

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**Mentální příprava a copingové strategie
v bojových sportech**



Bakalářská diplomová práce

Autor: Jakub Stejskal
Vedoucí práce: Mgr. Ondřej Glaser

Olomouc
2021

Poděkování

V první řadě chci poděkovat svému vedoucímu práce, Mgr. Ondřeji Glaserovi, za odborné vedení a nápomocnost se všemi záležitostmi týkající se této práce.

Dále všem vyučujícím katedry psychologie, kteří byli od začátku, až do tohoto okamžiku, inspirujícími průvodci světem psychologie a jejím studiem.

Poděkování na konec patří mé rodině, partnerce a blízkým přátelům, kteří jsou pro mě nedocenitelnou podporou a motivací.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „Mentální příprava a copingové strategie v bojových sportech“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

OBSAH

| | |
|-----------|---|
| ÚVOD..... | 5 |
|-----------|---|

TEORETICKÁ ČÁST

| | |
|--|----|
| 1. Bojové sporty | 7 |
| 1.1. Mixed martial arts | 7 |
| 1.2. Brazilian Jiu-jitsu | 9 |
| 1.3. Muay Thai..... | 10 |
| 1.4. Box | 11 |
| 2. Sportovní výkon a jeho specifika | 12 |
| 2.1. Sportovní výkon..... | 12 |
| 2.2. Stres | 12 |
| 2.3. Obecný adaptační syndrom..... | 13 |
| 2.4. Optimální úroveň aktivace..... | 14 |
| 2.5. Individuální zóna optimálního fungování | 14 |
| 2.6. Motivace | 15 |
| 2.7. Sebejistota..... | 16 |
| 2.8. Pozornost | 18 |
| 3. Mentální příprava | 19 |
| 3.1. Imaginace..... | 20 |
| 3.2. Self-talk | 21 |
| 3.3. Regulace dechu | 22 |
| 4. Copingové strategie | 23 |

EMPIRICKÁ ČÁST

| | |
|--|----|
| 5. Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky..... | 26 |
| 5.1. Výzkumný problém..... | 26 |
| 5.2. Cíle práce | 27 |
| 5.3. Výzkumné otázky..... | 27 |

| | | |
|-------|--|----|
| 6. | Metodologický rámec a metody:..... | 28 |
| 6.1. | Typ výzkumu | 28 |
| 6.2. | Metody získávání dat..... | 29 |
| 6.3. | Metody zpracování a analýzy dat..... | 29 |
| 6.4. | Etická stránka výzkumu | 31 |
| 7. | Výzkumný soubor a metoda výběru | 32 |
| 8. | Výsledky | 34 |
| 8.1. | Otevřené kódování | 34 |
| 8.2. | Axiální kódování..... | 45 |
| 8.3. | Selektivní kódování..... | 45 |
| 9. | Shrnutí a interpretace výsledků | 48 |
| 10. | Diskuze | 51 |
| 10.1. | Hodnocení validity výzkumu | 51 |
| 10.2. | Úvaha a srovnání s jinými výzkumy | 52 |
| 10.3. | Praktická využitelnost..... | 54 |
| 11. | Závěry | 55 |
| | SOUHRN..... | 56 |
| | SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY | 58 |
| | SEZNAM PŘÍLOH | |

ÚVOD

Sport je v naší společnosti významným prvkem. Lidé jsou sociální tvorové stvoření k pohybu, s potřebou růstu a vidinou smyslu v určité činnosti. Sport je způsob, jakým můžeme tyto potřeby naplňovat a nejspíš právě tím měl a také má v každé civilizaci významnou roli. Věci však nejsou tak jednoduché samy o sobě a danou činnost je třeba dělat s určitým přednastavením, aby se využilo více z jejího potenciálu. Motivy ke sportu, pohled a vztah k jednotlivým aspektům mohou být různé. Některé více užitečné a jiné naopak – člověka omezující v jeho realizaci.

Zkušenost autora z letité praxe v oblasti bojových sportů napovídá, že lidé v trenérských funkcích nejsou dostatečně kompetentní pro optimalizaci a rozvoj psychické složky sportovců. Zároveň není přítomná jiná osoba (ani externě) poskytující konzultaci týkající se mentální přípravy, která je minimálně stejně důležitá (a později důležitější), jako technická, taktická, kondiční, nebo nutriční.

Cílem této práce je zjistit aktuální trend a způsob toho, jak se vrcholoví sportovci v bojových sportech mentálně připravují na své sportovní výkony. Zároveň byly zkoumány různé copingové strategie, které atleti volí, ve vysoce zátěžových situacích, kterých je ve světě bojových sportů nemálo.

Realizaci těchto cílů chceme přispět do komunity bojových sportů, nabídnout informaci o tom, jak vypadá mentální příprava a copingové strategie zkušených bojovníků.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Bojové sporty

Před představením hlavního zájmu této práce, je definován kontext, ve kterém se celý výzkum odehrává. Tím kontextem jsou bojové sporty, které nárůstem své dnešní popularity zažívají jakési období renesance. Stejně zajímavé jsou i další aspekty, které s nimi souvisí, a jejich odhalení je hlavním cílem této práce. Nyní se dostáváme k popisu sportu samotného.

Sport obecně

Jeden ze způsobů a jak můžeme odpovědět na otázku: „Co je to sport?“, je ten, který použil Reguli ve své práci. Sport definoval jako všechny organizované i neorganizované formy tělesné činnosti za cílem projevení, či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů, nebo dosažení úspěchu v různých soutěžích (Reguli, 2005). Užitečnost této definice je právě v zahrnutí psychické a sociální složky sportu, které někdy bývají zastíněné hodnotou výkonu, obzvláště bavíme-li se o vrcholovém sportu.

Bojové sporty

V euroamerické kultuře se používá pojem „bojový sport“ pro bojové systémy, které mají soutěžní formu. Tím se staly konkrétním sportem a zařadily se mezi ostatní soutěžní sporty (Šmejkal, 2013). Někdy se také používá pro veřejnost méně známý ekvivalent „úpolové sporty“, které Reguli (2005) definuje jako pohybové aktivity cílené na fyzické překonání partnera.

Bojových sportů existuje velké množství a dělí se různými způsoby. Tato práce se pohybuje v prostředí jedněch z nejfrekventovanějších bojových sportů této doby. Jsou jimi MMA, Brazilian jiu-jitsu, Muay Thai a Box (Chon, 2020). Na následujících řádcích jsou krátce představeny.

1.1. Mixed martial arts

Je plnokontaktní bojový sport, který je spíše známý pod svou zkratkou „MMA“. Do češtiny se překládá jako „Smíšená bojová umění“, avšak tento název se používá zřídka. Někdy je také přezdíván jako „desetiboj bojových sportů“, což je velmi výstižné označení pro jeho komplexnost, kterou je ojedinelý. V MMA jsou dovolené úderové techniky (např. pěstmi, lokty, koleny, kopy, ...), takedowny (porazy / hody, např. různé techniky ze sportů jako Wrestling, Judo, Brazilian jiu-jitsu, nebo Sambo) a submise (různé chvaty – páky, škrcení;

většinou vycházející z Brazilian jiu-jitsu a jeho různých forem, které jsou v současné době nejpropracovanějšími systémy boje na zemi). Bojovníci mohou dosáhnout vítězství několika způsoby: knockoutem, vzdáním soupeře (*submission* – aplikace páky nebo škrčení), zastavením ze strany rozhodčího (technický knockout – TKO), zraněním soupeře znemožňující pokračovat v boji, nebo výhrou na body. Zápas se většinou odehrává v oktagonu, což je klecovitý útvar ve tvaru osmiúhelníku (International Mixed Martial Arts Federations, 2021).

Autorova zkušenost svědčí o skutečnosti, že zápasy odehrávající se „v kleci“, někdy vyvolávají negativní hodnocení nezasvěcených pozorovatelů, avšak taková forma zápasště je pro zápasníky mnohem bezpečnější než klasický ring. Ten se v některých organizacích, avšak spíše výjimečně, stále používá (Rizin) a většinou bývá speciálně modifikovaný pro větší bezpečí bojovníků (prevenci vypadnutí z ringu).

Historie Mixed martial arts

Předchůdce dnešního MMA vnikl ve starověkém Řecku pod názvem Pankration a od roku 648 př. n. l. byl vyvrcholením Olympijských her. Pankration (řecky „veškerá síla“) je považován za jeden z nejstarších bojových systémů naší doby. Tehdy se používalo všech možných technik k poražení soupeře a zápasy často končily smrtí jednoho z účastníků (nejčastěji uškrčením). V počátcích byly povolené i techniky kousání a vydlobávání očí. Ty se později zakázaly, což vedlo k protestu tehdejších zápasníků (Crudelli, 2011).

Důležitým historickým milníkem jsou zápasy Vale Tudo (portugalsky „vše dovoleno“), které v Brazílii kolem roku 1920 pořádaly kočovné cirkusy. Tyto zápasy se dále transformovaly a na přelomu 50. a 60. let se objevila obměna v podobě televizní show s názvem Vale Tudo Heóis do Ringue (portugalsky „hrdinové ringu“), kde se v soubojích utkávali reprezentanti různých bojových stylů. Tehdejší pravidla byla velmi podobná starověkému Pankration. Tyto zápasy jsou považovány za novodobé kořeny dnešního MMA, které nejvíce proslavila americká organizace Ultimate Fighting Championship (UFC), kdy v roce 1993 zorganizovala první turnaj. Souboje ve formátu turnajového pavouka se zúčastnilo 8 zápasníků z různých stylů. Vítězem se stal Royce Gracie, jehož rodina založila systém Gracie jiu-jitsu (dnešní Brazilian jiu-jitsu). Postupem času proběhlo několik důležitých změn celého soutěžního systému až do podoby, kterou dnes známe a je tak plnohodnotnou sportovní disciplínou (Veselovský, 2018).

1.2. Brazilian Jiu-jitsu

Brazilian jiu-jitsu, zkráceně BJJ, je bojový systém specializující se na boj na zemi. Klasický způsob boje jedince praktikujícího BJJ, je přenesení boje na zem za pomoci různých hodů a porazů (takedown; např. double-leg takedown), následně soupeře kontrolovat technikami držení (hold / control; např. side-mount control, scarf hold), vystoupat v hierarchii jednotlivých pozic a využít, nebo vytvořit příležitost pro nasazení končící techniky – submise (např. rear naked choke, armbar, heel hook) a přimět soupeře se buďto vzdát, nebo mu znemožnit pokračovat v boji způsobením zranění, nebo bezvědomí. Zde je vhodné podotknout, že prakticky neexistuje jednotná terminologie, kterou by využívaly všechny týmy věnující se Brazilian jiu-jitsu. Dá se však říct, že pro nejelementárnější techniky jsou názvy stejné a variabilita se spíše týká pokročilejších, nebo méně známých technik.

Brazilian jiu-jitsu se dělí na dva různé styly podle uniformy, ve kterém sportovci sport provozují. První kategorií je forma Gi (japonsky „oblečení“), kdy jsou bojovníci oděni do Gi, spíše známého jako kimono, které je specifické pro tento sport. V boji je Gi možné využít za účelem zmíněných technik a je to tedy faktor, který významně mění taktické možnosti boje. Druhá forma BJJ je známa pod zkratkou No-Gi, která, jak už předpona napovídá, je forma jiu-jitsu, ve kterém bojovníci nemají Gi, ale jsou klasicky oděni do kompresního trikotu nazývaného rashguard a specifických šortek (International Brazilian Jiu-Jitsu Federation, 2021).

Historie Brazilian jiu-jitsu

V souvislosti s masivnější migrací Japonců v 1. polovině 20. století se do Brazílského města Belém do Pará přemístil i mistr v Judo Maeda Koma, který následně začal vyučovat syny Gastaa Gracie tradiční Japonské jiu-jitsu. Rodina Gracie byla v této své praxi velmi úspěšná, což vyústilo k transformaci původního stylu do nové efektivnější podoby – Gracie jiu-jitsu, neboli Brazilian jiu-jitsu. Hlavní postavou a zakladatelem je Hélio Gracie, který právě díky své fyzické nedostatečnosti přepracoval a vyvinul nové techniky, s jejichž použitím byl velmi úspěšný (Gurgel, 2009; Roubík, 2013).

1.3. Muay Thai

Muay Thai, nebo také Thajský box, jak se překládá, je plnokontaktní bojový systém pocházející z oblasti Thajska, kterému se přezdívá „umění osmi končetin“. Je zároveň národním sportem Thajského království. Muay Thai, tak jako tradiční západní Box, se koná takzvaně „mezi 16t provazy“ v ringu a souboj se odehrává v postoji. To, čím se liší od klasického boxu, jsou povolené techniky a různé způsoby boje. V Thajském boxu jsou povoleny úderů pěstmi, lokty, kolena a kopce. Navíc je povoleno chytat, kontrolovat a používat techniky strhů při boji na blízko v takzvaném klinči. Bojovníci v zápase nosí chrániče zubů, suspensor a rukavice. Západním thaiboxerům se někdy přezdívá „farang“, což znamená „cizí boxer“. Charakteristickou součástí Thajského boxu, je rituál Wai khru ram muay, který se provádí před zápasem. Jeho účelem je vzdání pocty učitelům, škole, ze které daný bojovník pochází a 3 buddhistickým klenotům (Buddha, Dharma, Sangha). Dalším účelem je uvedení do specifického mentálního nastavení do tvrdého souboje. Při provádění tohoto rituálu bojovníci nosí *mongkhon* („čelenka“) a *pra jiad* („náramky“ které se vážou v ramenní oblasti paže). Mladí bojovníci Thajského boxu nastupují do tréninku přibližně v 6 letech a do prvních zápasů nastupují v 8 letech. Jejich sportovní kariéra však není většinou dlouhá jako v jiných sportech, neboť jde o náročný sport doprovázený častými zdravotními problémy, konkrétně tržnými rány, zlomeninami a pohmožděninami. Bojovníci Muay Thai jsou mimo jiné známí svojí tvrdostí, schopností zvládat velkou bolest a psychickou odolností (Rebac, 2006).

Historie Muay Thai

Tak jako Thajsko samotné, je i jejich národní sport úzce spjatý s buddhismem. Příčiny vzniku Thajského boxu souvisí s potřebou vytvořit sebeobraný systém proti válečným nájezdům nepřátelských kmenů. Počátky se datují kolem roku 1238, kdy Thajské království bylo obklopeno válečnými konflikty. Právě tato skutečnost přiměla tamní obyvatele takový systém vyvinout, v čemž byli velice úspěšní a traduje se, že v té době byl efektivnější, než tehdejší použití zbraní. Do západní civilizace se thajský box dostal během 2. světové války v souvislosti s rozptýlením thajských vojáků do zámoří, kde o svém sportu vyprávěli a zaujali mnohé posluchače. Například Francouzi byli tímto způsobem boje, který začali nazývat „La sport orient“, natolik zaujati, že žádali thajské vojáky, aby je Muay Thai učili (Cermanová, 2017).

1.4. Box

Box je individuální bojový sport, při kterém se dva bojovníci snaží porazit knockoutem svého soupeře, nebo vyhrát díky bodové převaze. V boxu jsou povoleny úderý pěstmi do hlavy a také do trupu soupeře po úroveň pasu. Boxeři během souboje používají různě složité kombinace technik, sestavujících se klasicky z úderů a úhybů. Boxerské zápasy se zpravidla odehrávají v ringu. Box je olympijským sportem od roku 1904. Olympiády se mohou zúčastnit jen amatérští boxeři a účast profesionálům je zakázána (Žižka, 2015).

Historie boxu

Historie boxu sahá až do prehistorické doby. Pěstní souboj je jedním z nejstarších způsobů boje vůbec. První zbraní, která byla vždy dostupná a pohotová, kterou člověk odjakživa používal, je právě samotná pěst. První boxerské zápasy na Olympijských hrách byly zařazeny v roce 776 př. n. l. Člověkem, který byl pověřený sestavením prvních pravidel tehdejšího boxu, nazývaného „pygmé“, byl šampion Onomastos ze Smyny. Dříve souboje, tak jako u Pankration, často končili smrtí jednoho z bojovníků (Hrubý, 2008).

