené pro podporu koncentrace, koordinace a pozornosti.

Zadání: Obouruč a souběžně obkreslete prsty znak na kartě, tolikrát, abyste si tvar co nejlépe zapamatoval/a. Zpaměti překreslete obouruč a souběžně tvar co nejpřesněji fixem na papír.

3. Vedlejší aktivita: Haptické vnímání

Cvičení zvolené pro uvolnění napětí, emocí.

Zadání: Zpracujte hlínu hnětením, boucháním o stůl, házením na zem. Během procesu se nebojte projevit své emoce. Na závěr vytvořte kouli.

4. Hlavní aktivita: Hlína v pohybu

Aktivita zvolena pro uvolnění napětí.

Zadání: Pomocí hrnčířského kruhu přetvořte kouli z předchozího cvičení v misku.

Klient A se snaží opakovaně keramickou hlínu vycentrovat, mnohokrát se mu miska bortí, přesto si proces užívá. (obr. č.22)

Klient B potřebuje důslednější instruktáž. Vnímá každý popisovaný krok. Na výrobu misky se plně soustředí, i když je vidět lehká nervozita. (obr. č.23)

Klientka C uplatňuje své zkušenosti s keramickou hlínou, nepotřebuje bližší navigaci.

Zadání se ujímá s lehkostí a proces si s úsměvem užívá. (obr. č.24)

4.1 Reflexe

Klient A popisuje aktivitu za uvolňující, moc ho práce s hlínou baví a uklidňuje. Líbí se mu, když se hlína přetváří. Udává, že mu nevadí, že se miska hned nepovedla.

Cíleně zvyšoval a snižoval rychlost i přes destrukci misky, chtěl zjistit, co s hlinou dělá změna otáček. Rád by si to někdy zkusil znovu, klidně i formou kurzu.

Klient B říká, že byl trochu nervózní, chtěl, aby se mu miska povedla. Snažil se soustředit na instruktáž a nic nepokazit. Rychlost otáček udržoval konstantní, pro zachování kompaktnosti tvaru. Popisuje, že je pro něj důležité zvládnout výzvu co nejlépe a nejpřesněji.

Klientka C uvádí, že práce s hlinou ji baví, je to přesně to, co ji dovoluje uvolnit své emoce a napětí. Přestože práci s hlinou zná, nebylo pro ni zadání jednoduché, přesto si celý proces užila. Za nejtěžší považuje udržení správné rychlosti.

5. Závěrečná reflexe, rozloučení

Zadání: Popis průběhu setkání jednou větou/slovem. Rozloučení s klientem, poděkování a domluvení termínu následujícího setkání.

Klient A popisuje setkání za vzrušující, od bouchání hlinou, kde si i pěkně zanádal až po samotný proces na hrnčířském kruhu. Jedním slovem uzavírá: „radost“.

Klient B udává, že rozehrávací aktivitu si užil, líbilo se mu házení s hlinou. Samotný proces na hrnčířském kruhu popisuje jako velké soustředění.

Klientka C říká, že si dnešní setkání moc užila, práce s hlinou ji naplňuje. Proto uzavírá setkání s pocitem spokojenosti a radosti.

6.5 Setkání páté

- **Téma:** Prevence chyb, začarovaná rodina.
- **Cíl:** Osvojení nových technik a dovedností, rozvoj trpělivosti.
- **Použité materiály:** Drát, kleště, čtvrtka A3, pastelky.

Průběh:

1. **Přivítání, rituál:** Přivítání s klientem, proces rituálu arteterapeutického setkání.

2. **Rozehrávací cvičení: Zrcadlová souměrnost**

Zvolené cvičení podporuje vnímání souměrnosti a prostorovou orientaci.

Zadání: Podle osové souměrnosti dokreslete druhou polovinu obrázku.

3. **Vedlejší aktivita: Prevence chyb**

Práce s drátem pozitivně ovlivňuje kognitivní funkce mozku, zlepšuje pozornost, logické uvažování a podporuje hledání řešení.

Zadání: Podle předlohy vytvořte z drátu co nejpřesnější kopii.

3.1 Reflexe

Klient A považuje práci s drátem za zábavnou. Popisuje, že z radosti a hravosti navlékl na drát gumový bonbon na který si zrovna vzpomněl, že ho má v kapse. Dále uvádí, že to byla blbost, ale srandovně. (obr. č.25)

Klient B popisuje, že mu vyhovovala předloha, kterou použil jako šablonu a snažil se co nejpresněji drát natvarovat. Uvádí, že není úplně na sto procent spokojený s výsledkem, přesto považuje svou snahu za uspokojivou. (obr. č.26)

Klientka C popisuje spokojenost při práci s drátem. Aktivitu hodnotí velmi kladně a uvádí, že ji drátování nadchlo. Využije nové získané zkušenosti ve tvoření přízdob na vánoční dárky. (obr. č.27)

4. Hlavní aktivita: Začarovaná rodina -imaginace

Zadání: Na základě imaginace nakreslete začarovanou rodinu do světa zvířat.

Klient A kreslí bez váhání, usmívá se a svou pozitivní náladu přenáší i do úsměvů malovaných zvířat. Každý člen rodiny znázorňuje jiný zvířecí druh. (obr. č.28)

Klient B namaloval čtyři kresby zvířat z pěti do jedné roviny, pátá kresba vlka mírně převyšuje ostatní. Každé zvíře je jiného druhu. Klient si kresbu užívá, kreslí bez prodlení a váhání. (obr. č.29)

Klientka C se chvíli zamýšlí, poté maluje plynule. Všechny kresby zvířat jsou v jedné rovině a jiného druhu. Při kresbě se klientka projevuje soustředěně a klidně. (obr. č.30)

4.1 Reflexe

Klient A uvádí, že prvního namaloval tátu jako slona, který je největší z rodiny s povahou hodnou a klidnou. Lama je máma, která občas nadává, ale dává rodině řád. Nejstarší sestru namaloval jako pštrosa pro parádivost a rozlítanou od jednoho k druhému, druhou sestru jako žirafu, která je vysoká, štíhlá, zodpovědná a rozumná. Sebe popisuje jako zeburu, která je hustá a jako jediný kluk mezi sourozenci vyčnívá. Nejmladší sestru namaloval jako žabu, udává, že se rádi pošťuchují, určitě by se tomu strašně smála.

Klient B popisuje prvního člena rodiny, staršího brácha, kterého namaloval jako jelena, nikdy se ničeho nezalekne, neřeší blbosti a udržuje si svou důstojnost. Udává, že mladší brácha je takový zajíc, který neustále přeskakuje z jednoho na druhé. Táta nakreslil jako krtka, dělá rád jen jednu věc, nerad vykonává úkoly, co ho nebaví a ještě více se nerad učí nové věci. Matku vnímá jako vlka, vždycky je autoritou, najde řešení a celá rodina ji má za vůdce smečky. Sebe samotného klient popisuje jako lišku. Za svou přednost považuje odhad na lidi a podle toho přizpůsobuje svůj postoj k nim.

Klientka C popisuje otce jako tygra a mámu jako medvěda, jsou povahově stejní, oba dva mají rádi řád, říkají každému, co mají dělat a řídí oba rodinu ve stejném znění. Sestru popisuje jako žirafu, která má vše na háku, kašle na některé věci, přestože mohou být důležité. Rodiče moc nerespektuje. Své já vidí a popisuje jako ptáka, který má rád svobodu v rozhodování. Dále popisuje, že si umí udělat nadhled nad děním a to považuje za důležité v komunikaci s ostatními.

5. Závěrečná reflexe, rozloučení

Zadání: Popis průběhu setkání jednou větou/slovem. Rozloučení s klientem, poděkování a domluvení termínu následujícího setkání.

Klient A zmiňuje překvapení, jak výstižně nakreslil svou rodinu.

Klient B uzavírá setkání: „zaměřit se na práci s detailem“.

Klientka C popisuje svou volnost, kterou nabude v novém spolubydlení.

6.6 Setkání šesté

- **Téma:** Pohyb v nehybnosti, momentální nálada.
- **Cíl:** Přeměna myšlenky do hmotné podoby.
- **Použité materiály:** Keramická hlína, dřevěné modelovací špachtle, papír/čtvrťka, pastelky, fixy, vodové barvy, tužky HB.

Průběh:

1. **Přivítání, rituál:** Přivítání s klientem, proces rituálu arteterapeutického setkání.

2. **Rozehrvací cvičení: Motorická paměť**

Cvičení zvolené pro aktivizaci, podporu soustředěnosti a paměti.

Zadání: Obouruč a souběžně obkreslete prsty znak na kartě, tolikrát, abyste si tvar co nejlépe zapamatoval/a. Zpaměti překresli obouruč a souběžně tvar co nejpřesněji fixem na papír.

3. **Vedlejší aktivita: Momentální nálada**

Zvolená aktivita pro spontánní výtvarný projev k zachycení vnitřního rozpoložení a emocí.

Klient A bere do ruky tužku a začne čmárat v horní polovině papíru, položený na šířku. Tahy tužkou jsou plynulé, rychlé, impulzivní. Po zaplnění větší části papíru klient zpomaluje a věnuje se detailnější kresbě, výrazně klidněji. (obr. č.31)

Klient B si papír položený na šířku rozdělil na dvě části. Do obou maluje po třech trojúhelnících, kde v levé části směřují špičky dolů a v pravé nahoru. Jako poslední doplňuje název „Hnusné“ a „Dobré“. (obr. č.32)

Klientka C si vybrala vodové barvy a klidným, plynulým tempem maluje od středu spirálu. Barvy volí od nejsvětlejších barev po nejtmavší při okrajích. (obr. č.33)

3.1 Reflexe

Klient A popisuje pocit chaosu, kdy od rána řeší samé komplikace. Obával se, že dnešní setkání nestihne. Nerad něco ruší, když je na něčem domluvený. Sděluje radost z nakonec zvládnutého dne.

Klient B vystihuje své pocity jako půl na půl. Zažil dnes dobré i hnusné věci, za dobré považuje školní praxi, významu hnusné přiřazuje srážku s hloupými lidmi.

Klientka C uvádí momentální náladu za harmonickou, klidnou a plnou očekávání z dnešního setkání.

4. Hlavní aktivita: Pohyb v nehybnosti

Zvolené téma pro hledání kreativního řešení.

Zadání: Pomocí keramické hlíny znázorníte představu pohybu v nehybnosti.

Klient A postupuje v tvorbě velmi detailně a soustředěně. Celý proces si užívá, pobrukuje si a usmívá se.

Klient B vytváří jednoduchý tvar misky, po chvíli přemýšlení ji obrací. Dále tvoří již plynně, pokračuje v modelování.

Klienta C dlouze přemýšlí, poté vyválí dlouhého hada, kterého zmačká. Průběžně tvary mění. Klientce se k závěru daří modelaci dokončit.

4.1 Reflexe

Klient A popisuje proces tvorby, kdy začal tvořit obyčejného šneka, ten většinu času vypadá, že se nehýbe a přesto je v pohybu. V průběhu modelování se rozhodne šneka vytunit a udělá z něho vládce šnečí říše. Šnek nemá kosti, tak mu jednu udělal a postavil ho na ni, aby měl rychlost a mohl být vítěz. Kost má symbolizovat dopravní prostředek – konkrétně snowboard. (obr. č.34)

Klient B původně nevěděl jak má zadání uchopit a jen tak modeloval misku, tu otočil a napadlo ho vytvořit kopec s hradem. Dále popisuje, že na hrad nevede klasická cesta, ale takové tunely, kde se lidé pohybují a nejsou vidět, tudíž to zvenčí vypadá nehybně a přesto je pohybu mnoho. (obr. č.35)

Klientka C zmiňuje svou nerozhodnost a nervozitu v začátcích, bylo pro ni těžké něco vymyslet. Po různém předělávání tvarů si myšlenky nakonec ustálila a napadlo ji

vymodelovat sněhuláka. Klientka uvádí, že sněhulák zhotovený ze sněhu je pevný, stojí vzpřímeně, ale pomalým nenápadným táním se nenápadně rozpouští a bortí.

(obr. č.36)

5. Závěrečná reflexe, rozloučení

Zadání: Popis průběhu setkání jednou větou/slovem. Rozloučení s klientem, poděkování a domluvení následujícího setkání.

Klient A sděluje, že se tak sám sobě už tak dlouho nenasmál.

Klient B je spokojený se svým nápadem.

Klientka C uzavírá slovem „nervozita“

6.7 Setkání sedmé

- **Téma:** Pevnost a křehkost, Malování po zemském povrchu.
- **Cíl:** Podpora kreativity, představivosti. Prostorová orientace.
- **Použité materiály:** Drát, kleště, vytištěná mapa města.

Průběh:

1. **Přivítání, rituál:** Přivítání s klientem, proces rituálu arteterapeutického setkání.

2. **Rozejřivací cvičení: Propojení hemisfér**

Téma zvoleného rozejřivacího cvičení využívá karty pro rozvoj koordinace, soustředěnosti a paměti.

3. **Vedlejší aktivita: Malování po zemském povrchu.**

Kreativní ztvárnění pohybu vycházející z GPS Art. Motivace k tvorbě v krajině. Aktivita, která propojuje sport a umění.

Zadání: Zakreslete do mapy obrazce, kresbu, nápis či symbol, který v mapě vidíte.

3.1 Reflexe

Klient A uvádí, že neustále otáčel mapou a vůbec nemohl žádný obrazec najít. Pomohlo mu si stoupnout a podívat se na mapu z větší výšky, uviděl čarodějnici na koštěti. Aktivitu popisuje za zábavnou, chce se o GPS Art dozvědět víc. (obr. č.37)

Klient B popisoval zoufalost z dlouhého koukání na mapu, nebyl si jistý, zda dokáže vůbec něco najít. Neustále ho odváděla od pozornosti vodní plocha, která je na mapě výrazná, nakonec se mu zjevil obraz létajícího draka. (obr. č.38)

Klientka C popisuje průběh svého hledání v mapě za něco nového. Aktivita ji nadchla, myslí si, že v dnešní době už málo lidí umí hledat v papírové mapě, natož se v ní orientovat. Chce vyzkoušet hledání v mapě se svou rodinou a samotnou trasu i s nimi projít. Klientka pojmenovává nalezený obrazec jako trpaslíka. (obr. č.39)

4. Hlavní aktivita: Pevnost a křehkost

Aktivita zvolena pro podporu vztahů, aneb každý člen týmu je důležitý.

Zadání: Pomocí drátu a kleští ztvárněte, co nebo kdo, Vám pomáhá během závodů.

Klient A si hravě přetváří drát ve čtyři stejná kola, která zasazuje do sebe. Kombinuje dva druhy síly drátu. (obr. č.40,41)

Klient B si vybírá drát slabý. Zakrátí si ho na stejné délky s přesností splétá pavoučí síť. (obr. č.42)

Klientka C ze silnějšího drátu tvaruje srdce, které proplétá slabším drátem. Pracuje soustředěně. (obr. č.43)

4.1 Reflexe

Klient A popisuje svůj výrobek jako celistvost. Každého člena týmu vidí jako jeden kruh, který sám nikam moc nedojede, ale když se kruhy spojí, vznikne koule a ta už má sílu a stabilitu se dokutálet do cíle. Zdůrazňuje důvěru, kterou mu každý v týmu dává, jedině práce všech ho dovede k úspěchu. Dále podtrhuje „Výhra je výsledkem celého týmu“.