Moderní box, tak jak ho dnes známe, vnikl v Anglii, a to v několika etapách. V roce 1719 založil učitel šermu James Figg institut nazývaný *School of Arms and Art of Self-defense Academy*, která se u nás překládá jako „škola ušlechtilé sebeobraný“ (Žižka, 2015).

Dalším významným milníkem boxu byl rok přibližně 1870, kdy Margus z Queensberry zavedl pravidlo povinného použití rukavic, stanovil časový limit, počet a délku kol s přestávkou a zavedl bodování rozhodčí (Hrubý, 2008; Žižka, 2015). V této převážné podobě se Box dochoval tak, jak ho dnes známe. V současné době se objevuje „nový“ trend Bare-knuckle boxing, což je forma klasického boxu, kdy boxeři bojují bez rukavic, takzvaně „na holé pěsti“.

2. Sportovní výkon a jeho specifika

2.1. Sportovní výkon

Sportovní výkon je realizace určitých pohybových aktivit, za účelem řešení zadání, které je vymezené pravidly určitého sportu. Sportovec usiluje o maximální realizaci výkonové kapacity a nejlepší možné splnění tohoto zadání (Dobiáš, 2010). Dovalil (2008) sportovní výkon definuje jako průběh a výsledek sportovní činnosti v určité disciplíně, nebo odvětví a je představením současných možností sportovce.

Struktura sportovního výkonu je systematicky tvořena několika faktory, které tvoří propojenou síť vzájemných vztahů. Výkon se tedy skládá z následujících faktorů: psychických, somatických, kondičních, technických a taktických. V některých sportovních odvětvích převažuje jen jeden z faktorů. V jiných sportech je poměr důležitosti jednotlivých složek vyrovnán. Výkony v bojových sportech svojí specifícností a náročností patří mezi multifaktoriální sportovní výkony. (Dobiáš, 2010) Následující řádky se věnují důležitým konceptům souvisejícím se sportovním výkonem.

2.2. Stres

Sport je krutá hra. Nejprve vybereme nějaký objekt, přimějeme lidi, aby usilovali o jeho dosažení, celé to zkomplikujeme zavedením různých pravidel a završíme skutečností, že člověk je jeden z mnoha, který usiluje o stejnou věc, avšak vítěz může být jen jeden. K tomu přidáme různé hodnotící systémy, tabulky, ligy a masově lidi rozdělujeme na ty „lepší“ a „horší“. To platí i pro bojové sporty, které jsou specifické svojí tvrdostí a nároky na atlety. Jenže ono to tak strašné, jak se z výše uvedeného popisu může zdát, nemusí být (ačkoliv může a také někdy je).

Než bude uvedena definice tohoto pojmu, je vhodné se nejprve zaměřit na **slovo a jeho původ** samotný pro usnadnění pochopení principu tohoto konceptu. Do anglického jazyka se slovo *stress* dostalo ze starofrancouzského *estresse*, které můžeme přeložit jako „nacházet se ve stísněném prostoru“ nebo „být pod útlakem“. Původní anglická forma slova převzatého ze starofrancouzštiny zněla *destresse*, avšak průběhem času a různými komolením se předpona *de* vytratila a zůstaly tak dvě různá slova – *stress* (do češtiny překládané jako *stres*, *tlak*) a *distress* (česky *nouze*, *tíseň*) (Fontana, 2016).

Stres je stav, „...ve kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek. Tato míra je určena podílem expozičních a dispozičních faktorů.“ (Paulík, 2017, 65). Jevy, které vnímáme jako zatěžující a jsme nuceni vynaložit určité úsilí pro vyrovnání s nimi, nazýváme **stresory**.

Jakým způsobem se můžeme vypořádávat s různými stresory, se zabývá kapitola 4 o copingových strategiích.

Pokud se bavíme o stresu ve sportu, je vhodné zmínit další praktické dělení na **distres** a **eustres**. **Distres**, jak už nám napovídá odstavec o původu slova, je forma stresu, který je vnímán jako něco nepříjemného, nežádoucího a ohrožujícího. Oproti tomu stojí **eustres**, který je vnímán jako příjemné fyziologické vzrušení a situace kladoucí nároky na jedince, je vnímána spíše jako výzva, než něco život ohrožujícího (Plháková, 2003).

Ohrožující situace nejsou vždy stejné a zakoušený pocit nebezpečí je často iracionální a spíše překážkou. Paulík (2017) dělí **stresory na reálné**, které jsou skutečně ohrožující a rušivé jevy, a **potenciální**, které vyvolávají stres při určité intenzitě (eg. hluk, chlad, povinnosti v životě, časová tíseň).

To, co rozhoduje o tom, jak bude určitý stresor vnímán a prožíván, rozhodují následující faktory: subjektivní hodnocení (interpretace situace), osobnostní předpoklady, copingové strategie, současný stav životních událostí (přítomnost / nepřítomnost menších každodenních starostí), předešlé zkušenosti, sociální opora a status (Paulík, 2017).

2.3. Obecný adaptační syndrom

Obecný adaptační syndrom (anglicky *general adaptation syndrome*) je koncept, který popisuje krátkodobou a dlouhodobou fyziologickou reakci na stres. Jeho autorem je Hans Selye. Celý tento model je složen ze 3 fází a zaměřuje se především na procesy endokrinního a nervového systému (Selye, 1950).

První fáze syndromu je **poplašná reakce**, která je okamžitou odezvou na určitý stresor. Sympatický NS je aktivován, začnou se vylučovat aktivizující hormony a zvýší se srdeční tep, aby tělo bylo lépe zásobeno kyslíkem. Obecně se této fázi také **říká syndrom boj nebo útěk** (anglicky *fight or flight syndrome*), nebo také **poplachová stresová reakce** (Plháková, 2003).

Druhá fáze je fáze **rezistence**, ve které je odolnost vůči stresu nejvyšší. Je to okamžik, kdy podle dispozičních faktorů volíme copingové strategie pro minimalizaci negativních následků (Fontana, 2016).

Třetí fáze nese název **fáze vyčerpání**. Začíná v okamžik, kdy působení stresoru trvá příliš dlouho a organismu chybí další prostředky pro adaptaci (Fontana, 2016).

2.4. Optimální úroveň aktivace

Pojem **aktivace** vznikl z anglického termínu *arousal*, jehož překlad by spíše odpovídal slovům „vzrušení“ nebo „nabuzení“. V psychologické společnosti v České republice se většinou používá překlad „aktivace“, který je pro daný účel v našem jazyce uchopitelnější a méně zavádějící, nežli jeho přesný překlad (Plháková, 2003).

Aktivaci můžeme popsat jako určitou úroveň fyziologické aktivace. Ta se může zvyšovat v klasických situacích jako je sportovní trénink/soutěž, poslech agresivní hudby, sledování napínavého filmu, nebo sexuálním vzrušením. Úroveň aktivace má tendenci se snižovat v klidných situacích jako relaxace u moře, odpočinkové čtení v křesle, nebo během provádění relaxačních technik (Plháková, 2003).

O aktivaci je užitečné smýšlet jako o jakémisi **bipolárním faktoru**, na jehož jednom konci je stav úplné relaxace (např. stav krátce před usnutím) a na druhém extrémní aktivace organismu (např. boj o život s tygrem, nebo jiná vrcholně stresující situace). Pro podání nejlepšího výkonu při sportu se podle situace chceme pohybovat někde mezi těmito extrémy. O jaký druh sportu jde, hraje velkou roli, neboť při lukostřelbě bude vyšší úroveň aktivace pravděpodobně nežádoucí a střelci většinou budou usilovat o její snížení. Oproti tomu například vzpěrač se bude snažit o dosažení maximální aktivace. V bojových sportech bude variabilita vyšší a bude více souviset s individuálními preferencemi, neboli s individuální zónou optimálního fungování (Perry, 2017).

2.5. Individuální zóna optimálního fungování

Klasická teorie z roku 1908, takzvaný **Yerkes-Dodsonův zákon**, říká „... s rostoucím nabuzením roste i výkon, ale jen do určitého bodu. Příliš vysoká aktivační úroveň má na výkon rušivý a dezorganizující vliv.“ (Plháková, 2003, 358). To, jaká je ideální úroveň aktivace pro daný moment nezáleží jen na kontextu, ale i na individuálních preferencích člověka. Někteří lidé jsou přirozeně velmi aktivní a jiní jsou více zrelaxovaní, klidnější. Pro některé jedince je těžké se „vyhecovat“ a jiní se vybudí snadno a většinou se potřebují spíše trochu zklidnit, aby se dostali do své „zóny“. Tuto skutečnost poprvé systematicky popsal Hanin (Hanin, Raglin & Ruiz, 2015), který vysvětlil, že každý atlet má svojí **individuální zónu optimálního fungování (IZOF)**.

Tabulka 1: Individuální zóna optimálního fungování (IZOF)

| | | | |
|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Atlet A Nízká IZOF | V zóně | Mimo zónu | Mimo zónu |
| Atlet B Střední IZOF | Mimo zónu | V zóně | Mimo zónu |
| Atlet C Vysoká IZOF | Mimo zónu | Mimo zónu | V zóně |

Aktivace



IZOF je vysvětlením proč někteří atleti podávají lepší výkony s nízkou a někteří se střední, nebo vysokou úrovní aktivace. O optimálně aktivizovaném sportovci můžeme říci, že je „v zóně“ (Perry, 2017).

Jelínek (2019) v souvislosti s IZOF uvádí, že je důležitá znalost sebe samotného otestovaná v různých vnitřních nastaveních a různých situacích. Ta je jedním ze základních pilířů úspěchu.

2.6. Motivace

Slovo motivace označuje „proces spouštění, zaměření a regulace aktivity člověka na objekty a cíle“, Cakirpaloglu (2012, 180) dále pokračuje, že jde o komplexní psychický proces zahrnující prožitek určitého deficitu či přebytku a také konkrétní cíl, jehož dosažením lze obnovit rovnováhu. Při řeči o motivaci musíme zmínit pojem **motiv**, kterým je spouštěcí síla iniciující psychickou tendenci k určité aktivitě. Jde vhodné rozlišovat motiv a potřebu jako dva rozdílné pojmy s odlišnými významy. „*Motiv je tendence k určitému cíli, zatímco potřeba je vnitřní stav přebytku nebo nedostatku v organismu.*“ (Cakirpaloglu, 2012, 180). Opačným stavem motivace, je stav **amotivace**, který je charakteristický mentální i fyzickou pasivitou hraničící s apatií (Cakirpaloglu, 2012).

V oblasti sportu je vhodné se seznámit s vnější a vnitřní motivací. **Vnější motivace** je situace, kdy daná osoba provádí určitou činnost za účelem získání nějaké odměny. Například sportovec, který usiluje o vítězství kvůli finanční odměně, nebo obdivu druhých lidí. **Vnitřní motivace** je, když daný člověk dělá určitou činnost, jejíž provádění je odměňující samo o sobě. Je to forma motivace, která má nejvíce blízko k sebeurčení. Příklad ze života – v rádiu

uslyšíte skladbu, která vás zaujme a vy se budete snažit dohledat autora a její název (Perry, 2017; Plháková, 2003).

2.7. Sebejistota

Abychom byli motivovaní do určité akce, musíme také věřit ve vlastní schopnosti a tomu, že můžeme být úspěšní, ať už je pravděpodobnost jakákoliv. Pokud sportovec nebude věřit tomu, že má dostatečné prostředky pro výhru nad soupeřem, jeho úsilí většinou nebude dosahovat potenciálního maxima. Optimální míra sebejistoty je tedy nezbytná pro vyvíjení úsilí o vítězství (Besharat & Pourbohloul, 2011).

Sebejistota (anglicky *self-confidence*) je tedy pojem, který označuje důvěru v sebe samotného. Je to uchopení toho, do jaké míry věříme, že úspěšně dosáhneme cíle, který si vytyčíme (Perry, 2017).

V kontextu sportu nás především zajímá, odkud se důvěra ve vlastní schopnosti bere a jak ji můžeme optimalizovat. První určení 4 zdrojů, ze kterých pramení sebejistota, provedl Bandura (1977), jehož práce se následně dostala k pánům Vealey a Chase. Ti poukázali na to, že ve sportovním prostředí je třeba počítat s extra faktory majícími na jistotu zásadní vliv. Následně vznikla koncepce rozlišující 9 zdrojů sebejistoty (Vealey & Chase, 2008):

Tabulka 2: Zdroje sebejistoty

| | Zdroje sebejistoty ve sportu | Popis |
|-------------------------|-------------------------------------|---|
| Úspěch | Mistrovství | Podávání dobrého výkonu, progres, dosahování cílů |
| | Demonstrace schopností | Pozitivní zpětná vazba dosahování vítězství |
| Seberegulace | Fyzická / psychická připravenost | Podávání maximálního fyzického úsilí s koncentrací na cíl |
| | Vnímání vlastního těla | Hodnocení vlastního fyz. stavu |
| Sociální faktory | Sociální podpora | Pozitivní odezva a povzbuzování od trenérů, týmu, nebo přátel |
| | Vedení trenéra | Důvěra v trenérovi schopnosti |
| | Zástupné zkušenosti | Vidění někoho druhého podávat úspěšný výkon |
| | Příznivost vnějšího prostředí | Cítit se komfortně ve sportovním prostředí |
| | Situační příznivost | Pocit vývoje situace ve vlastní prospěch |

V praxi může zvyšování sebejistoty mít formu reflektování nad setem otázek, který Bandura vytvořil právě za tímto účelem. Pro ilustraci jsou uvedeny příklady přepracovaných otázek, které vycházejí z původního znění autora (Afremow, 2013):

- Co pro tebe bylo doposud největší výzvou ve sportu, se kterou ses musel vypořádat a jak jsi to zvládl?
- Popiš svůj dosavadní nejlepší sportovní výkon.
- Jaké jsou 3, pro tebe jako atleta, specifické silné stránky?
- Jaké jsou 3 komplimenty, které jsi slyšel od druhých, a sám ses potom cítil lépe?
- Kdo by ve tvém životě nebyl překvapen, kdyby tě viděl překonávat velké překážky, nebo dosahovat tvých největších cílů?
- Jaké jsou 3 největší dosavadní úspěchy, kterých jsi dosáhl?
- Rozpoznej 3 sportovní vzory (současné, nebo z dětství), se kterými se můžeš identifikovat v nejistých situacích.

2.8. Pozornost

V situaci, kdy máme vytyčený určitý cíl, je pro jeho dosažení nezbytné absolvovat kroky, které jsou v souladu s plánem a směřují k jeho úspěšné realizaci. Jenže cestou se často objevují další, něčím zajímavé věci, které bojují o to, abychom se jimi zabývali. To občas může být v rozporu s naším původním plánem – dosažením vytyčeného cíle. Abychom ho dosáhli, musíme být schopni **koncentrovat** svoji pozornost na požadované fenomény a ty irelevantní ignorovat. To, jak se nám to daří, nebo nedaří, rozhoduje o tom, zdali a do jaké míry jsme pouhou hříčkou okolností, nebo zdali jsme skutečně tvůrci našeho budoucího plánu.

Pozornost je mentální proces, který má za úkol pouštět do vědomé oblasti mysli limitovaný počet informací. Jejím základním úkolem je tedy **selektivita** a rozhoduje o výběru těch podnětů, které jsou v daný moment významné, nebo se na ně jednoduše chceme zaměřit. Důležitá je také její další schopnost a tou je **ignorace irelevantního obsahu**, neboť v každém okamžiku se v našem okolí objevuje nekonečné množství informací, avšak jen malý zlomek je pro nás nějakým způsobem aktuální (Plháková, 2003).

Ve světě sportu často slyšíme fráze jako „ztratil pozornost“ nebo „byl nesoustředěný“. O pozornosti je užitečnější nesmýšlet jako o něčem, co bychom mohli ztratit, ale spíše jako o určitém proudu, který může být stržený jiným směrem – rozptýlený nebo rozrušený.