Klient B si pavučinu vybral pro její pevnost, která udrží i náraz, ale zároveň dokáže být i velmi křehká. Každá nit v pavučině znázorňuje člena týmu, která je spojena důvěrou, tolerancí a pracovitostí, jedině tak může vzniknout dobrý výsledek.

Klientka C popisuje svůj výběr tvorby srdce pro důležitost dobrých vztahů, důvěry, možnosti řešení problémů a konfliktů. Vše výše uvedené považuje za schopnost dovést závodníka do cíle.

5. Závěrečná reflexe, rozloučení

Zadání: Popis průběhu setkání jednou větou/slovem. Rozloučení s klientem, poděkování a domluvení termínu následujícího setkání.

Klient A považuje za důležité zopakovat „výhra je výsledkem celého týmu“.

Klient B uzavírá setkání „tým“.

Klientka C uzavírá slovy „pocit bezpečí“.

6.8 Setkání osmé

- **Téma:** Znak mé hodnoty, Blob tree.
- **Cíl:** Sebevyjádření, sebehodnota.
- **Použité materiály:** Čtvrťka A4, pastelky, fixy, vodové barvy, Blob tree.

Průběh:

1. **Přivítání, rituál:** Přivítání s klientem, proces rituálu arteterapeutického setkání.
2. **Rozehrívací cvičení: Motorická paměť**

Cvičení bylo zvolené pro podporu koncentrace, koordinace a paměti.

Zadání: Obouruč a souběžně obkreslete prsty znak na kartě, tolikrát, abyste si tvar co nejlépe zapamatoval/a. Zpaměti překresli obouruč a souběžně tvar co nejpřesněji fixem na papír.

3. **Vedlejší aktivita: Blob tree**

Aktivita zvolená pro reflexi emocí, vztahů a osobního rozvoje.

Zadání: vybarvěte postavičku, kde se nacházíte teď a kde by jste chtěli být v budoucnu.

3.1 Reflexe

Klient A vybarvil postavičku číslo 4 pro přítomnost. Vnímá ji jako veselou a učenlivou. Postava číslo 20 mu představuje budoucnost, kdy svou pílí může něčeho dosáhnout.

Klient B si vybírá číslo 10, jak pro přítomnost, tak i budoucnost. Líbí se mu veselost a stabilita, kterou v postavičce vidí.

Klientka C si vybírá postavičku 11 pro přítomnost a 12 pro budoucnost. Klientce se líbí viditelné přátelství.

4. **Hlavní aktivita: Znak mé hodnoty**

Aktivita zvolena pro možnost navrhnout si vlastní symboliku. Zachytit svou osobnost, zájmy, hodnoty či profesy.

Zadání: Nakreslete svůj vlastní Erb.

Klient A se chopí zadání odhodlaně. Papír pokládá na výšku, erb rozdělí na čtyři části, které postupně zakresluje. (obr. č.44)

Klient B pokládá papír na šířku. Prvně si erb načrtl obyčejnou tužkou, poté obtahuje fixy. (obr. č.45)

Klientka C kreslí na papír položený na výšku, erb si předkreslí tužkou. Následně obtahuje a vybarvuje za pomoci fix. (obr. č.46)

4.1. Reflexe

Klient A sdílí svůj záměr rozdělit erb na čtyři shodné části. Všechny jsou pro něj stejně důležité. Znázorněné jídlo a auta jsou jeho vášeň, moc rád vaří a řídí rychlé stroje. Peníze a láska jsou věci, o které se musí snažit, pečovat, nejsou zadarmo. Váží si všeho, co má rád a s péčí se věnuje svým nejbližším.

Klient B popisuje výběr symbolů znázorněné na erbu jako jistoty a hodnoty, kterých si váží a potřebuje k životu. Klient říká, že znázornil srdce, jako lásku, injekční stříkačku jako symbol zdraví. Dodává, že ho nenapadl jiný symbol. Dále znázornil rodinu a přátele. Posledním symbolem jsou peníze, bez kterých to v životě nejde.

Klientka C zmiňuje, že si erb chtěla nejdříve předkreslit pro přesnost, kterou tam chtěla mít. Všechny symboly jsou pro klientku stejně důležité, ale tím hlavním je pro ni láska, vše ostatní se sobě rovná. Říká, že letadlo znázorňuje lásku k cestování, příbor k jídlu. Znak slunce a měsíce klientka popisuje jako život, má ráda střídání rytmu dne a noci.

5. Závěrečná reflexe, rozloučení

Zadání: Popis průběhu setkání jednou větou/slovem. Rozloučení s klientem, poděkování a domluvení termínu následujícího setkání.

Klient A má rád svůj erb.

Klient B říká, že by teď do erbu přidal ještě cestování.

Klientka C jsem ráda, že mám v životě vše, co jsem si do erbu namalovala.

6.9 Setkání deváté

- **Téma:** Zvládání stresu, zklidnění.
- **Cíl:** Podpora vědomé přítomnosti, uvolnění, relaxace, snížení stresu a napětí.
- **Použité materiály:** Látka, provázek, stuhy, levandule, ovčí rouno česané, barvené, teplá voda, mýdlo.

Průběh:

1. Přivítání, rituál: Přivítání s klientem, proces rituálu arteterapeutického setkání.

2. Rozehřívací cvičení: Vnímání osově souměrnosti

Vnímání osově souměrnosti prostřednictvím dokreslování druhé poloviny obrázku pro rozvoj představivosti a prostorové orientace.

3. Vedlejší aktivita: Zklidnění

Volba tohoto zadání s významem podpory snížení napětí, úzkosti a stresu.

Zadání: Vyberte si látku, která se Vám líbí, nasypťte do středu levanduli, vytvořte „měšec“ a zavažte provázkem/stuhou. Látka je záměrně připravena v menších rozměrech, ve tvaru obdélníku, pro podporu jemné motoriky.

3.1

Klient A popisuje pocit ze zadání, představoval si, snadnější zavazování. Říká, že si nasypal na obdélník víc levandule, než se tam vešla. Ta vypadávala a zavazování se mu ztížilo. Nakonec je spokojený, ještě i voňavý. (obr. č.47)

Klient B říká, že se mu zavazování moc nedařilo, látka byla moc úzká. Nakonec se mu uzel podařil. Dodává komentář „nakonec mi to tu stejně vykukuje“. Klient je přesto spokojený. (obr. č.48)

Klientka C sdílí pocit spokojenosti, voňavosti. Zmiňuje, že má ráda ruční práce a tak pro ní zadání nebylo složité. (obr. č.49)

4. Hlavní aktivita: Zvládání stresu

Kontakt s přírodní vlnou a její zpracování má uklidňující terapeutické účinky. Ovčí rouno má pozitivní vliv na lidskou kůži a je dobrým nosičem vůní. Technika plstění rozvíjí jemnou motoriku, trpělivost a fantazii, jedná se o proces uvolňující a senzoricky bohatý.

Zadání: Vytvořte aroma náramek z ovčího rouna mokřým plstěním. Hotový náramek si můžete pokapat vůní, která se Vám líbí, zklidňuje či uvolňuje.

Klient A se plně soustředí, snaží se mít stejný tlak na rouno v plné délce od začátku tvoření. Volí tmavší barvy rouna. Klientovi se daří zhotovit pevný, kompaktní náramek. Nakape si na náramek přírodní olej eukalyptus. (obr. č.50)

Klient B je od začátku tvoření nervózní, příliš se mu nedaří. Nevzdává se a postupně nachází svůj vlastní styl plstění, na světlé rouno vrství pruh červený a modrý. Náramek je nakonec velmi precizní, pevný, zhutněný a plně funkční. Na náramek si kape přírodní olej zklidnění. (obr. č.51)

Klientka C vypadá zprvu beznadějně, obtížně zpracovává první vrstvu rouna. Nevzdává svou snahu a rovnoměrným tlakem se jí daří náramek dokončit do pevného, precizního tvaru. Klientka si ovoní svůj náramek přírodním olejem jóga balanc. (obr. č.52)

4.1 Reflexe

Klient A považuje tuto aktivitu za zábavnou, soustředil se od samého začátku na tvoření, chtěl mít hezký náramek a je spokojený, že se mu to podařilo. Moc ho bavilo se máchat ve vodě, myslel si, že ta vlna bude zapáchat. Byl překvapený, že teplá voda s mýdlem a správným tlakem v dlaních dokáže přetvořit vlnu v náramek.

Klient B říká, že se mu ze začátku moc nedařilo, byl z toho naštvaný, ale nechtěl se vzdát. Udržet rovnoměrný tlak mu dělalo potíže, to se však zlomilo a začalo se mu dařit. Klient zmiňuje výrazné zlepšení nálady, to ho dovedlo, jak si sám pojmenoval k perfektnímu náramku. Cítí se spokojeně.

Klientka C zdůrazňuje svůj kladný vztah k ručním pracím, který se v této aktivitě úplně ztratil. Popisuje zoufalost nad neschopností vytvořit první vrstvu. To se jí však podařilo zlomit, zlepšila se jí nálada a hlavně se začalo dařit. Nakonec je s výrobkem moc spokojená a těší se, že ho bude nosit.

5. Závěrečná reflexe, rozloučení:

Zadání: Popis průběhu setkání jednou větou/slovem. Rozloučení s klientem, poděkování a domluvení následujícího setkání.

Klient A popisuje nadšení, radost a spokojenost sám se sebou.

Klient B říká „jsem moc spokojený, že se mi to takhle povedlo“.

Klientka C sdílí spokojenost a radost nad získanou novou technikou.

6.10 Setkání desáté

- **Téma:** Vteřiny před startem, otisky v zatačkách.
- **Cíl:** Trénink plynulosti, minimalizace rozptýlení. Podpora soustředěnosti a koordinace: oko-ruka-noha.
- **Použité materiály, pomůcky:** Látka, kamínek, fixy, šicí stroj, ušitý tvar „myšlenek,, plněný pohankou.

Průběh:

1. Přivítání, rituál: Přivítání s klientem, proces rituálu arteterapeutického setkání.

2. Rozehřívací cvičení: Trať

Aktivita zvolena pro podporu koncentrace, soustředěnosti a rozvoji jemné motoriky.

Zadání: Na látku položte kamínek, Za pomoci fixy tlačte kamínek, tím dojde k zanechání stopy fixy na látce. (obr. č.53,54,55,56)

3. Hlavní aktivita I.: Otisky v zatáčkách

Zadání tohoto cvičení bylo volené pro podporu koncentrace, koordinace oko-ruka-noha. Aktivizace šicím strojem minimalizuje pro samotnou náročnost rozptýlení, podporuje soustředěnost a plynulost.

Zadání: Pomocí šicího stroje se pokuste obšít co nejpresněji vzniklou dráhu z rozeřivacího cvičení.

Klient A po úvodní instrukci usedá za šicí stroj sebevědomě a soustředěně. Plynulým tempem zvládá dráhu bez větších komplikací. (obr. č.57)

Klient B usedá k šicímu stroji s rozvahou. Žádá o zopakování instrukcí obsluhy stroje. Poté již bez váhání šije soustavně, bez větších komplikací. (obr. č.58)

Klientka C usedá za šicí stroj s opatrností. Rozjezd je pomalý, ale plynulý, přesnost dobrá. Klientka postupně zvyšuje rychlost, přesnost šití si zachovává. (obr. č.59)

3.1 Reflexe

Klient A hodnotí aktivitu za prospěšnou a přínosnou. Šití na stroji se mu líbí, může regulovat rychlost a „řezat zatáčky“. Popisuje, že při jízdě autem hledí do dálky, kdežto tady se musel soustředit na jedno místo a v okamžiku reagovat.

Klient B popisuje lehkou nejistotu k usednutí za šicí stroj, přestože si to chtěl vyzkoušet. Báł se, aby si neprošil prsty, vysvětluje tím požadavek na zopakování instrukcí. Teď je spokojený, dílo se mu povedlo a ještě se mu líbí.

Klientka C je ráda za tuto aktivitu, rozšířila si své zkušenosti v budoucnu ji jistě využije, uvažuje i o koupi svého šicího stroje. Chválí se za dobré obšití dráhy.

4. Hlavní aktivita II.: Vteřiny před startem

Poslední okamžiky před startem jsou momenty, kdy se myšlenky koncentrují do jediného tenkého prostoru mezi přípravou a akcí. Pomůcka: ušitý tvar „myšlenky,, plněný pohankou pro narušení stability při kreslení.

Zadání: Na připravenou ušitou „myšlenku,, nakreslete své myšlenky posledních vteřin před startem.

Klient A rozdělí myšlenku na dvě části v poměru 2:1. Větší část vyznačuje pozitivitu a menší spíše negativitu. Klient se zájmem maluje. (obr. č.60)

Klient B se pouští do malování odhodlaně. Soustředí se na vedení různobarevných čar, vycházejících z jednoho bodu. (obr. č.61)

Klientka C začíná kresbu obloučkovým obtažením hranic, poté pokreslí plochu noty. V procesu tvorby si pobrukuje. (obr. č.62)

4.1 Reflexe

Klient A popisuje své rozdělení myšlenky na dvě části, kde ta malá znamená stres, úzkost, strach z neúspěchu. Stres na klienta pravidelně doléhá příjezdem na startovní čáru. Doslovně popisuje, že se mu v hlavě „honí samé hovna“. Vše se po odstartování rázem změní a užívá si každý moment závodu, je šťastný.

Klient B říká, že jeho pochody myšlenek jsou k nezastavení. Snaží se soustředit na to podstatné a důležité. Černé čáry v myšlence znázorňují právě soustředěnost, ostatní barvy jsou různé myšlenky, které se snaží potlačit, ne vždy se dokáže zcela ubránit. Za důležité považuje umění přepnout a po průjezdu startovní čarou vypnou zlé myšlenky.

Klientka C sděluje svou potřebu poslouchat hudbu, vždy když má nějaký strach, stres, napětí. Proto pokreslila celou plochu notami. Okraj myšlenky ohraničila, pouští si totiž hudbu do sluchátek pro vyšší koncentraci.

5. Závěrečná reflexe

Zadání: Popis průběhu setkání jednou větou/slovem. Rozloučení s klientem, poděkování a domluvení následujícího setkání.

Klient A sděluje nadšení, spokojenost, užil si tvořivost a rychlost.

Klient B se cítí spokojeně a nadšeně z nových zkušeností.

Klientka C má radost z nových získaných zkušeností, těší se, že si koupí šicí stroj.

6.11 Setkání jedenácté

- **Téma:** Tvary vnitřního světa, kresba lidské postavy
- **Cíl:** Projektivní metoda, podpora soustředěnosti, rozvoj hmatového vnímání.
- **Použité materiály, pomůcky:** Bílý papír, tužka, keramická hlína, dřevěné modelovací špachtle.

Průběh:

1. Přivítání, rituál: Přivítání s klientem, proces rituálu arteterapeutického setkání.

2. Rozehřívací cvičení: Haptické vnímání

Aktivita zvolená pro uvolnění napětí a emocí.

Zadání: Zpracujte keramickou hlínu, boucháním o stůl, hnětením, házením na zem.

Během procesu se nebojte projevit své emoce.

3. Projektivní metoda: Kresba postavy

Zadání: Nakreslete postavu, jak nejlépe dovedete, bílý papír A4, tužka HB/pastelky, časová dotace 10-15 minut.