Nideffer (2002) vytvořil koncept, ve kterém pozornost popisuje jako jev skládající se ze dvou dimenzí, kterými jsou šířka (úzké – široké) a směr (vnitřní – vnější) jejího zaměření. Ty se poté vzájemně kombinují (Pavel & Pavlová 2019):

- **Vnitřní – široké** (např. složitá imaginace - opakování celé přípravy)
- **Vnitřní – úzké** (např. jedna konkrétní fráze, tělesné počítky)
- **Vnější – široké** (např. mapování většího množství prostorových vodítek – přítomnost týmových kolegů)
- **Vnější – úzké** (např. střed terče, soupeřova čelist)

3. Mentální příprava

Každý atlet by měl ve svém sportovním životě postupovat podle předem promyšleného, smysluplného tréninkového plánu. Ten by měl dostatečně znát a vědět kam jím směřuje, nebo čeho jeho realizaci chce dosáhnout a jak se mu v jeho naplňování daří. Plán může být rozdělený do různých podkategorií podle významnosti jednotlivých aspektů pro daný sport (např. technicko-taktická příprava, kondiční příprava, nutriční plán,...), avšak mentální složka je od určité úrovně neopomenutelnou složkou přípravy (Neumann, Pfutzner & Hottenrott, 2000).

Mentální příprava zahrnuje mentální techniky, jejichž účelem je zlepšení sportovního výkonu a jeho prožitku. Cílem je, aby mentální funkce v první řadě nelimitovali fyzický výkon a v druhé řadě, aby sportovce ideálně podpořily v podání svého nejlepšího výkonu, nebo jeho překonání (Šafář & Hřebíčková, 2014). V anglické literatuře se často používají termíny „trénink psychických dovedností“ (psychological skills training), nebo mentální trénink (mental training). V této práci je převážně používán termín mentální příprava, kvůli specifické odlišnosti od zbylých složek přípravy.

Jeho působení můžeme rozdělit na dlouhodobé a krátkodobé. Dlouhodobé působení má všeobecnější charakter a je zaměřený na celkový rozvoj (osobnostní i výkonnostní) sportovce. Krátkodobé působení je většinou za účelem regulace aktuálního fyzického a psychického stavu před, nebo během podávání výkonu. Konkrétně je tedy cílem působit na složky motivace, emocí, myšlení chování a seberegulace (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Na mentální přípravu můžeme nahlížet jako na kategorii, která zastřešuje, nebo z ní vychází všechny ostatní složky přípravy (kondiční, technickou, taktickou a další). Má sjednocující funkci jednotlivých složek a integrací umožňuje maximální realizaci potenciálu sportovce při podání sportovního výkonu. K cílům mentální přípravy patří rozvoj mentálních dovedností, které jsou podmínkou pro dosažení kvalitního výkonu. Pro celkový progres je důležité získávání soutěžních zkušeností, které mají specifickou povahu. (Šafář & Hřebíčková, 2014)

Metod používaných v mentální přípravě existuje široké spektrum, které nabývá nespočetných podob. Jedna ze studií, zaměřená na aplikaci souboru metod pro dánský sportovní tým, vytvořila model složený z technik, které považovali v souvislosti s mentální přípravou za nejzákladnější. Je to osm technik zaměřených na následující principy: stanovení cílů, konstruktivní evaluace, koncentrace, vnitřní dialog, sebejistota, regulace úrovně aktivace, vizualizace a soutěžní strategie (Diment, Hansen & Henriksen, 2011). V této práci

jsou dále rozvedeny tři nejpoužívanější techniky, které záměrně nebudou vymezeny jako relaxační, nebo aktivační, tak jak je mají někteří autoři tendenci kategorizovat.

3.1. Imaginace

Imaginace je mentální proces, při kterém pracujeme s vlastní schopností představivosti za účelem napodobení, nebo simulování různých fenoménů, které se zrovna neodehrávají (Kearney, Kremer & Moran, 2019). Tato technika má více funkcí, které mohou být zvoleny, nebo kombinovány podle okolností. Allan Paivio (1985) si této skutečnosti povšiml a vytvořil základní dělení na Kognitivní a Motivační. Obě kategorie se dále dělí podle použití na specifickou a obecnou, jak je znázorněno v následující tabulce:

Tabulka 3: Dělení imaginace podle Paivia

| | Motivační | Kognitivní |
|-------------------|------------------|-------------------|
| Specifické | Orientace na cíl | Dovednosti |
| Obecné | Aktivace | Strategie |
| | Mistrovství | |

Motivační imaginace má podobu vytváření pozitivně emočně nabitých představ, za účelem motivace sportovce do výkonu. Specifická varianta může být představa orientovaná na cíl. Například představování si dominování nad soupeřem v boxerském zápase, nebo vítězně zdvižená ruka na jeho konci (Perry, 2017).

Obecná motivační imaginace zahrnuje složku aktivace a mistrovství. Motivačně-aktivační forma souvisí s použitím techniky za účelem regulace fyziologické úrovně aktivace, a to za účelem většího nabuzení, nebo relaxace do požadovaného stavu - zóny optimálního fungování. Druhá složka – mistrovství, zahrnuje imaginaci použitou ke zvýšení sebejistoty atleta. Její aplikace může vypadat tak, že dotyčný si vybere událost, kdy byl v minulost úspěšný a tu si znovu vybaví (Perry, 2017).

Kognitivní imaginace je více o myšlenkových procesech. Kognitivní specifická imaginace je představování si určitých dovedností, nebo pohybových sekvencí, ze kterých se výkon skládá. Například bojovník Brazilian jiu-jitsu si může představovat, jak reaguje na konkrétní soupeřův podnět předem připravenou technikou. Kognitivní obecná imaginace zahrnuje

procházení celého plánu. Například začátek zápasu, různé situace, které mohou nastat, až po jeho konec (Perry, 2017).

Imaginaci dále dělíme podle způsobu provedení v souvislosti s pohledem. Pokud atlet ve své mysli vytvoří představu určité situace, kterou pozoruje z vlastního pohledu skrze vlastní oči, jedná se o interní imaginaci. V momentě, kdy by vytvořil představu takovou, že by pozoroval sebe samotného provádět určitý úkon, jde o externí imaginaci. To, která je lepší, nejde říct a zdá se, že je to spíše otázkou vkusu (nebo dalšího výzkumu) (Kearney, et. al., 2019).

3.2. Self-talk

Pozitivní *self-talk*, (neboli vnitřní dialog), je dobře známý koncept, který v naší kultuře bojových sportů zdomácněl ve své anglické podobě. Ze své podstaty jde o velmi jednoduchou a logickou techniku, která je možná právě i z toho důvodu podceňována. Je založená na následujícím předpokladu: pokud bude člověk hovořit k sobě samotnému více pozitivně, bude více zakoušet pozitivní pocity, podporující sebejistotu a výkon samotný. V obráceném případě, pokud k sobě bude někdo mluvit negativně, jeho vnitřní řeč bude přispívat pravému opaku – jistota v sebe samotného a svůj výkon bude nalomená a s tím i výsledné úsilí (Hatzigeorgiadis & Latinjak, 2020).

Definovat ho můžeme jako krátkou a pozitivní slovní frázi použitou jedincem za účelem udržení nebo obnovení koncentrace, motivace nebo sebedůvěry. Je to tedy metoda, kterou je možné použít nejen za účelem udržení pozitivního emočního nastavení, ale také za cílem zaměření pozornosti na relevantní jevy. Většinou bývá používána jako forma vnitřního dialogu, ale fráze někdy mohou být i externě verbalizovány. Self-talk můžeme dále rozdělit do 8 kategorií, kterou souvisí s nejčastěji objevujícími se myšlenkami v souvislosti s výkonem (Perry, 2017):

- Nabuzení (např. „jdu do něho!“)
- Sebejistota (např. „zvládnou to“)
- Instrukce (např. „držet si ruce u hlavy a vzdálenost“)
- Relaxace (např. „uvolni se, dýchej“)
- Pochyby (např. „tohle nezvládnou“)
- Vzdání se (např. „kašlu na to“)
- Tělesné vyčerpání (např. „jsem vyřízenej“)
- Irelevantní myšlenky (např. „mám hlad“)

Klíčem této metody je zaměřit se na pozitivní dialog, podpořit ho, nebo iniciovat. Dále si včas uvědomovat negativní, nebo irelevantní obsah, ukončit ho a nahradit něčím pro kontext konstruktivnějším (Kearney, et. al., 2019).

3.3. Regulace dechu

Vztah našeho aktuálního vnitřního rozpoložení a tím, jak v danou situaci dýcháme je zřejmý. V okamžiku, kdy jsme pod tlakem, má náš dech tendenci být povrchnější a je obtížnější nadechnout se zhluboka (Jelínek, 2019). Naštěstí, stejně tak jako různé impulsy ovlivňují náš dech, tak i náš dech může ovlivnit prožívání situace a jednotlivé tělesné faktory, jako je svalové napětí, nebo frekvence srdečního tepu. Ovlivnitelnost je tedy obousměrná. Nádech bývá spojován s aktivním pohybem a mobilizací energie. Výdech obvykle s fyzickým i psychickým uvolněním a je během něho snadnější odpoutat se a přijmout nežádoucí obsah ve vědomí. Z toho vyplývá, že regulaci dechu můžeme použít i za účelem aktivace, pokud se budeme přednostně zaměřovat na nádech a zvolíme vhodný poměr (Paulík, 2017; Perry, 2017). Regulace a koncentrace na dech je zároveň jeden z nejlepších způsobů, jak se uvést do „zóny“, nebo stavu flow – který je ideálem prožívání dané situace a zárukou dobrého výkonu (Mumford, 2016).

Dechu se využívá za účelem **relaxace** často před a po skončení fyzického výkonu. Jedna z nejjednodušších metod je takzvané „poměrové dýchání“, které celé spočívá v principu, že každý výdech provádíme déle, nežli nádech. Základním formátem bývá nadechnout se s počítáním do 4 a vydechnout s počítáním do 6. Poměr si může každý upravit podle situace a trénovanosti (Perry, 2017).

Za účelem **aktivace** – při nižší motivaci nebo potřebě nabuzení, můžeme prohloubit nádechy a vydechnout silově, agresivně a nahlas. Tím se zvýší emočně kladné polarizace a činnost vegetativního nervového systému (Paulík, 2017).

4. Copingové strategie

Stres spojený s podáním sportovního výkonu a s organizačními nároky je něco, s čím se každý sportovec musí vypořádávat. Poznatky z výzkumů nasvědčují tomu, že správné použití mentálních technik je klíčové pro jejich dobré zvládnání, proto je rozvíjení pochopení mechanismu vztahu stresu a sportovního výkonu jedním z hlavních středů zájmu sportovních psychologů (Olusoga, 2011).

Copingové strategie v kontextu mentální přípravy si můžeme představit jako konkrétní plán, nebo postupy, které má daný sportovec k dispozici a v případě potřeby (konfrontace se stresorem) je aplikuje. Stresory mohou nabývat různých podob. Z metaanalýzy studií v oblasti bojových sportů, realizované v roce 2019, vyplývá, že nejčastěji zmiňované stresory v oblasti bojových sportů jsou strach ze zranění a strach z prohry. Pokud jsou tato dvě potenciální rizika pro sportovce významná, mají negativní vliv na jeho výkon. K situaci prodchnuté obavami a strachem se vztahuje specifická somatická reakce, která všestranně zhoršuje kvalitu výkonu (Andrade, Dominski & Silva, 2020).

Z pohledu zápasníků různé výkonnostní úrovně jsou copingové strategie a jednotlivé mentální techniky způsob, jak zvládat interní a externí nároky, které zápasníci identifikují jako nežádoucí stresory - distresory. Techniky používají za účelem snížení úrovně úzkosti a zvýšení sebejistoty (Jowett & Spray, 2013).

Strategie se mohou skládat z jednotlivých technik, nebo jejich kombinací. Při konfrontaci se stresorem bývá často první krok uvědomění si dechu, jeho regulace za účelem relaxace a následně různé další techniky podle situace a individuálních preferencí (Olusoga, 2011).

Samotným pojmem **coping** označujeme aktivní a vědomý přístup ke zvládnání stresu. Neměl by být zaměňován s pojmem adaptace, neboť rozlišení těchto dvou termínů souvisí s diferenciací zátěže ze stresu. Zátěžovou situací, ve které jsme v určité úrovni stresu, je to, kdy požadavky našeho okolí, nebo nás samotných, převyšují dispoziční faktory pro zvládnutí daného momentu. V takové situaci musíme vynaložit zvýšené úsilí – coping, abychom ji co nejlépe zvládli. Na druhou stranu, adaptace se týká zvládnutí zátěže jako takové. (Paulík, 2017).

Copingových strategií je tolik, kolik je jedinečných zátěžových situacích. Je možné je rozdělit do 3 různých následujících kategorií.

Strategie zaměřená na problém je taková, kdy se jedinec při vypořádávání orientuje přímo na stresor. Konkrétně na jeho odstranění nebo zmírnění. Takový přístup je efektivní v situacích, kdy příčina stresu je něco, co můžeme přímo ovlivnit a máme nad tím určitou

kontrolu. Oproti tomu v situacích, které nemáme tolik pod kontrolou, je vhodnější zvolit jinou z možností (Perry, 2017).

Strategie zaměřená na emoce je vhodnější v situacích, kdy nemůžeme manipulovat se stresorem samotným. Vždy však můžeme regulovat vlastní vnitřní prostředí, například použitím typických strategií jako relaxace, přijetí, meditace, dělání přání, aspirace, nebo změna pohledu (přerámování) na celou situaci. Další metodou je racionalizace příčin strachu – analýza objektu a příčin strachu a následné zhodnocení jejich reálnosti. Vhodné je i pomyslet na podobné situace, které jedinec zvládl v minulosti (Paulík, 2017). Významným pomáhajícím faktorem při volbě této strategie, jsou sociální faktory, jako je přítomnost trenéra. To však platí za předpokladu, že vztah mezi trenérem a atletem má pozitivní klima (Jowett & Cockerill, 2003). V situacích, kdy sportovci čelí stresu z nadcházející soutěže, organizace, zranění, vyhoření a ukončení kariéry, mají tendenci volit tuto strategii konkrétně v podobě vyhledávání sociální opory. Ta nemusí mít podobu jen trenéra, ale mohou to být i kolegové z týmů, nebo jiné blízké osoby (Crocker, Gaudreau & Tamminen, 2015).

Strategie zaměřená na vyhýbání je třetí z uvedených taktik při konfrontaci se stresorem. Slovo „vyhýbání“ může mít přenesený nebo doslovný význam. U této strategie rozlišujeme další dvě kategorie: kognitivní vyhýbání, které má spíše podobu snahy o blokaci, nebo ignoraci nežádoucího jevu, a behaviorální vyhýbání, které je přesně tím, čím se zdá – fyzickému vyhýbání danému podnětu, nebo situaci, která stresor obsahuje (Fontana, 2016).

EMPIRICKÁ ČÁST

5. Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky

Formulace výzkumného problému je jedním z prvních kroků, od kterého se odvíjí všechny následující postupy výzkumu. Jeho dostatečně obsáhlá deskripce a znalost všech souvislostí jsou důležité předpoklady, které dále určují úspěšnost studie. Je nezbytné, aby se badatel alespoň rámcově orientoval v oblasti, která je předmětem výzkumu, aby si byl vědom svých znalostí, zkušeností a stejně tak i slepých míst, do kterých může vnést více jasnosti (Miovský, 2006).