Klient A pokládá papír na výšku, kreslí bez váhání, tempo má plynulé, přítlak tužky přiměřený. (obr. č.63)

Klient B pokládá papír na výšku. Při téměř hotové postavě se rozesměje. Přítlak tužky přiměřený. (obr. č.64)

Klientka C pokládá papír na výšku, kreslí postavu klidným, plynulým tempem. Přítlak tužky přiměřený. (obr. č.65)

3.1 Reflexe

Klient A popisuje svou kresbu jako veselou, usměvavou a spokojenou. Líbí se mu a je spokojený.

Klient B popisuje postavu, která se mu tentokrát kreslí snadněji, jakoby uvolněněji. Dále sděluje průběh kresby, kdy se rozesmál nad uvědoměním si, že stejné oblečení nakreslil i poprvé, je to jeho oblíbené, které nosí často, tak ho asi automaticky nakreslil znovu.

Klientka C říká, že není její oblibou kreslit postavy, přesto se jí líbí, jak je usměvavá a spokojená.

4. Hlavní aktivita: Tvary vnitřního světa

Aktivita zvolená pro podporu soustředění, trpělivosti a rozvoje hmatového vnímání.

Zadání: Pomocí keramické hlíny vytvořte tvar, který charakterizuje Váš vnitřní sportovní svět.

Klient A tvoří volně z ruky plochu ve tvaru hvězdy. Po krátké úvaze vytvoří klient hvězdě hrany. Pracuje rozhodně. (obr. č.66)

Klient B tvoří zprvu tvar koule, následně kouli roztahuje do tvaru placky a přidělá hrany v různé velikosti. (obr. č.67)

Klientka C vytvoří několik hadů, které následně stočí do třech spirál. Vzájemně vše propojí v jeden celek ve tvaru srdce. (obr. č.68)

4.1 Reflexe

Klient A popisuje svůj výrobek jako symbol štěstí, naděje a hlavně úspěchu. To vše se mu promítá při absolvování závodů.

Klient B říká, že prvotně chtěl udělat mozek, proto zvolil jako první krok tvar koule. Nakonec vše přetvořil a vymodeloval okruh uzavřené tratě, ve které se vše odehrává a kde každá změna může znamenat úspěch nebo pád.

Klientka C sděluje svůj záměr vymodelovat tvar srdce ze spirál. Kde každá znázorňuje jednu z možných cest a řešení. Říká, že není vždy jednoduché se v momentě rozhodnout.

5. Závěrečná reflexe, rozloučení

Zadání: Popis průběhu setkání jednou větou/slovem. Rozloučení s klientem, poděkování a domluvení termínu následujícího setkání.

Klient A uzavírá setkání slovem „štěstí“.

Klient B říká, že je důležité si uvědomit tenkou hranici mezi úspěchem a pádem.

Klientka C uzavírá setkání „správná cesta“

6.12 Setkání dvanácté

- **Téma:** Vnitřní obava, kresba stromu
- **Cíl:** Projektivní metoda, podpora představivosti, kreativního myšlení, rozvoj jemné motoriky.
- **Použité materiály, pomůcky:** Papír A4, tužka, drát, kleště.

Průběh:

1. Přivítání, rituál: Přivítání s klientem, proces rituálu arteterapeutického setkání.

2. Rozehřívací cvičení: Propojení hemisfér

Aktivita zvolena pro rozvoj koordinace, soustředěnosti a paměti za pomoci cvičných karet.

3. Projektivní metoda: Kresba stromu

Zadání: Nakreslete strom, jak nejlépe dovedete, nesmí to být jehličnan ani palma, bílý papír A4, tužka HB, časová dotace 10-15minut.

Klient A kreslí strom na výšku papíru. Projev kresby je plynulý, klidný, přítlak tužky přiměřený. (obr. č.69)

Klient B pokládá papír na šířku, kreslí soustředěně, vykresluje kmen stromu. Přítlak tužky a tempo přiměřené. (obr. č.70)

Klientka C pokládá papír na výšku, obrys stromu kreslí silněji, slabě prokresluje větve a kmen stromu. (obr. č.71)

3.1. Reflexe

Klient A je spokojený se svým stromem. Kreslilo se mu dobře. Říká, že má rád stromy.

Klient B považuje svůj strom za zdařilý, líbí se mu. Myslí, že se mu nyní vyšel lépe než předtím.

Klientka C říká, že se jí kreslilo dobře, strom se jí líbí. Obrys stromu chtěla zvýraznit, má ráda dokončené a uzavřené věci.

4. Hlavní aktivita: Vnitřní obava

Práce s drátem je proces, který vyžaduje čas a učí trpělivosti a pečlivosti.

Zadání: Pomocí drátu a kleští ztvární vnitřní obavu při výkonu.

Klient A si vybírá dvě síly drátu. Silnější použije pro modelování siluety horní poloviny těla. V prostoru hlavy klient silný drát zhušťuje. Slabším vše následně proplétá a spojuje. Při tvorbě se klient plně soustředí, pracuje s detailem. (obr. č.72)

Klient B pomocí silného drátu tvoří kruh. Po chvíli přemýšlení tvoří řadu trojúhelníků. Ty spojuje s kruhem a vytváří tvar koruny. (obr. č.73)

Klientka C tvoří pečlivě a s rozvahou. Práce s drátem ovládá zručně. Formuje drát do tvaru vážky. (obr. č.74)

4.1 Reflexe

Klient A říká, že se snažil vymodelovat jeho největší obavu a nevěděl hned jak ji zhmotnit. Po uvědomění si, že všechny jeho obavy se odehrávají v hlavě, vytvořil hlavu zaneřádnou myšlenkami. Pro vysvětlení modelace pouze horní poloviny těla zmiňuje, že by samotná hlava byla asi k nepoznání, tak vytvořil ještě i část těla.

Klient B popisuje svou obavu ze zklamání sebe i celého týmu. Každý chce, aby byl vítěz, při každém závodu se obává, že zklame. Klient vymodeloval korunu, která pro něj symbolizuje vítěze.

Klientka C zmiňuje své obavy vycházejí z vnitřních pocitů, které kolikrát cítí v břiše, je jakoby na vážkách. Největší obavy má, když se musí rozhodnout, zda riskovat a nebo jít na jistotu.

5. Závěrečná reflexe, rozloučení

Zadání: Popis průběhu setkání jednou větou/slovem. Rozloučení s klientem, poděkování a domluvení posledního termínu setkání.

Klient A popisuje radost z drátování.

Klient B uzavírá setkání „zodpovědnost“.

Klientka C zakončuje setkání „Není jednoduché se umět rozhodnout“.

6.13 Setkání třinácté

- **Téma:** Rychlost v dlaních, kresba domu.
- **Cíl:** Projektivní metoda. Podpora soustředěnosti, motorické paměti, koordinace: oko-ruka-noha. Zažít úspěch.
- **Použité materiály, pomůcky:** bílý papír A4, tužka, keramická hlína, hrnčířský kruh.

Průběh:

1. **Přivítání, rituál:** Přivítání s klientem, proces rituálu arteterapeutického setkání.

2. **Rozechřívací cvičení: Hmatové vnímání**

Cvičení zvolené pro uvolnění napětí, emocí.

Zadání: Hnětením, boucháním o stůl, házením na zem zpracujte keramickou hlínu.

3. **Projektivní metoda: Kresba domu**

Zadání: Nakreslete dům, jak nejlépe dovedete, bílý papír A4, tužka HB, časová dotace 10-15 minut.

Klient A pokládá papír na šířku. Chvilí se zamýšlí. Kresba je tvořena přiměřeným tempem a přítlakem. (obr. č.75)

Klient B kreslí dům na šířku papíru, zaměřuje se na detail plotu. Přítlak a tempo přiměřené. (obr. č.76)

Klientka C pokládá papír na šířku, kreslí dům pečlivě. Zaměřuje se na detaily, vykresluje střechu a stínuje fasádu domu. (obr. č.77)

3.1 Reflexe

Klient A říká, že chtěl nejdříve nakreslit dům, který by byl na zeměkouli. Dal raději přednost zadání a nakreslil dům, který by se mu líbil.

Klient B popisuje, že se mu kreslil dům dobře. Měl potřebu namalovat plot, líbí se mu. Uvádí svůj záměr namalovat dům jinak, než jak si první kresbu pamatuje, přemýšlel ještě nad domem, který zprvu nakreslil a zpětně mu přišel strohý a smutný.

Klientka C popisuje kresbu za zdařenou, líbí se jí propracování i proporce domu. V rozhovoru vysvětluje umístění za záměrné, dům je v její představě, není reálný, jednou by si takový přála. Skromný, malý, upravený a pevný. Komín nenakreslila a ani si nevzpomněla, že by v kresbě měl být.

4. Hlavní aktivita: Rychlost v dlaních

Tato aktivita byla zvolena z předchozích reakcí respondentů, kde každý nezávisle na sobě projevil nadšení z točení na hrnčířském kruhu. Podpora koordinace oku-ruka-noha, emoční regulace. Zažít úspěch a radost z prožitku.

Zadání: Na hrnčířském kruhu vytočte nádobu.

Klient A usedá s radostí za kruh, velmi zručně a obratně si pohrává s keramickou hlinou. Snaží se být rychlí. (obr. č.78)

Klient B se chopí zadání s radostí, očividně ho práce na hrnčířském kruhu baví i přes větší potíže. Snaží se vytáhnout hlinu do výšky, ne zcela se zprvu daří. Nakonec se ustálí a s výsledkem vypadá spokojený. (obr. č.79)

Klientka C si zpracovává hlinu, opakovaně ji vyžene nahoru a dolů. Točení hlíny si užívá, usmívá se. S výsledkem se zdá být spokojená. (obr. č.80)

4.1 Reflexe

Klient A zdůrazňuje nadšení při práci s hrnčířským kruhem. Popisuje radost, kterou mu to přináší. Zmiňuje, hladší průběh, než v prvokontaktu s hrnčířským kruhem. V točení byl jistější a rychlejší.

Klient B říká, že se mu ze začátku nedařilo, jak by si představoval, ale kupodivu mu to ani nevadilo. Práci na kruhu si oblíbil a vydržel by na něm točit hlinu klidně hodiny.

Klientka C popisuje své nadšení nad možností zase točit na kruhu. Líbí se jí, jak se dá hlína přetvářet. Ráda pozoruje co rychlost a přítlak rukou s hlinou dokáže udělat.

5. Závěrečná reflexe, rozloučení

Zadání: Popis průběhu setkání jednou větou/slovem. Poděkování. Rozloučení.

Klient A uzavírá slovem „nadšení“.

Klient B popisuje pocit zklidnění a uvolnění.

Klientka C ukončuje setkání slovem „proměna“.

7 VYHODNOCENÍ

Tato kapitola popisuje vyhodnocení cílů výzkumu, který byl zaměřen na zkoumání využití arteterapie na podporu soustředěnosti, psychické odolnosti a paměti u sportovců. Klienti se účastnili souboru arteterapeutických setkání. Výzkumná část byla složena z kvalitativní i kvantitativní metody.

7.1 Vyhodnocení cílů výzkumu

Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo posílit psychickou odolnost, sebepoznání a sebevědomí klientů. Dále podpořit rozvoj kognitivních funkcí pro podporu pozornosti, soustředěnosti a paměti. Níže popsané zjištění ukazuje, že arteterapeutická setkání poskytla vytvořit bezpečný prostor pro splnění cílů výzkumu.

7.1.1 Kvalitativní metoda

Kvalitativní metody zahrnovaly projektivní techniky: kresebné testy postavy, stromu a domu, které byly použity v prvních hodinách a následně pro srovnání v hodinách posledních arteterapeutických setkání.

Klient A

1. **Kresba postavy:** První kresba postavy je více hravá, kreativní, umístěna mírně vlevo oproti kresbě druhé. Kresba druhá je uvolněná, klidná, detailní.
2. **Kresba stromu:** Kresba druhá je umístěna na středu papíru, téměř zaplňuje celý prostor na výšku, oproti kresbě první. Druhá kresba vykazuje vyšší ustálenost, pevnost a odolnost.
3. **Kresba domu:** Obě kresby vykazují hravost, kreativitu, osobitost. Kresebné prvky jako květiny, pes, hvězdy se objevují u obou projekcí. V zásadě si jsou podobné svou stylizací a projevem.

Klient B

1. **Kresba postavy:** U Klienta B jsou viditelné posuny v uvolněném projevu kresby. Umístění kreseb je téměř shodná. Rysy v tváři jsou již více klidné, relaxované, ramena uvolněná, prsty povolené oproti kresbě první.
2. **Kresba stromu:** Umístění kreseb s výraznou změnou ve výšce. Projev druhé kresby je stabilnější, sebevědomější.
3. **Kresba domu:** Druhá kresba domu je zcela odlišná od domu prvního. Odlišuje se proporčně i přitlakem tužky, kde první dům je téměř neviditelný. Obě kresby mají absenci komína s opakujícím se prvkem okna ve štítu. Dle klienta je druhý dům osobitější a vstřícnější.

Klientka C

1. **Kresba postavy:** Druhá kresba postavy vykazuje známky vyšší sebehodnoty, kresba je výraznější, lépe viditelná. První kresba vykazuje větší sepjatost oproti kresbě druhé.
2. **Kresba stromu:** Obě kresby mají zesílenou potřebu ochrany. Druhá kresba vykazuje změny v oblasti koruny, kde jsou již zakresleny větve vycházející ze středu kmene. Větve jsou slabě viditelné, i tak se objevují.
3. **Kresba domu:** Kresby se shodují v pečlivosti a vytrvalosti v oblasti střechy. Absence komínu u obou kreseb. Druhá kresba stromu je více propracovaná s větším důrazem na detail, hra se stínováním. Druhá kresba oproti první se jakoby vznáší ve vzduchu, vychází z vizualizace budoucnosti klientky.

7.1.2 Kvantitativní metoda

Kvantitativní metoda zvolena pro diagnostiku před zahájením i po ukončení arteterapeutického setkání za pomoci Testu koncentrace pozornosti. Vyhodnoceno psychologem.

Klient A: Vynikající tempo a přesnost. Velmi dobrá koncentrace pozornosti vůči únavě a rušivým vlivům. Respondent je schopen udržet vysoké soustředění i při vysokém pracovním zatížení. Shodnost výsledků obou testů.

Klient B: Vynikající tempo a přesnost. Velmi dobrá koncentrace pozornosti vůči únavě a rušivým vlivům. Respondent je schopen udržet vysoké soustředění i při vysokém pracovním zatížení. Shodnost výsledků obou testů.

Klientka C: Vynikající tempo a přesnost. Velmi dobrá koncentrace pozornosti vůči únavě a rušivým vlivům. Respondent je schopen udržet vysoké soustředění i při vysokém pracovním zatížení. Vysoká úroveň shody.

7.1.3 Závěrečný rozhovor

Závěrečný rozhovor s klientem k uzavření pravidelných arteterapeutických setkání.

Klient A hodnotí arteterapeutická setkání za obohacující. Velmi se mu líbil rituál v podobě malé zenové zahrádky, kde mohl přetvářet krajinu. Pomohlo mu to se zklidnit, soustředit a uvolnit. Očekával, že baterie arteterapeutických setkání bude hodně o malování. Velmi ho potěšilo a překvapilo, že může být arteterapie obohacena o práci s hlinou, hrnčířský kruh, práci s drátem. Tyto aktivity se mu líbili nejvíce. Prožil si soustředěnost při tvoření, rychlost na hrnčířském kruhu, kreativitu při drátování, uvolnění při házení s hlinou. Největším překvapením byl šicí stroj, kde musel zaměřit svou pozornost pod ruce, regulace rychlosti pro něj byla snadnější než se soustředit na správné vytočení zatáček. Přes náročnost některých aktivit vnímal radost, spokojenost, adrenalin i pocit uvolnění a zvědomění. Nečekal, že při arteterapii se dá zažít pocit úspěchu. Do výzkumu i následných arteterapeutických setkání by se přihlásil znovu.