5.1. Výzkumný problém

Z dlouholeté zkušenosti autora, jako vrcholového sportovce a trenéra bojových sportů, se jeví, že ze všech složek přípravy je právě ta, která se týká vnitřního nastavení sportovce, nejvíce podceňovaná. Platnost tohoto tvrzení stoupá zároveň s výkonnostní kategorií sportovců. Od jisté úrovně nejsou fyzické a technicko-taktické rozdíly mezi atlety takové a kolikrát je to právě vůle co vyhrává některé zápasy. Pokud se ale nebudeme bavit o vrcholovém sportu, je tu jiný významný faktor, kterým má smysl se zabírat, a tím je učenlivost a schopnost sebezpřekonání začínajících bojovníků. Obě věci jsou přímo součástí vnitřního světa sportovce – mentální přípravy. Jejím rozvíjením a aplikací, ať už z vlastní nebo trenérovi iniciativy, může celý proces podpořit, jak prokazují již zmíněné studie. Na profesionální ani amatérské úrovni v bojových sportech v Čechách není obvyklé, že by jednotliví sportovci, nebo celé sportovní týmy spolupracovali se sportovním psychologem, nebo jinou osobou zajišťující kvalitní mentální přípravu sportovců. Trenéři nejsou, a ni to není jejich úkolem, být experty ve všech oblastech přípravy. Jejich hlavní rolí je zaštitit technicko-taktickou složku tréninku a vše ostatní můžeme považovat za něco navíc. Pokud jde o znalosti v oblasti sportovní psychologie, bývají často nejslabší. Autor se domnívá, že v této oblasti je velký prostor pro zlepšení. Tato práce může být jedním z kroků tímto směrem.

5.2. Cíle práce

Jak už bylo okrajově zmíněno v úvodu, hlavním cílem této práce je explorace existence určitého trendu v mentální přípravě u vrcholových sportovců a věcmi, které s ní úzce souvisí. Snahou studie je zjistit, zdali existuje základní struktura mentální přípravy, kterou atleti provozující různé bojové sporty používají a následně jí popsat společně s jejími specifiky. Dalším cílem práce je zjistit to, jakým způsobem se bojovní sportovci vypořádávají s velmi vysokým tlakem. Jaké copingové strategie volí v zátěžových situacích, jako je náročný trénink, nebo zápas samotný.

5.3. Výzkumné otázky

Z cílů práce a autorova popisu výzkumného problému přirozeně vyplývají výzkumné otázky. Jsou dalším konkretizováním celkových cílů práce a také pomyslným vymezení hranic studie. Jejich znění je následující:

Výzkumná otázka č. 1: *Jak vypadá mentální příprava úpolových sportovců?*

Výzkumná otázka č. 2: *Jaké jsou copingové strategie úpolových sportovců při konfrontaci se stresory?*

Výzkumné otázky mají v kvalitativním výzkumu poměrně obecný charakter, od kterého se však tato práce soustředí na vynořující se mozaiku jevů, jejich strukturu a vztahy. Tím se střed zájmu postupně zaměřuje od obecného ke konkrétnímu (Strauss & Cobrinová, 1999).

6. Metodologický rámec a metody:

Pro realizaci toho výzkumu byl zvolen kvalitativní design, který svou charakteristikou odpovídá preferencím a motivům, které byly zmíněné v předešlé kapitole. Tak jako není žádný kvalitativní výzkum čistě takovým, objevují se kvantitativní prvky i v této práci. To se však děje v příliš malém poměru na to, abychom ho mohli považovat za smíšený design.

Kvalitativní výzkum v psychologii je vědecký přístup, který využívá principy, jako jsou jedinečnost, kontextuálnost, procesuálnost a dynamičnost. V tomto rámci se pracuje za účelem zkoumání nekvantifikovaných nebo nekvantifikovatelných psychických jevů (Hendl, 2005; Miovský, 2006).

6.1. Typ výzkumu

Pro realizaci tohoto kvalitativního výzkumu byla zvolena **metoda zakotvené teorie** (*grounded theory method - GTM*). Ta patří mezi jeden z nejpoužívanějších přístupů v kvalitativních studiích. Jejími autory jsou Glaser a Strauss. Metoda vychází z filosofických směrů- pozitivismu, pragmatismu, a symbolického interakcionismu. Díky těmto kořenům má tento přístup nejbližší ke kvantitativnímu přístupu a profituje z některých jeho principů (Řiháček, Čermák & Hytych, 2013).

Cílem metody je vytvořit teorii popisující a vysvětlující zkoumaný fenomén. Dobré teoretické uchopení a porozumění jevu společně s jeho kontextem je nezbytné pro predikci jeho dalšího chování, nebo pro manipulaci s ním (Řiháček, et. al., 2013).

Podle dělení některých starší publikací, ve kterých autoři nepovažují GTM za samotný typ výzkumu, by tento výzkum typologicky odpovídal popisu **případové studie** (Miovský, 2006). Případová studie je typ výzkumu, v jehož středu je případ – objekt našeho zájmu, kterým může být víceméně cokoliv. Důležité je dostatečné vymezení pojmu. Zkoumání jednotlivých případů a jevů s nimi souvisejících, umožňuje deskripci a explanaci případu v celé jeho šířce (Hendl, 2005; Miovský, 2006).

Zakotvená teorie je ucelený systém konkrétních metod a postupů. Zároveň i v rámci této metody se objevují různé metodologické odchylky napříč autory, kteří tuto metodu rozšířili. Proto je vhodné zmínit, že kromě vedení magistrem Glaserem, vychází tato práce také z publikace Strausse s Cobrinovou (1999) a sekundárně z publikace Miovského (2006).

6.2. Metody získávání dat

Hlavní metodou sběru dat bylo **interview**, podpořené **pozorováním**. Interview je ideálním nástrojem pro sběr informací v situaci, kdy pátráme po odpovědích na typicky kvalitativní otázky, jako jsou „co“, „jak“ a „proč“.

Byla zvolena **polostrukturovaná forma**, která odpovídala kompromisu předem dané struktury a dostatkem svobody pro možnost bližšího zaměření se na potenciálně významný obsah. Tím mohl být rozhovor veden konkrétním směrem a měl zachytanou strukturu. Díky zkušenosti z oboru mohl autor v případě potřeby pátrat po dílčích informacích otázkami, které jsou nad rámec struktury (Ferjenčík, 2010).

Sběr dat touto metodou byl zkomplikován pandemickou situací a nařízením vládních restrikcí, které limitovali pohyb obyvatel a jejich styk, až na určité výjimky. Na přelomu roku 2020, i přes nepříznivé podmínky, se autorovi podařilo domluvit schůzky s jednotlivými respondenty v místě jejich bydliště, kde rozhovory proběhly. Sběr dat byl dokončen podle plánu v 3. lednovém týdnu. Struktura interview a jednotlivé položky byly vytvořeny na základě vymezení výzkumného problému, cílů studie a výzkumných otázek tak, aby byly v souladu s obsahem. Finální znění otázek aplikovaných při sběru, je uvedené v závěru práce jako „Příloha č. 1“. Rozhovory s respondenty trvaly v průměru 59,75 minut (n=4; min 56; max 63).

6.3. Metody zpracování a analýzy dat

Sběr dat při realizaci interview s respondenty proběhl formou audiozáznamu. Ten byl následně zálohován pro druhou fázi zpracování – transkripci. Přepis nahrávek byl prvním seznámením s daty a reflexí nad jejich zjevným i doposud skrytým obsahem. To bylo nápomocné pro jejich další kvalitativní zpracování, které bylo provedeno v softwaru Atlas.ti, v souladu s postupy metody zakotvené teorie. Z toho vyplývá, že následovalo kódování dat ve 3 fázích, během kterého byly aplikovány doprovodné principy, na jejichž důležitost Strauss s Cobrinovou (1999) poukazují. Jsou jimi:

- **Pravidelné odstupování** – reflektování nad tím, zdali vlastní domněnky odpovídají tomu, co se skrývá v datech.
- **Skeptický postoj** – všechna vyvozená tvrzení nejsou fakty, ale závěry, které jsou zároveň závislé na kontextu. Proto je pro jejich platnost potřeba brát v potaz vliv a význam okolností.

- **Dodržení výzkumných postupů** – poskytuje určitou obranu před zkreslením vlivem osobnosti badatele, zajišťuje kritičnost výzkumu. Aby výsledná teorie byla zakotvená a platná, je třeba dodržet předem dané postupy.

Otevřené kódování

Účelem první fáze kódování je analýza a konceptualizace údajů, během které vzniklo až 484 kódů. V této fázi byl u transkripce všech rozhovorů zvolen postup „řádek za řádkem“. Jde o postup, ve kterém výzkumník analyzuje a kóduje jednotlivé větné úseky, někdy i jednotlivá slova, jdoucí po sobě. Metoda je časově náročná a detailní. I přesto byla zvolena z důvodu její plodnosti a vhodnosti pro autora jako člověka začínajícího ve formální výzkumné činnosti (Strauss & Cobrinová, 1999). Tento proces byl u první transkripce velmi zdoluhavý, ale s každým dalším přepisem se efektivita práce zvyšovala a zvolený postup se nakonec ukázal jako velmi přínosný.

Následovalo určení a pojmenování kategorií pro vzniklé kódy. Ty byly dále abstrahovány a seskupeny do **kategorií** a jejich **sub-kategorií**, které byly určitým způsobem relevantní pro tento výzkum. Tento postup se nazývá **kategorizace**.

Nakonec byly definovány jim příslušící vlastnosti a dimenze, ve kterých se pohybovaly. **Vlastnosti** jsou charakteristické znaky kategorie a **dimenze** reprezentují umístění na určité škále (Strauss & Cobrinová, 1999).

Axiální kódování

Pokud bylo během otevřeného kódování cílem stanovit určitou kategorii jevů a jejich vlastností, pak během axiálního kódování, které plynule navazuje, jde o konkrétnější definici za pomoci usazení do určitého kontextu, ke kterému se jednotlivé kategorie a sub-kategorie vztahují. Podoba kontextu a jeho základní struktura je předem daná. Nazývá se **paradigmatický model** a má následující strukturu:

(A) PŘÍČINNÉ PODMÍNKY → (B) JEV → (C) KONTEXT → (D) INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY → (E) STRATEGIE, JEDNÁNÍ A INTERAKCE → (F) NÁSLEDKY

(Strauss & Cobrinová, 1999, 72)

Během tohoto procesu se manifestovala základní struktura příběhu, společná pro všechny rozhovory. Proces byl také nápomocný v dodatečném kódování, díky jasnější představě toho, co z dat vyplývá a jak spolu kategorizované fenomény souvisí.

Selektivní kódování

Třetí fáze kódování spočívá v integraci vzniklých konceptů. Svým principem je velmi podobná axiálnímu kódování, nebo také zahrnuje práci s paradigmatickým modelem. Hlavní rozdíl však spočívá v míře abstrakce, která je u této fáze o úroveň vyšší. Selektivní kódování je proces rozdělený do 5 různých kroků, které se v praxi kombinují, podle vynořujících se potřeb výzkumu. Kroky jsou následující:

1. Popsání kostry příběhu
2. Uvedení pomocných kategorií do vztahu k centrální kategorii
3. Vzájemné vztahování kategorií na dimenziální úrovni
4. Ověřování vztahů
5. Doplnění kategorií (Strauss & Cobrinová, 1999, 87)

6.4. Etická stránka výzkumu

Etická stránka výzkumu se nepotýká s jakýmkoliv komplikacemi, díky své jednoduchosti, přímočarosti a kontextu, který není rizikový. Přesto bylo třeba myslet na základní etické principy související s rolí psychologa ve výzkumu a ve vztahu k respondentům. Celý projekt byl realizován **v souladu s etickými principy EFPA** (Lindsay, Koene, Ovreeide & Lang, 2010).

Respondenti poskytli souhlas k realizaci rozhovoru a byli informováni o možnosti kdykoliv z výzkumu odstoupit. Dále udělili souhlas ke zpracování všech poskytnutých údajů a byly jim poskytnuty informace o účelu výzkumu.

Jelikož rozhovory s respondenty byly anonymní, bylo i s odpovídající citlivostí nakládáno se všemi záznamy a se způsobem uchování dat. Jména respondentů jsou nahrazena zkratkami sportů, které reprezentují, aby v určitých místech práce byly snadněji srovnány podobnosti a odlišnosti některých jevů, jak stanovil jeden z cílů této práce.

Zároveň byly vyčleněny ty informace, které by mohly vést ke snadné identifikaci jednotlivých osob. Konkrétně velmi ojedinělé a v současnosti medializované úspěchy sportovců. Toto ošetření dat bylo třeba provést u všech transkripcí pro zachování etické integrity.

7. Výzkumný soubor a metoda výběru

Výběr výzkumného souboru proběhl **nepravděpodobností formou**. Konkrétně metodou **kvótového záměrného výběru**. Podstatou této formy výběru je prvotní definování podskupin základního souboru a cílený výběr těch zástupců, kteří splňují určená kritéria pro každou skupinu (Miovský, 2006). Soubor byl rozdělený do 4 podskupin podle jednotlivých sportovních odvětví, přičemž každá má 1 reprezentanta.

Kritériem pro výběr vhodných participantů byla kladná profesionální bilance v daném sportovním odvětví. Výjimka je u bojového sportu Brazilian jiu-jitsu z důvodu absence organizace, která by zajišťovala profesionální ligu. Pro toto odvětví platí kritérium „držitel mistrovského titulu v elitní kategorii“, které je ve srovnání s ostatními sporty vhodným ekvivalentem pro tento sport. Výběr touto formou umožňoval nalézt podobnosti napříč různými bojovými sporty i jednotlivci.

Respondenti byli vybráni z různých českých klubů, podle jejich zaměření a dosažených úspěchů ve své sportovní kariéře tak, aby odpovídali předem určeným kvótám. Při výběru respondentů pro každou kvótní skupinu, byli jednotliví kandidáti srovnáváni za účelem výběru sportovců s nejrozmanitější zápasovou kariérou po kvantitativní i kvalitativní stránce.

Výběr touto formou umožnil nalézt podobnosti napříč různými bojovými sporty i jednotlivci.

Dva z respondentů byli kontaktováni telefonicky a zbylí dva přes sociální síť Facebook. Následovalo plánování formy a termínu interview, které se poté zrealizovalo. Všichni respondenti dali přednost osobnímu setkání a se všemi se interview podařilo zrealizovat. Rozhovory proběhly jeden v Praze, jeden Brně a dva v Pardubicích.

Tabulka 4: Respondenti

| Sportovní odvětví | Věk | Město | Délka praxe |
|--------------------------|------------|--------------|--------------------|
| Mixed Martial Arts | 28 | Praha | 10 let |
| Brazilian jiu-jitsu | 28 | Brno | 8 let |
| Muay Thai | 38 | Pardubice | 30 let |
| Box | 33 | Pardubice | 13 let |

Respondenti reprezentující MMA, BJJ a Box byli v době poskytování interview aktivními profesionálními sportovci. Respondent praktikující Muay Thai má za sebou mnohaletou zápasovou kariéru a v současné době se věnuje trenérské činnosti.

V další části textu jsou pro označení jednotlivých sportovních zaměření respondentů použity následující zkratky (kromě Boxu, jehož krátký název zůstává):

- Mixed Martial Arts = MMA
- Brazilian jiu-jitsu = BJJ
- Muay Thai = MT

8. Výsledky

V souladu s metodou zakotvené teorie byla provedena analýza dat a jednotlivé kódovací fáze. Nové poznatky byly porovnávány s daty a také mezi sebou. Tento proces byl opakován. Výsledkem každé fáze kódování bylo vytvoření kategorií shrnující podstatu rozhovoru a jejich vlastností s dimenzemi a následné uvedení do vztahů. V každé fázi jsou uvedeny i příklady výpovědí jednotlivých respondentů pro lepší vysvětlení podstaty daných kategorií.

8.1. Otevřené kódování

Sportovní událost

Kategorie, sportovní událost, zahrnuje okolnosti vyžadující určitý sportovní výkon. Respondenti rozlišovali tréninkové a soutěžní situace, které jsou svým principem velmi podobné, nicméně v jistých, podstatných věcech se liší. Respondenty jmenované dimenze, které z dat povstaly, jsou- fyzická náročnost a psychická náročnost.