Klient B vyhodnotil arteterapeutická setkání za pozitivně překvapivé. Struktura setkání a arteterapeutické aktivity ho překvapily. Nečekal, že ho tvoření bude tak bavit. Zaujali ho zvolené techniky, kde si mohl získat nové dovednosti. Netušil, jaké věci se dají udělat z drátu. Nejvíce ho bavila práce s hlinou, samotný kruh mu dával pocit uspokojení, rychlosti, tvarovosti a změny. Zažíval pocit úspěchu a naštvanosti, když hlína na kruhu rostla a najednou se zbortila do patvaru. Přesto chtěl pokračovat a nevzdávat se. Často si při tvorbě docházel k uvědomění si některých zátěží a úskalí, které prožívá. Rád by se zapojil do následných arteterapeutických setkání, uvažoval by i o skupinové arteterapii. Před touto zkušeností by tuto nabídku rovnou zamítl.

Klientka C ocenila přínos arteterapeutických setkání v rozvoji kreativity, považuje ji za důležitou nejen ve sportu, ale i v životě, díky ní lépe nachází řešení. Nové nabitě zkušenosti v podobě aroma náramků a tvoření z drátu chce dále rozvíjet. Překvapilo ji tvarování drátu ve vztahu k práci s detailem, co vše se dá z drátu vyjádřit. Neklid a lehké obavy z neúspěchu při prvotních setkání opadla s tvořivostí a hravostí, které prožívala. Vnímá svůj rozvoj

v představivosti, kterou musela zapojit při některých aktivitách. Při točení na hrnčířském kruhu vnímala nutnost soustředit se na tlak a rychlost. Bylo pro ni důležité udržet klid a koncentraci.

7.1.4 Hodnocení zvolených aktivit

Po výpovědi klientů hodnotím cíleně zvolené aktivity za přínosné benefity, zaměřené na podporu konkrétních kognitivní dovedností. Volba aktivit byla sestavena podle předpokládaného užitku pro klienta. Zdůvodnění záměru pro výběr aktivit:

1. **Keramická hlína:** podporuje soustředění - zvyšuje schopnost koncentrace. Trpělivost a pečlivost: proces, který vyžaduje čas. Představivost: tvarování, modelování, rozvíjí fantazii. Jemnou motoriku: procvičuje úchop, koordinaci pohybu. Kreativitu: schopnost přeměnit myšlenku do hmotné podoby. Emoční regulaci: hnětení umožňuje přenést stres a negativní emoce do hlíny, což vede k uvolnění. Prostorovou orientaci – vnímání prostoru a tvaru. Dokončením výrobku či procesu posiluje práce s hlínou sebevědomí, zvyšuje sebehodnotu a umožňuje zažít úspěch a uvolnění.
2. **Drát:** Práce s drátem pozitivně ovlivňuje kognitivní funkce mozku, zlepšuje pozornost, logické uvažování a podporuje hledání řešení. Tato aktivita nabízí přínos pro kognitivní funkce a duševní zdraví. Propojuje jemnou motoriku s kreativním myšlením, čímž působí jako efektivní trénink mozku.
3. **Šicí stroj:** Používání šicího stroje má komplexní přínos pro kognitivní funkce. Působí jako efektivní forma tréninku. Podporuje koncentraci, koordinaci oko-ruka-noha. Aktivizace šicím strojem minimalizuje pro samotnou náročnost rozptýlení, podporuje soustředěnost a plynulost.
4. **Ovčí rouno:** Kontakt s přírodní vlnou a její zpracování má uklidňující terapeutické účinky. Ovčí rouno má pozitivní vliv na lidskou kůži a je dobrým nosičem vůní. Technika plstění rozvíjí jemnou motoriku, trpělivost a fantazii, jedná se o proces uvolňující a senzoricky bohatý.

7.2 Vyhodnocení hypotéz

Tato část se zaměřuje na vyhodnocení hypotéz, stanovené na začátku praktické části.

1. **Hypotéza** „*Cílená arteterapeutická cvičení zvyšují pozornost sportovce*“. Na základě provedeného výzkumu, lze tuto hypotézu potvrdit. Zvolené arteterapeutické techniky umožnili sportovcům cíleně zaměřit svou mysl na klíčové podměty v daný okamžik. Podle zpětné vazby klientů hrálo zásadní roli efektivní řízení pozornosti na rychlost a přesnost ve zvolených arteterapeutických cvičeních.
2. **Hypotéza** „*Arteterapeutická setkání pozitivně ovlivňují duševní zdraví sportovců*“ byla v průběhu výzkumu i v závěrečném rozhovoru potvrzena. Klienti v reflexích arteterapeutických setkání popisují zvolené techniky za účelné, umožňující jim zpracovávat své emoce, zvyšovat svou psychickou odolnost a soustředěnost. Předkládané arteterapeutické aktivity jim nabízely kreativní odpočinek od fyzického i mentálního vypětí, což vedlo k podpoře duševní rovnováže.

7.3 Odpovědi na výzkumné otázky

1. **Lze pomocí arteterapeutického cvičení posílit psychickou odolnost?**

Ano, prostřednictvím vhodného arteterapeutického cvičení lze posílit psychickou odolnost sportovců. Proces tvorby za pomoci správně zvolené techniky umožňuje efektivněji zvládat psychickou zátěž, stres, koncentraci a práci pod tlakem.

2. **Jaký vliv má arteterapie na emoční prožívání sportovců?**

Arteterapie má pozitivní vliv na prožívání a zvládání emocí u sportovců. Díky kreativní činnosti prožívají klienti radost a úspěch z tvoření. Dochází k volnění napětí při hnětení, házení s hlínou. Učí se soustředěnosti a odolnosti při práci s materiálem/technikou pro ně ne zcela známou, jako je například ovčí rouno či drátování.

3. Je možné, aby prostřednictvím arteterapie docházelo k uvolnění napětí sportovců?

Ano, konkrétní techniky v arteterapii uvolňují napětí sportovců. Kupříkladu užitá práce s hlinou umožňuje vmačkat napětí a nepříjemné pocity do materiálu a tím tak dosáhnout uvolnění. Díky kreativní technice při práci s drátem dochází ke zklidnění, zmírnění tlaku a uklidnění mysli, což napomáhá přesunout pozornost od obav, znepokojení a starostí.

ZÁVĚR

Cílem této práce je analyzovat vliv arteterapeutických setkání na kognitivní funkce podporující soustředěnost, psychickou odolnost a paměť u sportovců. Souhrn poznatků potvrzuje podstatný vliv arteterapie na kognitivní složky, které je možné systematicky rozvíjet. Práce ukazuje, že duševní zdraví sportovců není dané jen fyzickou přípravou, ale do velké míry je ovlivňováno mentálními procesy, jako je rychlé rozhodování, paměť, pozornost, soustředěnost či schopnost zvládat stres. Zajímavým ukazatelem je rozmanitost arteterapeutických technik, které lze využít na rozvoj kognitivních nároků. S narůstající zátěží u sportovců můžeme v budoucnu očekávat, že podpora duševního zdraví a mentální připravenost bude nedílnou součástí tréninku a to nejen ve vrcholovém sportu. Přínosem práce je shrnutí poznatků z oblasti arteterapie, psychologie sportu a vhodného zařazení arteterapeutických technik v průběhu arteterapeutických setkání. Práce může přinést užitek jako základ pro navazující výzkum v oblasti kognitivních funkcí, psychologii sportu, dále také jako základní myšlenka pro další kvalifikační práce.