Tabulka 5: Kategorie sportovní událost

| Kategorie | Sub-kategorie | Vlastnost | Dimenze |
|----------------------|--------------------|---------------------|----------------|
| SPORTOVNÍ UDÁLOST | Tréninková situace | Fyzická náročnost | nízká – vysoká |
| | Soutěžní situace | Psychická náročnost | nízká – vysoká |

Tréninková situace

Část situací, o kterých respondenti vypovídali jako o náročných, se týkala tréninkových situací ve formě kondiční a technicko-taktické přípravy, konkrétně v podobě sparingů. Ty poté rozlišovali podle **fyzické náročnosti** (“...mám třeba sparing partnery, se kterými vím, že je to těžké...”) a **psychické náročnosti** (“...mentálně pro mě zajímavé třeba bylo dojet do New Yorku a vlézt do nejlepšího gyму na světě a prát se tak s klukama...”).

Tyto kategorie se často prolínaly, neboť náročné sparingy jsou v bojových sportech typickým způsobem zvyšování kondice (konkrétně vytrvalostní složky).

Respondent BJJ: „...můj oblíbený způsob dělání fyzicky jsou wrestlingový sparringy...“

Soutěžní situace

Soutěžní situace je druhá sub-kategorie, která je pro výkon v kontextu sportu typická. Je to nejčastější a nejdůležitější okamžik pro použití mentálních technik.

Respondent BJJ: „*Když se na to víc zaměřuji, většinou před a přitom samotném výkonu, třeba v den těch závodů.*”

Výkon

Tato kategorie je zásadní, neboť v našem kontextu se k ní vztahuje vše ostatní a je dobře ukotvena v datech. V soutěžním prostředí sportu je nejvyšší hodnotou. Její polarizace však není rozmanitá jako u jiných kategorií, neboť všichni respondenti v souvislosti s výkonem opakovaně používali následující adjektiva a jim velmi podobná:

Respondent MMA: „*...udělám špičkovéj výkon...*”

Respondent Box: “*...udělám co nejlepší výkon...*”

Respondent MT: “*...podat mnohem lepší výkon...*”

Respondent BJJ: “*...optimální výkon...*”

V zájmu metodologického souladu byla vytvořena jedna vlastnost této kategorie – **kvalita** a její dimenze byla určena nízká a vysoká, tak jak se vynořovala z dat.

Tabulka 6: Kategorie výkon

| Kategorie | Vlastnosti | Dimenze |
|------------------|-------------------|----------------|
| VÝKON | Kvalita | nízká - vysoká |

Zde je vhodné znovu podotknout to, že vítězný výkon nemusí být úspěšný a vlastnost kvalita nejlépe vyhovovala pohledu všech respondentů. Krásným příkladem je popis situace, kdy jeden z bojovníků byl absolutně spokojený se svým výkonem, ačkoliv daný zápas se zkušeným soupeřem prohrál.

Respondent BJJ: „...s tímhle zápasem jsem třeba velmi spokojenej, protože moje dovednosti tehdy, upřímně, stály úplně za hovno. To jsem ještě neuměl skoro nic a předvedl jsem dobrej zápas, kdy jsem do poslední minuty fakt do něj šel, chtěl jsem ho ukončit, chtěl jsem skórovat, nepřestal jsem věřit těm věcem, který jsem dělal, takže z hlediska mentální přípravy a sportovní psychologie jsem v tomhle zápase podal velice dobrý výkon, i přesto, že jsem prohrál třeba 15:0...“

Interní faktory

Interní faktory jsou vnitřní psychické fenomény atleta, které byly nejčastěji zmiňovány jako jevy mající dominantní vliv na výkon. Jejich optimální nastavení považovali za determinující pro nadcházející, nebo probíhající výkon. Jsou jimi motivace, aktivace, sebejistota.

Tabulka 7: Kategorie interní faktory

| Kategorie | Vlastnosti | Dimenze |
|------------------|-------------------|-------------------------|
| INTERNÍ FAKTORY | Motivace | nízká – vysoká |
| | Aktivace | neoptimální – optimální |
| | Sebejistota | nízká – vysoká |

Motivace byl často zmiňovaný faktor mající významný vliv na určitý výkon („*Všechno to souvisí s motivací, s vůlí, je to strašně propojené.*“), který více souvisel s celou přípravou. Dimenze motivace je nízká – vysoká, neboť příliš vysoká motivace se u zkušených zápasníků nejevila jako problém.

Pozdější část zápasové přípravy, kdy narůstá únava („v té konečné fázi jsem si připadal hodně rozbitý“), je kritické období pro její udržení a motivace má tendenci být nízká. S narůstajícím vyčerpáním, se zvyšuje riziko únavového zranění (naraženiny, natažené svaly, zlomeniny, atd.), které také působí demotivačně.

Respondent MT: „...a právě přicházely nějaké únavové zranění a trochu i ztráta motivace.“

Respondent BJJ: „Takže když tady tohle (motivace) chybí, tak je pro mě náročnější držet ty věci (výkonnost).“

Na druhé straně vysoká motivace se jevila za žádoucí a výkon podporující, bez horní hranice.

Respondent Box: „Dokážeme ho dobře hodně namotivovat... fakt jako, vidím ho, jak on tam jde úplně absolutně připravenej, odhodlanej...“

Respondent MT: „...takže to pro mě bylo strašně motivující a chtěl jsem si ještě před domácím publikem zabouchat.“

Úroveň fyziologické **aktivace** byla další často zmiňovaným faktorem, se kterým všichni respondenti manipulovali pro zvýšení výkonnosti. Výpovědi potvrdili její neoptimální – optimální dimezionalitu, tak jak je uvedena v teoretické části, ačkoliv specifický slang některých sportovců používal jiné pojmy.

Respondent MMA: „Já se tím třeba před tréninkem hodím do módu...“

Respondent MT: „Potřebuješ ho vybudit, tak mu tam dáš víc dynamických věcí na lapách, když ho potřebuješ vyklidnit, tak zase víc na pohodičku.“

To, zdali je atlet ve stavu optimální aktivace, respondenti posuzovali podle sekundárních faktorů, které jsou v přímém vztahu. Nejčastěji zmiňovaná je uvolněnost.

Respondent BJJ: *“... já vlastně nastoupím na tu žíněnku ve stavu, ve kterém chci zápasit. Ve kterém jsem schopnej být uvolněnej...”*

Jako další faktor uváděli respondenti **sebejistotu**, jako faktor určující, do jaké míry je jedinec schopen uplatnit vlastní dovednosti, které následně určují kvalitu výkonu. Do jakého okamžiku má smysl usilovat o úspěch a kdy už to smysl nemá. Sebejistotu také považovali za něco provázaného s ostatními interními faktory, jako například s úrovní aktivace.

Respondent MT: *„To se pak projeví na tom výkonu obecně. Když jsi psychicky v klidu, jsi si jistý sám sebou a jsi pak i uvolněnější, jsi schopný tam podat mnohem lepší výkon.“*

Nejdůležitější faktory, přispívající vysoké sebejistotě, respondenti jmenovali dosavadní zkušenosti a úsilí vložené do přípravy. Konkrétně vědomí toho, že prošli velkým množstvím zátěžových situací, které zvládli a zkušenost vítězství ve sparinzích.

Respondent MMA: *„Což ale je teď proložený tou přípravou, která ti dává tu jistotu. Trénuješ, makáš a ta příprava ti udělá to, že ti nashromáždí zkušenosti, že si můžeš říct „ano“ a s tímhletem věděním potom jedeš.“*

Předešlá zkušenost převahy v boxerském sparingu, se stejným soupeřem jako v jednom z profesionálních zápasů, byla pro jednoho z respondentů natolik významným faktorem, že mu vděčí za schopnost udržet vysokou výkonnost a motivaci usilovat o vítězství i přes vysokou nepříznivost okolností určenou několika souvislostmi.

Respondent Box: *„Jednou v životě se mi stalo, že jsem šel do počítání a nezlomilo mě to. (...)Měl jsem tu zkušenost, takže jsem prostě věděl, že to nemůže být pravda, že ho musím porazit. I když jsem byl úplně špatně vyshazovanej, úplně jsem se cítil fakt mizerně. Všechno bylo špatně, prohrával jsem ten zápas, tak jsem fakt cítil, že dělám fakt úplně všechno pro to, abych vyhrál.“*

Naopak nízká sebejistota a tím i víra v možnost vítězství vede k horšímu celkovému vnitřnímu nastavení a s tím klesá i výkonnost sportovce.

Respondent Box: „...*když cítím, že na tohohle soupeře bych mohl mít, tak se dokážu hodně ovlivnit, sám sebe. A když cítím, že ta šance je malá, tak je ten z bojí strany prohranej často.*“

Externí faktory

Ukázalo se celkem nepřekvapivé zjištění, že ne jen vnitřní nastavení atleta, ale také faktory v prostředí mají vliv na jeho výkonnost. Zajímavější je však podoba dvou nejfrekventovanějších vlastností této kategorie. První jsou stresory, u kterých respondenti uváděli, do jaké míry jsou pro ně ohrožující, nebo vyzývající. V obou případech byly považovány za něco, s čím se musí sportovci nějakým způsobem vyrovnávat. Druhý faktor této kategorie je sociální podpora, která se pohybovala na kontinuu malá – vysoká.

Tabulka 8: Kategorie externí faktory

| Kategorie | Vlastnosti | Dimenze |
|-----------------|------------------|-------------------------|
| EXTERNÍ FAKTORY | Stresory | ohrožující - vyzývající |
| | Sociální podpora | nízká - vysoká |

Za významné **stresory** respondenti nejvíce vnímali různé jevy z prostředí a všichni zmiňovali převážně stejné faktory. Nejčastěji zmiňovaným společným stresorem byla prohra a obava z ní. V čem se následně lišily a co určilo dimenzi této vlastnosti, bylo to, jestli daný stresor považovali za ohrožující, nebo ho vnímali spíše pozitivně a jako vyzývající faktor. Jako příklad uvedu rozdílný postoj dvou atletů ke stejnému jevu, kterým je zápas v rámci soutěže.

Respondent Box: „...*že se blíží ten výkon – to je stresor.*“ (...) *já jsem vždycky jenom chtěl, aby to bylo o trochu méně na hovno a to se mi nedařilo. Mně přišlo vždycky dobrý se soustředit na to, abych nemusel myslet na zápas.*“

Oproti tomu druhý respondent mluvil o zápase jako o něčem převážně pozitivním.

Respondent BJJ: *“Je to větší výzva a vnímám to spíš pozitivně.” (...) si to tak nějak vnitřně užívám.”*

V tomto případě je také vhodné zvážit rozdílnost sportů Boxu a Brazilian jiu-jitsu. V Boxu jsou povolené úderové techniky, na kterých je založená podstata sportu. Ty bývají přirozeně vnímány jako něco velmi ohrožujícího a nepříjemného. V Brazilian jiu-jitsu se úderové techniky nepoužívají a zápas tedy není vnímán jako tolik ohrožující.

Druh sportu však není něčím podmiňujícím a neměnným pokud jde o finální zkušenost, jak nám ukazuje emoční náboj výpovědi bojovníka Muay Thai, které je vnímáno jako výrazně tvrdší než Box i Brazilské jiu-jitsu. Jako ukázkou uvedu jeden z výroků k tomuto tématu.

Respondent MT: *“...tady v Ideonu (místo konání galavečera), kdy já jsem byl na 2 místech otevřený na hlavě od loktu, soupeř taky, myslím. To byla dobrá loktovačka, haha...”*

Sociální podpora je vnímána v každém případě jako něco pozitivního a žádoucího. Respondenti opakovaně zmiňovali vliv členů týmů a blízkých, který působí jako podpůrný faktor. Nejvýraznější je kladení důrazu na osobu v roli trenéra.

Respondent Box: *„Věřím tomu, že když je nějaká synergie mezi trenérem a tím svěřencem, že se s tím dá fakt dobře pracovat.”*

Jeden z respondentů popsal benefity přítomnosti trenéra. Konkrétně jeho schopnost nadhledu, rozpoznání situace, vyhodnocení aktuálního rozpoložení zápasníka a ideálně jeho schopnost některé věci pozitivně ovlivnit. Zmínka je také o důležitosti důvěry v danou osobu.

Respondent MMA: *“trenér by měl vědět být v klidu úplně, rozpoznat na tobě v jakým seš rozpoložení a umět tě vrátit zpátky a teď řekne „vyber si tuhle variantu“. Vytáhnout tě prostě z něčeho a nasměrovat tě zase někam. Pomocí je hlasu, jeho přítomnosti, ty prostě „Ok“. A zase protože mu věříš, uděláš to.”*

Na význam sociální podpory poukazuje i praktikant Brazilian jiu-jitsu, který popsal její důležitost v procesu přípravy na určitou soutěž. Zde je také třeba poukázat na to, že v Brazilian jiu-jiu není přítomnost trenéra „v rohu“ zápasníka tak důležitá, jako v jiných sportech.

Respondent BJJ. *„Je pro mě těžký si představit kvalitní přípravu v gyму, kde nemám ani jednoho člověka, co to bere stejně jak já, nebo podobně. Ale stačí ti jeden.“*

Dimenze sociální podpory je nízká a vysoká.

Aplikace mentálních technik

Tato kategorie zahrnuje formy, cíle a způsoby provedení tak, jak je respondenti popsali. Kategorie samotná je rozdělená do dalších sub-kategorií podle mentální techniky, které respondenti v praxi provádějí. Jsou jimi regulace dechu, imaginace a self-talk. Cílem jejich použití bylo pozitivní ovlivnění vnitřního nastavení za účelem zvýšení výkonnosti. Vlastnost této kategorie a sub-kategorií je to, zdali **efekt** jejich aplikace byl nízký, či vysoký.

Tabulka 9: Kategorie aplikace mentálních technik

| Kategorie | Sub-kategorie | Vlastnosti | Dimenze |
|-----------------------------------|----------------------|-------------------|----------------|
| APLIKACE MENTÁLNÍCH TECHNIK | Regulace dechu | Efekt | nízký - vysoký |
| | Imaginace | | |
| | Self-talk | | |

Regulace dechu

Zajímavým poznatkem je to, že v zátěžové situaci všichni respondenti používali techniky regulace dechu jako jedny z prvních a jakýsi základ pro vše další. To dělali tím způsobem, že nejprve na něj zaměřili svou pozornost a následně ho regulovali podle potřeby situace. Následně případně připojili další techniky.

Respondent BJJ: *„Kdybych měl předtím pocit, že jsem vyloženě ve špatném stavu, tak začnu tím, že pro mě je takový restart dýchání na které se zaměřím a kdy se postupně rozdýchám.“*

To, jaká byla forma této techniky, záviselo na situačních okolnostech a zdali bylo třeba zvýšit nebo snížit úroveň aktivace.

Dva respondenti používají práci s dechem také v rámci meditací, které zmínili jako součást jejich mentální přípravy.

Imaginace

Imaginaci respondenti využívali v závislosti na situaci. Tentokrát nešlo jen o to, čeho chtějí aplikací techniky dosáhnout, ale také zdali je vůbec možné ji použít, neboť ji považovali za mentálně náročnější činnost oproti zbylým dvěma technikám.

Respondent BJJ: *„Ta imaginace je podle mě náročnější na koncentraci a kvalitně imaginovat v rušném prostředí může být pro toho, kdo na to není zvyklý, problémový.“*

Ačkoliv tuto techniku používali všichni, každý ji používal dost odlišnými způsoby a za jiných okolností. Jedna forma však byla stejná pro všechny, a to vytváření představ určité zápasové situace v rámci strategického plánování (*„Nejprve si to vizualizuješ v hlavě, a potom to převádíme i do toho tréninku, do té praxe.“*).

Profesionální boxer zmínil používání imaginace za účelem zdokonalení provedení určitého pohybu. Její použití považuje za přidaná opakování v dané technice. Jako jiný benefit metody poukazuje na příležitostnou možnost vytvoření nové taktiky.