SOUHRN

Arteterapie představuje pro sportovce účinný nástroj psychohygieny, která napomáhá vyrovnávat vysokou psychickou zátěž, odolnost, stres a tlak na výkon. Cíleně zvolené arteterapeutické techniky vedou k sebepoznání, zvládání a prožívání emocí, uvolnění napětí. Umožňuje jim kreativní tvořivostí zpracovávat psychický neklid. Cílem práce je analyzovat vliv arteterapie na podporu soustředěnosti, psychické odolnosti a paměti u sportovců. Tento cíl jsme splnili. Výsledky ukazují na význam tvůrčího vyjádření v kontextu terapeutického procesu. Zároveň představují arteterapii jako klíčovou pro obnovu a udržení duševního zdraví. Význam práce je zřejmý v kontextu rostoucího výskytu psychické zátěže u sportovců. S ohledem na specifčnost tohoto tématu si nekladu za cíl postihovat celou oblast arteterapie se sportovci. Jsem si vědoma některých nedostatků a uvědomuji si, že velký vliv na jednotlivé metody a přístupy má také sociálně kulturní zázemí. Věřím, že tato práce přispěje k teoretickým diskusím o arteterapii, tak i k praktickým aplikacím v rámci péče o duševní zdraví.

SUMMARY

Art therapy represents an effective psychohygienic tool for athletes, helping them balance high psychological demands, resilience, stress and performance pressure. Purposefully selected art therapy techniques lead to self-awareness, the management and experience of emotions, and the release of tension. It enables them to process psychological restlessness through creative activity. The aim of this work is to analyze the influence of art therapy on supporting concentration, psychological resilience, and memory in athletes. This objective has been achieved. The results indicate the significance of creative expression within the context of the therapeutic process. Simultaneously, they present art therapy as key to the restoration and maintenance of mental health. The importance of this work is evident particularly in the context of the increasing prevalence of psychological distress among athletes. Given the specificity of this topic, I do not aim to cover the entire field of art therapy with athletes. I am aware of certain limitations and recognize that socio-cultural background also has a significant influence on individual methods and approaches. I believe that this work will contribute to both theoretical discussions on art therapy and practical applications within mental health care.

SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH SEZNAMŮ

- BABYRÁDOVÁ STEHLÍKOVÁ, Hana, OVČÁČKOVÁ, Jana, ŠAFÁŘ, Pavel, ZORKOVSKÁ, Júlia. Dynamika psychických procesů a výtvarná tvorba. Dokořán. 2020. ISBN 999-00-020-5680-2
- BENÍČKOVÁ, Marie. Muzikoterapie a edukace. Grada. 2017. ISBN 978-80-247-4238-0
- BOMPA, T., BLUMENSTEIN, B. (Ed.), Hoffmann, J., HOWELL, S. (Ed.), & ORBACH, I. (Ed.). (2019). Integrated periodization in sports training & athletic development. Maidenhead. Cáhý: Meyer & Meyer Sport. ISBN 978-1-78255-796-8
- DOSEDLOVÁ, Jaroslava. Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. 2012, Grada. ISBN 978-80-247-3711-9
- DUNOVSKÝ, J. Dítě a poruchy rodiny. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 80-246-0139-7
- HERSCHBACH, Marcus, KLIEN, Anja. Facetten der Kunsttherapie. 2021. Utzverlag GmbH. ISBN 978-3-8316-4916-7
- HOGAN, Susan. Healing Arts: The History of Art Therapy. 2001. Jessica Kingsley Publishers. ISBN-13: 978-1853027994
- CHALUPA, Bohumír. Pokroky kognitivní psychologie. Brno: Littera, 2010. ISBN 978-80-85763-58-4
- JANÁČKOVÁ, Laura. Bolest a její zvládání. Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-210-2
- JANSÁ, Petr. Pedagogika sportu. Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8
- JANSÁ, Petr, DOVADIL, Josef a kol. Sportovní příprava: Vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu. 2009. Q-Art, 2. vydání. ISBN 978-80-903280-9-9
- JEDLIČKA, Richard a kol. Poruchy socializace u dětí a dospívajících: Prevence životního selhání a krizová intervence. 1. vyd. Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5447-5
- JONES, Graham, Moorehouse, Adrian. Jak získat psychickou odolnost. Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3022-6
- KOVÁŘOVÁ, Lenka. Psychologické aspekty vytrvalostního výkonu. Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3251-3
- KROL, Petr, PERNICOVÁ, Hana, ŠAFÁŘ, Michal a ŠTĚRBOVÁ, Dana. Sportovní psychologie - Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry. Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3136-5

- KULKA, Jiří. Psychologie v umění. Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2329-7
- LHOTOVÁ, Marie, PEROUT, Evžen. Praktická arteterapie: Metody a aktivity. Vyd. 1, 2024, Portál. ISBN 978-80-262-2153-1
- LIEBMANN, Marian. Skupinová arteterapie. Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-729-9
- MCCARTHY Spost psychology, 2025, online cit. 2026-02-10, www.drpaulmccarthy.com
- MOON, Bruce L. Introduction to Art Therapy: Belief in The Product. Third Edition. Publisher, Springfield, III., U.S.A.: Charles C. Thomas. ISBN 978-0-398-09143-9
- MOSER-WILL, I., GRUBE I. Ostrava:Grada Publishing, a.s. 2010. ISBN 978-80-247-3560-3
- MÜLLER, Oldřich a kol. Terapie ve speciální pedagogice. 1. vyd. 2014, Grada. ISBN 978-80-247-4172-7
- MÜLLER Oldřich a kol. Metodika expresivních přístupů u žáků se specifickými vzdělávacími potřebami v inkluzivním vzdělávání. 2020. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5749-0
- NEŠPOR, K. Sebeovládání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0827-3
- NUCHO, Aina O. The Psychocybernetic Model of Art Therapy. 2003. Charles C. Thomas, Spriengfield. ISBN 978-0-398-08441-7
- PERIČ, T., & DOVALIL, J. (2010). Sportovní trénink. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2118-7
- POHLER, Gerald. Relaxace a zdolávání stresu. Wien: Perlen-Reihe, 1995. ISBN 80-237-2401-0
- POTMĚŠILOVÁ, Petra a kol. Pedagogicko-psychologické aspekty expresivních terapií u jedinců se speciálními vzdělávacími potřebám. 1. vyd. 2022, Univerzita Palackého Olomouc. ISBN 978-80-244-6128-1
- RABOCH, J., Pavlovský, P., Janotová, D., Psychiatrie minimum pro praxi. Praha: Triton 2012. ISBN 978-80-7387-582-4
- RAPPAPORT, Laury. Focusing- Oriented Art Therapy: Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence. 2008. Publisher: Jessica Kingsley. ISBN-13: 978-1843107606

- SCHUSTER, Martin. Kunsttherapie in der psychologischen Praxis. Springer Berlin, Heidelberg. 2014. ISBN 978-3-642-44923-9
- SLEPIČKA, P., Hošek, V., Hátlová, B. Psychologie sportu. Praha: Karolinum, 2023. ISBN 978-80-246-4744-9
- STANĚK, J. Psychologie sportu. Praha: Grada, 2025. ISBN 978-80-271-5279-7
- SVOBODA, Mojmír, Humpolíček, Pavel, Šnorek, Václav. Psychodiagnostika dospělých. Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1919-4
- ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. Základy arteterapie. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3
- VÁGNEROVÁ, M. Základy psychologie. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0841-3
- VANĚK, M., Hošek, Rychtecký, Slepíčka. Psychologie sportu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984 ISBN 14-294-84
- VYBÍRAL, Zbyněk, ROUBAL, Jan. Současná psychoterapie. 2010. Portál. ISBN 978-80-7367-682-7
- VYMĚTAL, Jan a kol. Speciální psychoterapie 2., přepracované a doplněné vydání. Grada. 2007. ISBN 978-80-247-1315-1