Respondent Box: *„...člověk trochu aktivuje ty nervové dráhy a synapse v mozku, které vedou k danému pohybu a pro mě to jsou v podstatě nějaké přidané opakování, víc opakování. Někdy se mi i podaří vymyslet nějakou novou taktickou věc.“*

Jinou formu provedení popisuje zápasník BJJ, kdy uvádí možnost vyvolání představy určité identity, se kterou se následně identifikuje (*„sériovej vrah“, „cold blooded killer“*), nebo si představuje, že je jí samotnou po celý čas.

Bojovník MMA v rámci imaginace pracuje s barvami za účelem regulace pocitů (*„...jsou různé barvy, že jo. A ty vyvolávají v těle různé pocity, emoce. Červená barva třeba - agresivní.“*).

Zajímavý je případ posledního z respondentů, který imaginaci použil za účelem přípravy na krizovou situaci, která by v zápase mohla nastat, kvůli jeho dlouhotrvajícímu tréninkovému zranění. Imaginaci použil pro navození všech doprovodných pocitů, které mohou souviset s inkasováním úderu do oslabeného místa a plán jak situaci zvládnout.

Respondent MT: „*Představuji si nějaký vstup do zápasu, průběh zápasu, že dostanu úder na žebra a co to se mnou může udělat. Tak si představím, jak to bolí, že hůř dýchám, že si toho soupeř může všimnout, že ti po tom půjde a už si vymýšlíš scénáře, jak můžeš v tu chvíli reagovat.*“

Self-talk

Nejčastější dobu použití této techniky respondenti uváděli situaci, ve které se potýkali s nejistotou („...*jsem trochu nervózní, tak se snažím mluvit k sobě*“). Situaci, kdy byla jejich sebejistota nižší a potřebovali dosáhnout zrelaxovanějšího stavu. V takových situacích s touto technikou pracovali jako s vnitřním monologem, kdy reinterpretovali situaci, ve které se nachází, novým adaptivnějším způsobem. Zpravidla se to týkalo stresorů, které vnímali jako ohrožující a jejich přerámování na něco co je může spíše podpořit („...*na závodech, když právě mám tendenci být rozhozenej, tak si rád připomínám, že tam chci být a že nikde nechci být radši.*“).

Self-talk také používali jako doprovodnou techniku k imaginaci pro jejich vzájemné zefektivnění („...*je to daleko těžší, když tomu nedáš nějaký obrysy, který ti ty slova, právě nějak ohraničí.*“)

Pro jednoho z respondentů byla hranice těchto technik méně ostrá a v praxi je nerozděluje. Spíše považuje self-talk za jednu z forem imaginace.

Respondent BJJ: „*Já to v podstatě moc nerozlišuju od té imaginace. (...) Je to taková verbalizovaná forma.*“

Dalším benefitem self-talku bylo zmíněno, že funguje jako podporující faktor při navozování stavů vedoucích k vrcholným zážitkům („...*fakt mi přišlo, že mně to pomáhá dostávat se do flow.*“).

Ovlivnění výkonu

Tato kategorie vznikla v logické návaznosti na všechny předešlé a její účel je spíše podpůrný pro lepší popis a vysvětlení jednotlivých mechanismů. Není tedy tolik zakotvená v přímých výpovědích respondentů, nicméně ovlivnění výkonu je věc, která byla primárním cílem všech zmíněných technik. To, do jaké míry bude výkon ovlivněn, je určené vlastnostmi této kategorie, kterými jsou aplikace techniky s dělením na neúspěšné - úspěšné a zkvalitnění výkonu s nízkou a vysokou dimezionalitou.

Tabulka 10: Kategorie ovlivnění výkonu

| Kategorie | Vlastnosti | Dimenze |
|------------------|--------------------|---------------------|
| OVLIVNĚNÍ VÝKONU | Aplikace techniky | neúspěšná – úspěšná |
| | Zkvalitnění výkonu | nízké - vysoké |

Ukázalo se, že v některých situacích může být **aplikace techniky** neúspěšná, i přes její správné provedení („...*ne pokaždé se ti to podaří. Jako že si řekneš „přesvědčím se.“*). Respondenti, zmiňují také to, jak je dotyčný sportovec schopný s danou technikou pracovat a považují ji za dovednost, kterou je třeba trénovat tak jako jiné dovednosti ve sportu, aby v nich byl jedinec úspěšný („*Jde taky o to, že ty věci už musíš používat nějakou dobu...“*).

Zkvalitnění výkonu může mít dopad nízký nebo vysoký, což určuje dimenzi této vlastnosti. Ve výpovědích se objevují případy, kdy respondenti měli ve velmi zátěžových situacích pocit, že ačkoliv aplikovali některou z mentálních technik, na výkon to nemělo žádný vliv („...*ne pokaždé se ti to podaří. Jako že si řekneš „přesvědčím se.“. Někdy jo, někdy ne.“*). Přesto jsem spodní hranici této dimenze určil jako „nízkou“, neboť efekt je těžce měřitelný a zdá se nepravděpodobné, že by mohl být žádný.

8.2. Axiální kódování

Ve druhé fázi výzkumu, ve fázi axiálního kódování, byly vzniklé kategorie uvedeny do vztahů, které jsou znázorněny **paradigmatickým modelem**. Ten specifikuje roli každé kategorie v celém procesu. Příčinnými podmínkami vzniku jevu, který je nezbytným ukazatelem dalších souvislostí, je kategorie sportovní událost. Ta je právě událostí vytvářející podmínky pro vznik jevu - podání výkonu. Jako kontext jevu byla určena kategorie **interní faktory na straně atleta**, neboť okolnosti sice vytvářejí určité podmínky, ale ve spojení s tím musí nejprve přijít incentiva ze strany sportovce, která vzniká v jeho vnitřním světě s určitým aktuálním nastavením. Následně, nebo zároveň s prvotním úsilím, jsou tu intervenující podmínky, které reprezentuje kategorie **externí faktory**. Volené strategie, jednání a interakce na vyrovnání se se zátěží, nebo pro podpoření výkonu, jsou různé způsoby aplikace mentálních technik. Tím v ideálním případě dosáhli očekávaných následků v podobě pozitivního ovlivnění výkonu.

Tabulka 11: Axiální kódování: paradigmatický model

| | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| (A) PŘÍČINNÉ PODMÍNKY: | Sportovní událost |
| (B) JEV: | Výkon |
| (C) KONTEXT: | Interní faktory |
| (D) INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY: | Externí faktory |
| (E) STRATEGIE, JEDNÁNÍ A INTERAKCE: | Aplikace mentální techniky |
| (F) NÁSLEDKY: | Ovlivnění výkonu |

8.3. Selektivní kódování

Cílem poslední kódovací fáze bylo vytvořit **centrální kategorii** určující hlavní příběh povstávající z dat. Tím se stala kategorie **regulace výkonnosti mentálními technikami**. Struktura paradigmatu této fáze je podobná struktuře vzniklé ve fázi axiálního kódování. Je tu však několik významných odlišností.

Sportovní událost zůstává hlavní příčinnou podmínkou pro všechny další jevy a to především z toho důvodu, že samotný nadcházející turnaj nebo trénink, při kterém má atlet podat výkon, je podle výpovědí respondentů významným stresorem, ke kterému se vztahují všechny další souvislosti.

Kontext je v tomto modelu pojat spíše jako prodloužení příčinných podmínek a sjednocení dvou kategorií reprezentujících příčinné podmínky, kterými jsou interní faktory a externí faktory. Tyto tři na sebe navzájem působící proměnné jsou zásadní pro to, jaké formy bude regulace výkonu mentálními technikami nabývat.

Centrální kategorie je samotný proces regulace výkonu mentálními technikami. Kategorie vznikla spojením kategorií aplikace mentálních technik a ovlivnění výkonu. Ačkoliv centrální jev vznikl sjednocením, nemají kategorie zcela identické vlastnosti, a to z toho důvodu, že nově vzniklá pomocná kategorie forma regulace, která je navazujícím strategickým procesem, přejímá jejich část. První vlastnost centrální kategorie - coping se stresory, má dimenzi neúspěšný – úspěšný. Druhá vlastnost určuje kvalitu výkonu, zdali je nízká, nebo vysoká.

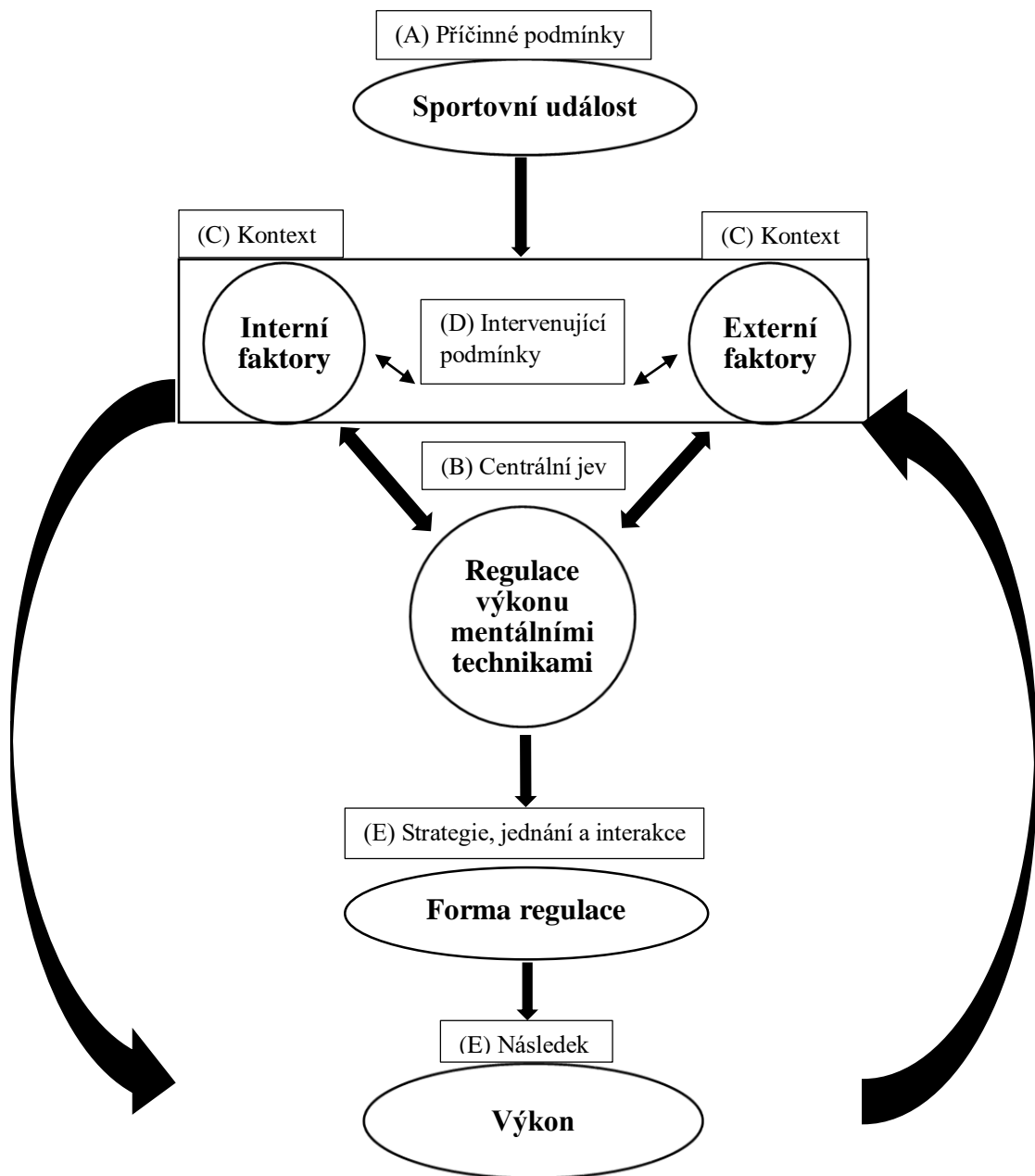
Tabulka 12: Centrální kategorie: regulace výkonu mentálními technikami

| Kategorie | Vlastnosti | Dimenze |
|--|--------------------|---------------------|
| REGULACE VÝKONU MENTÁLNÍM TECHNIKAMI | Coping se stresory | neúspěšný – úspěšný |
| | Kvalita výkonu | nízká - vysoká |

Jak už bylo zmíněno výše, pro určení strategie vznikla nová kategorie – forma regulace, jejíž vlastnosti jsou různé cíle, o které respondenti použitím daných metod usilovali. Jsou jimi aktivace, relaxace, nebo koncentrace. Koncentrace nebyla zahrnuta u kategorií v předešlých kódovacích fázích, neboť jiné techniky ji převýšily svou frekventovaností, avšak pro lepší objasnění teorie je pro ni nyní vhodné použití.

Poslední kategorií – výkon, je tím samým výkonem, který je zmíněný ve druhé kódovací fázi. Zde je třeba poukázat na jeho cyklickou povahu ve vztahu s kontextovými faktory. To, jak respondenti prožívali situaci při výkonu, jim dávalo informaci, která zpětně ovlivňovala interní a externí faktory.

Diagram č. 1: Selektivní kódování: paradigmatický model



9. Shrnutí a interpretace výsledků

Výsledky jednotlivých fází kódování získaných dat nám ukazují komplexnost celého tématu mentální přípravy a copingových strategií. V následující kapitole jsou uvedeny do souvislosti s výzkumnými cíli této práce, které byly stanoveny v počátcích výzkumu. Primárním cílem práce je explorace existence určitého trendu mezi elitními bojovými sportovci, v souvislosti s mentální přípravou a copingovými strategiemi, které používají. Konkrétně zjistit, zdali takový trend existuje a eventuálně popsat jeho strukturu napříč sporty.

Data nám nabízejí různé odpovědi na výzkumné otázky, jejichž znění je připomenuto a následně zodpovězeno:

Výzkumná otázka č. 1: *Jak vypadá mentální příprava úpolových sportovců?*

Mentální příprava úpolových sportovců praktikující MMA, BJJ, Muay Thai a Box, se skládá z určitého počtu mentálních technik, které podle jejich výpovědí, můžeme rozdělit do 3 hlavních kategorií. Ty používají samostatně, nebo v kombinaci podle požadavků situace. Oproti ostatním složkám přípravy je aplikace metod mentální přípravy spíše situační záležitostí a většinou souvisí přímo s požadavkem podání tréninkového nebo soutěžního výkonu. V daný moment se atlet ocitá v situaci, kdy se střetávají jeho dispoziční interní faktory se situačními externími faktory. Po vyhodnocení situace mohou nastat dva různé scénáře.

V prvním případě, pokud je celkové prožívání situace vnímané jako ohrožující a vlastnosti interních faktorů, kterými jsou motivace, sebejistota a aktivace, nabývají na dimenzionální škále maladaptivních hodnot, atlet aplikuje mentální techniky jako copingové strategie, za účelem vypořádání se s vlivem distresorů a tím podpoří svůj výkon (či připravenost na něj). V případě, kdy coping se stresory není úspěšný, atlet opakovaně usiluje o vypořádání se s nimi. Pokud je coping úspěšný, situace se v ideálním případě opakuje a pokračuje druhým případem.

Druhý případ nastává, pokud je výchozí vnímání situace, ve které sportovec má podat, nebo podává výkon, převážně pozitivní. Za takových podmínek se v ideálním případě rozhodne použít mentální techniky za účelem podpoření výkonu. To, zdali vůbec a případně jakou technikou se jedinec rozhodne podpořit svůj výkon, souvisí s náročností situace a jeho dovedností s danou metodou.

Respondenti ji po vyhodnocení situace a výběru techniky, použili za účelem některé z forem regulace výkonu. Tedy za účelem aktivace, relaxace, nebo koncentrace. Efekt může obsahovat všechny složky, i paradoxní kombinaci aktivace zároveň s relaxací. Respondenti uvádí situace, ve kterých chtějí být agresivní a uvolnění zároveň. Ve většině případů jsou však jednotlivé metody použité podle konkrétních požadavků situace, za jedním primárním cílem (např. relaxace). Tím dosahují pozitivního ovlivnění výkonu a jeho prožitku.

Výzkumná otázka č. 2: *Jaké jsou copingové strategie úpolových sportovců při konfrontaci se stresory?*

Z výpovědí respondentů se ukázalo, že neexistuje rozdíl mezi copingovými strategiemi a technikami používaných v mentální přípravě, tak jak je v rozhovorech popsali. Jsou tedy jedním a tím samým. Rozdíl, a něco o čem bychom mohli říci, že je rozhodující při určení, kdy je daná technika copingovou strategií, a kdy něčím jiným (například. imaginační technikou za účelem podpoření výkonnosti), je prožívání kontextu, tak jak je popsán v paradigmatu selektivního kódování a také účel použití metody. V situacích, kdy respondenti vnímali stresory jako ohrožující, používali jednotlivé metody za účelem vypořádání se s negativním faktorem. Tato otázka, je tedy z převážné části zodpovězena zároveň s výzkumnou otázkou č. 1.

Dodatečné poznatky

Všichni respondenti projevili pozitivní vztah k mentální přípravě a dávali jí vysoký význam. Žádný z nich se jí však nevěnuje systematicky, tak jako technické, taktické, nebo kondiční přípravě. To je pravděpodobně dané svou specifickou povahou, kterou jsem zmínil v teoretické části. Zároveň je to oblastí pro potenciální zlepšení.

Respondent BJJ: *„Mě tohle téma hodně zajímá...“*

Respondent Box: *“Hele, věřím tomu, že ta mentální příprava je hodně důležitá.”*

Respondent MMA: *Když si to člověk uvědomí a začne si s tím hrát, tak zjistí, že dokáže převzít kontrolu nad svým životem, jako úplně „one hundred percent“.*

Další často zmiňovanou kategorií, která se ve výpovědích objevovala, byla kategorie plánování. Ta však způsobem, jakým ji respondenti uchopili, více odpovídala do taktické části přípravy a do principů mentální přípravy přesahovala právě jednotlivými mentálními technikami, obzvláště v souvislosti s imaginací.

10. Diskuze

V této části jsou zreflektovány výsledky a jednotlivé části práce. Konkrétně validita, potenciální limity, její možné využití v praxi a také bude srovnána s jinými výzkumy.

10.1. Hodnocení validity výzkumu

Miovský kombinací různých přístupů hodnocení kvalitativních výzkumů vytvořil nový obecný systém hodnocení, který převážně vychází ze zkušeností hodnocení diplomových prací. Pro kritické zhodnocení této práce bude tedy optimálním konceptem. Systém se zakládá z hodnocení 5 oblastí výzkumu, které jsou následující (Miovský, 2006):

Výzkumný problém a výzkumné otázky

Výzkumný problém byl určen na základě dlouholeté praxe autora, jako aktivního zápasníka a trenéra ve zmíněných sportech. Oblast mentální přípravy je oblastí, ve které je největší prostor pro potenciální zlepšení kvality sportovního výkonu i prožitku atletů. Výzkum rozšiřující poznatky v této oblasti je autorem považován za přínosný pro komunitu úpolových sportovců.

Výzkumné otázky byly záměrně stvořené tak, aby daly co největší prostor pro vznik nové teorii v souladu s principy metody zakotvené teorie. Výzkumná otázka č. 2 týkající copingových strategií se v procesu analýzy a interpretace dat ukázala jako překrývající se výzkumnou otázkou č. 1. To je možné považovat za zajímavé zjištění a námět pro další výzkum. V takovém případě by však mohlo být vhodnější konkretizovat výzkumný problém pouze na jednu oblast (např. jen copingové strategie).

Provedení teoreticky-kritické analýzy stavu výzkumu:

Teoretickou část považuji za vhodně uvádějící do výzkumného problému. Jednotlivá témata a jejich popis vychází z relevantních vědeckých zdrojů. Zároveň byla práce zpracována podle některých tuzemských a zahraničních autorů zabývajících se příbuznou problematikou.

Navržený a realizovaný výzkumný projekt

Nástroj zvolený pro sběr dat se ukázal jako optimální, ačkoliv do dalšího výzkumu by bylo vhodné vytvořit strukturu interview s konkrétnějším obsahem, pro minimalizaci odchylek

od tématu. Při jednotlivých rozhovorech se projevily malé zkušenosti tazatele se sběrem dat touto metodou, což bylo znatelné ve fázích kódování.

Výzkumný soubor a použití kvót pro jeho výběr bylo vhodnou volbou. Nižší počet respondentů nebyl překážkou, neboť poskytli dostatečné množství a pestrost dat pro zpracování metodou zakotvené teorie. Obecně cílová skupina není příliš obsáhlá a v souvislosti s cíli výzkumu byla její velikost optimální. Pro výzkum v budoucnu by bylo vhodné vybrat jen jednu z oblastí sportů a zvýšit počet respondentů, neboť se ukázalo, že některé sporty (společně s osobností atleta) mohou svojí specifičností mít vliv na konkrétní podobu a použití jednotlivých technik. Jejich znalost by přinesla významné praktické využití.

Metoda zakotvené teorie a její výstup – nová teorie, odpovídá exploračním a deskriptivním cílům studie. Zvažovaná alternativa byla metoda Interpretativní fenomenologické analýzy, avšak GTM byla vhodnější volbou díky bohatému množství dat od každého z respondentů.

Etická stránka

Etické principy uvedené v kapitole 7 této práce, byly striktně dodrženy. Rozhovor s respondenty a poskytnutí jejich údajů bylo provedeno na základě jejich souhlasu. Výzkum nebyl schvalován etickou komisí, neboť nebyl považován za problematický.

Metody kvality a zvyšování validity

Za tímto účelem jsem postupoval v souladu s publikací Strausse a Cobrinové, kdy jsem postupně analyzoval text za použití doporučených technik, kterými jsou: kladení otázek, mávání červeným praporkem, technika protikladů a technika porovnávání dvou nebo více jevů (Strauss & Cobrinová, 1999).

Závěry a interpretace

Výsledky jsou zpracovány a interpretovány v souladu s použitou metodou a jejími postupy. Ty korespondují s výzkumnými otázkami, které byly následně zodpovězeny.

10.2. Úvaha a srovnání s jinými výzkumy

Jak je patrné, ve výsledcích studie se respondenti primárně věnovali třem zmíněným technikám. Plánování nebylo zahrnuto mezi tyto techniky, ačkoliv se často objevovalo ve výpovědích, neboť nebylo přímo používáno v situacích úzce souvisejících s výkonem.

V publikacích věnovaných sportovní psychologii se také často objevuje pojem *goal setting*, který by tomuto plánování odpovídal. Zdá se, že respondenti pracovali s tímto pojmem jako s něčím sekundárním, na co zaměřují svoji pozornost v zátěžových situacích, nebo v momentech, kdy jejich interní faktory nedosahovaly optimálních hodnot.

Výzkumy zahraničních autorů (Crocker, et. al., 2015) poukazují na významnost interpersonálních faktorů při vypořádávání se se zátěží. Tato bakalářská práce svými výsledky dospěla ke stejnému poznatku. Výsledky potvrzují významnost role trenéra a dobrých vztahů v tréninkovém prostředí jako podpůrného faktoru. Z výpovědí však není zřejmé, jak daný mechanismus funguje, nebo na jaké konkrétní faktory mají druhé osoby vliv. Zdali se jedná o zvýšení sebejistoty, motivace, nebo vnímání distresorů jako méně ohrožujících.

Autoři dále poukazují na pozitivní vliv sociálních faktorů skládajících se i z jiných osob, než ze sportovního prostředí, jako jsou rodina, nebo blízcí přátelé (Olusoga, 2011). Zdá se, že půjde o jednoduchý princip, kdy pouhá přítomnost blízké osoby snižuje úzkost a tím zvyšuje zmíněné interní faktory. Tuto hypotézu podporují poznatky ze studie, která zkoumala souvislost mezi přítomností druhé osoby a mírou úzkosti (Qi, et. al., 2020). Ačkoliv se nejednalo o prostředí bojových sportů, svým principem je mechanismus velmi podobný. Skutečnost, že respondenti neuváděli blízké osoby z nespportovního prostředí jako podpůrný faktor, může být dána tím, že tento faktor skutečně nepovažují za významný, nebo jen málo. Je nutné podotknout, že v rozhovorech byl několikrát zmíněn faktor publika, který byl vnímán jako něco pozitivního i negativního a více záleželo na specifikách celé situace.

Chápání některých technik jako copingových metod sloužících primárně pro odstranění nepříjemných pocitů popsala jiná zahraniční studie (Jowett & Spray, 2013). Popsané situace, kdy byly techniky použity, společně s jejich účelem, nepřímo potvrzuje poznatek této studie. Z toho nevyplývá, že konkrétní chápání techniky a její použití by vedlo ke zlepšení výkonu, nicméně je to zajímavý námět pro další bádání. Příčina tohoto uchopení mentálních technik, jako metod pro odstranění nepříjemných pocitů, může souviset s přetrvávajícím mýtem, že „spolupráce s psychologem je jen pro lidi, kteří nějaký problém, nebo nejsou v pořádku.“. Jinou příčinou může být materialistický pohled na výkon ve sportu a nedůvěra v techniky s jejich potenciálním dopadem na zlepšení výkonu.

10.3. Praktická využitelnost

Výsledky této studie mohou být uchopeny a využity více způsoby. Jeden z nich může být použití závěrů o tom, jaká forma mentální přípravy a copingových strategií se osvědčila v praxi úspěšných elitních sportovců pro edukaci sportovců, kteří s tímto tématem nemají tolik zkušeností. Ačkoliv se výzkum zabývá přístupem sportovců ve vyšších výkonnostních kategoriích (profesionálové, poloprofesionálové), amatérská většina pociťuje v některých okamžicích stejnou, a někdy i vyšší míru zátěže. Proto se v některých poznatcích mohou vcítit do role respondenta sportovci napříč různými úrovněmi. Je však vhodné myslet na důležitý faktor, kterým jsou soutěžní zkušenosti. Zkušenosti ze soutěžního prostředí jsou od určité úrovně nezbytným předpokladem pro lepší zvládnání některých sportovních zátěžových situací. Rozdíl mezi výkonnostními třídami sportovců bývá právě v těchto zkušenostech.

Naopak slabá místa v jejich přístupu mohou být využita jako oblast pro potenciální zlepšení. Poznatky mohou být použité pro tvorbu tréninkových plánů cílených na rozvoj mentálních schopností sportovců, krátkých intervencí pro zvýšení výkonnosti, nebo krizových plánů.

Jak už bylo zmíněno jinde v této části, skutečnost, že respondenti v praktickém využití neviděli rozdíl mezi technikou použitou za zvýšením výkonu v příznivé situaci a copingovou technikou může být využité jako oblast dalšího výzkumu a příležitost pro nový náhled na jednotlivé mentální techniky.

11. Závěry

Cílem výzkumu bylo popsat a vysvětlit formu mentální přípravy a copingových strategií úpolových sportovců napříč různými bojovými sporty.

Výsledky studie nám nabízejí pohled na to, jak zmíněné oblasti zkoumaného zájmu vypadají z pohledu atletů samotných. Na základě zpracování dat vniklých z rozhovorů můžeme vyvodit následující závěry a zodpovědět tak na počátku stanovené výzkumné otázky - jak vypadá mentální příprava a copingové strategie úpolových sportovců?.

Mentální příprava úpolových sportovců se převážně skládá z mentálních technik, které byly rozděleny na regulaci dechu, imaginaci a self-talk. Dovednost v jednotlivých technikách není rozvíjena systematickým plánem, tak jako technické dovednosti pro daný sport. Mentální příprava má povahu krátkých intervencí souvisejících s podáním výkonu. Respondenti techniky mentální přípravy používali jako nástroj pro zvýšení výkonnosti a zároveň jako techniky pro coping se stresory. Sociální faktory se ukazují jako prospěšné při copingu se stresory.

Z výsledků výzkumu nejsou jasné některé oblasti, které s danou problematikou souvisí. Konkrétně odlišnosti mentální přípravy a copingových strategií v souvislosti se specifiky jednotlivých bojových sportů. Další neprozkoumanou oblastí jsou situace, ve kterých atleti nebyli úspěšní v copingu se stresory, nebo podání adekvátního výkonu bez smysluplného odůvodnění, které by mohlo souviset s psychikou sportovce.

Z výsledků vyplývá, že v této části přípravy je dostatek prostoru pro zlepšení. Za účelem zkvalitnění výkonu a jeho prožitku by mohla přispět edukace o povaze psychických fenoménů atletů a jejich trenérského týmu. Explorace slabých stránek mentální přípravy a vytvoření plánu pro jejich odstranění. Vytvoření efektivního krizového plánu pro nepříznivé situace. Vytvoření plánu systematického rozvoje jednotlivých mentálních dovedností navazující na ostatní složky přípravy. Edukace o potenciálu využití mentálních technik za zvýšení výkonnosti a ne jen jako copingovou techniku. Pravidelné konzultace s odborníky v oblasti psychologie sportu supervizní povahy.

SOUHRN

Téma práce a předmět výzkumu byl zvolen na základě propojení autorovy oblasti zájmu a profesního zaměření – psychologie a bojových sportů.

Teoretická část je úvodem do jednotlivých jevů souvisejících s vytyčeným výzkumným problémem. Je rozdělená do tří hlavních kapitol a strukturovaná od obecnějších pojmů po jejich konkrétnější aspekty, či historii.

První kapitola je věnovaná sportu, jako kontextu, ve kterém se vše ostatní odehrává. V ní je popsán jeho význam pro společnost a jeho povaha. Jedna z oblastí sportu jsou bojové sporty, které jsou krátce popsány a navazují úvodem do jednotlivých bojových sportů. Dále popsána jejich forma, některé pro ně specifické elementy a také krátká historie. Další podkapitola je věnována sportovnímu výkonu, jako hodnotě, ke které se vše další vztahuje. Konkrétně tréninková příprava a její jednotlivé složky, které bývají dělené na technickou, taktickou kondiční a mentální přípravu. Neodmyslitelnou částí spojenou se sportem je koncept stresu. Na ten je v prostředí sportu užitečné nahlížet některými konkrétními teoretickými rámci, které popisují následující kapitoly v příslušné části práce. Jsou jimi teorie aktivace (*arousal*), obecný adaptační syndrom, Yerkes-Dodsonův zákon a koncepce individuální zóny optimálního fungování. Na to plynule navazuje druhá kapitola a část středu zájmu této práce.

Druhá kapitola popisuje charakteristiku mentální přípravy. To, jaká jsou její specifika oproti jiným složkám přípravy, její význam a obvyklou podobu. Následně jsou rozvedeny její nejdůležitější techniky a poznatky zahraničních studií.

Poslední, třetí kapitola, je věnovaná copingovým strategiím. Zde je definován pojem coping a také vymezen ve vztahu s přidruženými pojmy, které jsou často zmiňované v souvislosti s problematikou stresu. Dále je uvedena koncepce rozdělující různé strategie zvládnání zátěže do tří kategorií.

Empirická část popisuje skladbu výzkumného plánu a jeho realizaci. Prvotně je uvedená deskripce výzkumného problému a na něho navazující výzkumné otázky.

Cílem studie bylo popsat a vysvětlit formu mentální přípravy a copingových strategií čtyř vrcholových úpolových sportovců aktivně provozující různé sporty. Konkrétně Mixed Martial Arts, Brazilian Jiu-Jitsu, Muay Thai a Box. Popsání a vysvětlení mělo za cíl lepší pochopení pro další rozvoj v této oblasti. Následující podkapitola se týká výzkumné metody. Tou byla vybrána metoda zakotvené teorie. Výzkumný soubor byl vybrán záměrným kvótním výběrem. Kritériem pro výběr byla kladná profesionální bilance v daném

sportovním odvětví. Sport Brazilian Jiu-Jitsu tvoří výjimku a kritériem bylo držitelství mistrovského titulu. Následuje rozbor etických aspektů studie s popisem zásad, které byly dodrženy. V závěru práce jsou uvedeny výsledky rozdělené podle jednotlivých kódovacích fází (otevřené, axiální a selektivní kódování) v souladu se zvolenou metodou zakotvené teorie. Část axiálního kódování obsahuje uvedení kategorií, vzniklých při otevřeném kódování, do paradigmatického modelu. Třetí kódovací fáze zahrnuje selektivní kódování. Ta určuje centrální jev nazývaný se *regulace výkonu mentálními technikami* a diagram popisující vztahy jednotlivých jevů. Konec kapitoly výsledků je doplněný o zajímavé poznatky na závěr. Následuje diskuze, kde je zhodnocena validita a limity práce podle modelu Miovského. Dále navazuje interpretace, úvaha nad výsledky doplněná o srovnání se současnými zahraničními studii a zamyšlení nad praktickou využitelností.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- 1) Afremow, J. (2013). *The Champion's Mind*. New York: Rodale.
- 2) Andrade, A., Dominski, F. H., Silva, A. R. (2020). Application of sport psychology to Mixed Martial Arts: A systematic review. Získáno z https://www.researchgate.net/publication/341486635_Application_of_sport_psychology_to_mixed_martial_arts_a_systematic_review
- 3) Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- 4) Besharat, M. A., Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. Získáno z https://www.researchgate.net/publication/268048758_Moderating_Effects_of_Self-Confidence_and_Sport_Self-Efficacy_on_the_Relationship_between_Competitive_Anxiety_and_Sport_Performance
- 5) Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- 6) Cermanová, P. (2017). *Analýza rituálního chování z interpretativní perspektivy*. Získáno z <https://dk.upce.cz/handle/10195/68850>
- 7) Chon, W. (2020). The top 20 most popular martial arts in the United states. Získáno z <https://medium.com/analytics-vidhya/boxing-mma-brazilian-jiu-jitsu-how-do-americans-fight-b6aba2692cb5>
- 8) Crocker, P. R. E., Gaudreau, P., Tamminen, K. (2015). *Coping in sport*. Získáno z https://www.researchgate.net/publication/283109518_Coping_in_sport
- 9) Crudelli, C. (2011). *Cesta bojovníka*. Praha: Mladá Fronta.
- 10) Čermák, I., Řiháček, T., Roman Hytych a kolektiv (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- 11) Diment, G., Hansen, J., Henriksen, K. (2011). *Professional philosophy: Inside the delivery of sport psychology service at Team Denmark*. Získáno z https://www.academia.edu/download/50372413/_002fj_002fssr.2011.xx.issue-1-2_002fv10237-011-0043-6_002fv10237-011-0043-6.pdf
- 12) Dobiáš, M. (2010). *Zatížení brankáře ledního hokeje v utkání*. Získáno z <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/61673/>
- 13) Dovalil, J., Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- 14) Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.

- 15) Fontana, D. (2016). *Stres v práci a v životě*. Praha: Portál.
- 16) Gurgel, F. D. A. (2009). *Brazilské džúdzucu: základní technika*. Praha: Naše vojsko.
- 17) Hanin, Y., Raglin, J. S., Ruiz, M. C. (2015). The individual zones of optional functioning (IZOF) model (1987-2014): Historical overview of it's developement and use. Získáno z https://www.researchgate.net/publication/276831504_The_individual_zones_of_optimal_functioning_IZOF_model_1978-2014_Historical_overview_of_its_development_and_use
- 18) Hatzigeorgiadis A., Latinjak, A. T. (2020). Self-talk in sport. Získáno z https://www.researchgate.net/publication/339870585_Self-talk_in_Sport
- 19) Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- 20) Hrubý, Aleš (2008). *Základy boxu*. Získáno z <https://is.muni.cz/th/xlx3k/?lang=en>
- 21) International Brazilian Jiu-Jitsu Federation. (2021). *Rules book*. Získáno z <https://ibjjf.com/books-videos>
- 22) International Mixed Martial Arts Federation. (2021). *Mixed martial arts unified rules for amateur competition*. Získáno z <https://immaf.org/wp-content/uploads/2021/02/IMMAF-Rules-Document-as-of-Jan-2021.pdf>
- 23) Jelínek, M. (2019). *Vnitřní Svět Vítězů*. Praha: Grada.
- 24) Jowett, S., Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallist's perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*.
- 25) Jowett, N., Spray, C. M. (2013). British Olympic hopefuls: The antecedents and consequences of implicit ability beliefs in elite track and field athletes. *Psychology of Sport and Exercise*.
- 26) Kearney, C. J., Kremer, J., & Moran, A. (2019). *Pure sport*. New York: Routledge.
- 27) Lindsay, G., Koene, C., Ovreeide, H., Lang, F. (2010). *Etika pro evropské psychology*. Praha: Triton.
- 28) Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- 29) Mumford, G. (2015). *The Mindful Athlete*. California: Parallax Press.
- 30) Neumann, G., Pfutzner, A., Hottenrott, K. (2000). *Trénink pod kontrolou*. Praha: Grada.

- 31) Nideffer, R. M. (2002). Theory of attentional and personal style vs. test of attentional and interpersonal style. Získáno z <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.607.6245&rep=rep1&type=pdf>
- 32) Olivová, V. (1988). Sport a hry ve starověkém světě. Praha: Artia.
- 33) Olusoga, P. F. (2011). Stress and coping: A study of elite sport coaches. Získáno z <http://shura.shu.ac.uk/20773/>
- 34) Paulík, K. (2017). Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada.
- 35) Pavel, J., Pavlová, A. (2019). Mentální příprava v individuálních sportech. Praha: Grada.
- 36) Perry, J. L. (2017). Sport psychology. Hachetter: Teach Yourself.
- 37) Plháková, A. (2003). Obecná psychologie. Praha: Academia.
- 38) Qi, Y., Herrmann, M. J., Bell, L., Fackler, A., Han, S., Deckert, J., Hein, G. (2020). The mere physical presence of another person reduces human autonomic responses to aversive sounds. Získáno z <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31964306/>
- 39) Rebac, Z. (2006). Thajský box. Praha: Naše vojsko.
- 40) Reguli, Z. (2005). Úpolové sporty. Brno: Masarykova Univerzita.
- 41) Roubík, L. (2013). Současný stav brazilského jiu jitsu v České republice. Získáno z <https://is.muni.cz/th/e4tmq/>
- 42) Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. (2013). Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy. Brno: Masarykova univerzita
- 43) Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. Získáno z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/pdf/brmedj03603-0003.pdf>
- 44) Strauss, A., Cobrinová, J. (1999). Základy kvalitativního výzkumu. Boskovice: Albert
- 45) Šmejskal, M. (2013). Psychologie bojového umění. Praha: Triton.
- 46) Vealey, R. S., Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: conceptual and research advances. *Advances in Sport Psychology*
- 47) Veselovský, V. (2018). Techniky z brazilského jiu-jitsu používané v MMA. Získáno z <https://dspace5.zcu.cz/handle/11025/33183?locale=en>
- 48) Žižka, Jiří. (2015) Psychologická příprava v boxu. Získáno z <https://is.muni.cz/th/qurme/>

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Mentální příprava a copingové strategie v bojových sportech

Autor práce: Jakub Stejskal

Vedoucí práce: Mgr. Ondřej Glaser

Počet stran a znaků: 66 stran a 107549 znaků (včetně mezer)

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 48

Abstrakt:

Cílem práce byla explorace a deskripce mentální přípravy a copingových strategií čtyř atletů praktikujících různé bojové sporty (Mixed Martial Arts, Brazilian Jiu-Jitsu, Muay Thai a Box). Teoretická část vysvětluje klíčové pojmy a koncepty, jako jsou stres, aktivační úroveň, imaginace, self-talk, atd.. Výzkum byl realizován podle kvalitativního designu, konkrétně metodou zakotvené teorie. Soubor byl vybrán nepravidelností metodou záměrného kvótního výběru. Respondenti byli vybráni podle úspěšnosti a zkušeností ve své sportovní kariéře podle předem určených kvót. Následný sběr dat proběhl primárně metodou polostrukturovaného interview. Zpracování dat proběhlo podle postupů rámce zakotvené teorie do tří fází otevřeného, axiálního a selektivního kódování. Z výsledků vyplývá, že, mentální příprava se převážně skládá z technik regulace dechu, imaginace a self-talku. Dovednost v aplikaci není systematicky rozvíjena. Má povahu krátkých intervencí. Copingové strategie a techniky mentální přípravy jsou pro atlety tím samým. Výzkum byl v dosažení svých cílů úspěšný a plodný v dalších námětech.

Klíčová slova: mentální příprava, copingové strategie, bojové sporty, zakotvená teorie

ABSTRACT OF THESIS

Title: Mental preparation and coping strategies in combat sports

Author: Jakub Stejskal

Supervisor: Mgr. Ondřej Glaser

Number of pages and characters: 66 pages and 107549 characters (including spaces)

Number of appendices: 3

Number of references: 48

Abstract:

The goal of this study was to explore and describe mental preparation and coping strategies of four athletes practicing various combat sports (Mixed Martial Arts, Brazilian Jiu-Jitsu, Muay Thai and Boxing). Theoretical part introduces key concepts related to the context of study, like stress, arousal, imagination, self-talk, etc.. The research was implemented in qualitative design, specifically grounded method theory. The research sample was selected by nonprobability method of intentional quota selection. Respondents were chosen by their achievements and experiences in their sports carrier. Data were collected mainly via half structured interview method. Then, the data were analysed according to grounded theory method in three phases of open, axial and selective coding. The results reveal that the mental preparation predominantly consists of techniques of breath regulation, imagination and self-talk. The skill in their execution is not systematically developed. It has characteristic of short interventions. Coping strategies and mental preparation techniques are the same from the athletes view. The research was successful in achieving its goals and fruitful in new ideas.

Key words: mental preparation, coping strategies, combat sports, grounded theory

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Struktura interview

Příloha č. 2: Ukázka transkripce: respondent Box

Příloha č. 3: Ukázka otevřeného kódování v programu Atlas.ti

Příloha č. 1: Struktura interview

Demografické údaje:

Věk:

Pohlaví:

Hlavní část:

1. Jakému sportu se věnuješ?
2. Jak často?
3. Kdy jsi začal?
4. Největší dosavadní úspěchy

Mentální příprava

5. Jak vypadá tvoje zápasová příprava?
 - a. Jak dlouho trvá?
 - b. Z jakých částí se skládá?
 - c. Jak jednotlivé části trvají / jak se střídají?
6. Zahrnuje tvoje příprava také psychickou přípravu, něco, co bychom mohli nazvat mentální přípravou?
 - a. Ano
 - i. Z čeho se skládá?
 - ii. Jak dlouho trvá?
 - iii. Jak často jednotlivé metody praktikuješ?
 1. Jak často?
 2. Jak dlouho?
 - b. Ne
 - i. Proč ne?

Copingové strategie

7. Co by si řekl, že je pro tebe ve sportu nejvíce psychicky náročné?
 - a. Jak se s tím vypořádáváš ve chvíli, kdy se to objeví?
 - b. Děláš něco pro to, abys to lépe zvládal v budoucnu?
8. Jaká část přípravy je pro tebe psychicky nejvíce náročná?
 - a. Čím?
 - b. Jak se s tím vypořádáváš?
 - c. Děláš něco pro to, abys to lépe zvládal v budoucnu?
9. V souvislosti se soutěží, jaké věci tě znervózňují, nebo považuješ za stresující faktor?
 - a. Jak se s tím vypořádáváš?
 - b. Děláš něco pro to, abys to lépe zvládal v budoucnu?

Závěr

10. Chceš říct ještě něco, co souvisí s tématem a nezaznělo doposud?

Příloha č. 2: Ukázka transkripce: respondent Box

T (26:20) Fajn... řekni mi ještě, jestli máš nějaký psychologický metody, které ve sporty používáš?

R (26:22) Při zvedání těžkých činek používám nějakou autohypnózu, kdy se snažím nějak zdravě nasrat a hormonálně se nějak nastimulovat k tomu, abych zvedl něco, co jsem třeba ještě nezvedl nikdy. To jako jo... ale to není ve sportu, ve kterým soutěžím.

T (26:47) Tak týká se to přípravy.

R (26:50) No ani ne, protože v přípravě takovýhle těžký věci nezvedám. Spíš mimo přípravu zvedám těžký činky. To pomáhá prostě. Když k té čince přijdeš ledabyly, jako by se nechumelilo, tak to bude o dost těžší, než když uděláš nějaký nádechy, plácneš se pořádně přes stehna, nasereš se, dupneš si. Já jsem vždycky dupal, fuňel, takový ty nasraný opičáky... víš, jak gorily dělají. No tak tohleto určitě pomáhá... nějaká autosugesce. Ty i dokážeš ovlivnit hormony ve svém těle tím, že uděláš nějakou hrdou pózu, tak si dokážeš zvýšit testosteron. Je tam asi úplně nějaký mezní přírůstek síly, ale je tam. Něco tam je. Ten efekt je malej, ale je.

T (27:54) Ok, máš ještě nějaký věci? Ted' jsi zmínil autohypnózu, autosugesci a vizualizaci. Napadá tě ještě něco?

R (28:08) Napadá mě ještě to, že... nevím, jak moc to s tím souvisí, nebo nesouvisí, ale z logiky věci mi přijde, že, i ze zkušenosti, že člověk se vždycky cítí být ten unavenější. Jako, kolikrát se ti stalo, že by ses s někým pral a připadalo ti, že on je víc unavenej, než ty. To se moc nestává... většinou se člověk cítí jako ten, kdo je unavenej. Jo... protože ty cítíš svoji únavu a na tom druhým ji jenom vidíš a on ji nedává znát, žejo. Nechce ji dát znát. Ale kolikrát se stane, že ty vydržíš ještě 10 vteřin a on ti řekne „ty vole, já už nemůžu“, přitom ty sis myslel, že to vzdáš, že už nemůžeš. Takže já si vždycky říkám, když se cítím unavený, sám sobě vsugerovávám, že on je taky unavený. A ještě víc unavený, než já. A až uvidím sebemenší známku únavy, tak ještě přidám do něho. Ještě se budu snažit ho unavit. Takže vyloženě dělám takový ty věci, které nutí soupeře pracovat. Snažím se dostat do nějakého klinče, snažím se jim to úplně kazit, ten box. Úplně je prostě frustrovat, aby museli přidat.

Příloha č. 3: Ukázka otevřeného kódování v programu Atlas.ti

The screenshot displays the Atlas.ti software interface during an open coding session. The top menu bar includes File, Home, Search & Code, Analyze, Import & Export, Tools, Help, Document, Tools, and View. The central workspace shows a text document with several paragraphs of text. The text is annotated with codes and highlights. The bottom 'Explore' panel features a search bar and a list of codes, including 'sebeoptimalizace (1-0)', 'Sebeoptimalizace (1-0)', 'Self-Talk: jak (12-1)', 'Self-Talk: kdy (9-1)', 'Self-Talk: proč (3-0)', 'seminář v čas a místě tumaže (0-0)', 'sérovej vrah (1-0)', 'setravnost (0-0)', 'Setvání s nepřijemnými pocity (0-0)', 'setrvat u plánu (2-0)', 'shazování války (1-0)', 'silné stránky (5-0)', 'situace nejde podle plánu (7-0)', 'slabé stránky (2-0)', 'Smrt (2-0)', 'sparing (4-0)', 'sparing partneri (1-0)', 'sparing s komplikovaným sou (0-0)', 'Specializace je dvojitá zbra (0-0)', 'Sportovní událost (18-0)', and 'správný přístup (1-0)'. The right side of the interface shows a list of codes with their corresponding text segments, such as 'Self-talk: kdy', 'když proti mně stojí někdo, kd...', 'Sportovní událost', 'Ještě si někdy říkám, že jsem s...', 'Self-talk: jak', 'Jakoby poladit tu mentalitu', 'self-talk: proč', 'kombinace více mentálních tec...', 'autogenní trénink', 'autogenní trénink: popis', 'autogenní trénink: kdy', 'to třeba někdy používám, když...', 'autogenní trénink: kdy', 'autogenní trénink: popis', 'autogenní trénink: proč', and '2:27...'. The bottom right corner shows the text 'Select a single item to show its comment' and the Atlas.ti logo.