

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**Vývoj motivace ke sportu v životě MMA
bojovníka**



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Jakub Stejskal

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš, PhD

Olomouc

2023

Poděkování

V první řadě chci poděkovat svému vedoucímu práce, PhDr. Martinu Dolejši, PhD, 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 ženě Heleně, rodině a blízkým přátelům, kteří jsou pro mě nedocenitelnou podporou a motivací.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma: „Vývoj motivace ke sportu v životě MMA bojovníka“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne

Podpis

Obsah

Úvod	6
1 Mixed Martial Arts	8
1.1 Historie.....	9
1.2 Pravidla	10
2.1 Techniky boje v MMA	10
2.2 Výsledek zápasu.....	11
2.3 Bodování.....	12
2.4 Vyhodnocení bodování.....	13
1.3 Přidružené sporty	14
3.1 Striking.....	15
3.2 Wrestling.....	15
3.3 Grappling.....	16
3.4 Komplexní sporty.....	16
1.4 Významné organizace MMA.....	17
2 Osobnost	19
2.1 Významné teorie osobnosti.....	19
2.2 Vývoj osobnosti.....	21
2.2.1 Psychosociální vývoj osobnosti.....	22
2.2.2 Individuální psychologie Alfreda Adlera	25
2.3 Motivace	27
2.3.1 Motivace ke sportu.....	29
3 Metodologický rámec výzkumu	31
3.1 Výzkumný problém	31

3.2	Cíle výzkumu	31
3.3	Výzkumné otázky	31
3.4	Zvolený typ výzkumu	32
3.5	Metoda výběru, výběrový soubor a základní soubor.....	32
3.5.1	Kritéria výběru.....	32
3.5.2	Základní soubor.....	33
3.5.3	Výběrový soubor.....	34
3.6	Metody sběru dat	34
3.7	Zpracování získaných dat.....	35
3.8	Analýza a vyhodnocení dat.....	36
3.9	Etický rámec výzkumu	38
4	Výsledky analýzy dat	39
4.1	Jaké jsou motivy lidí k praktikování bojového sportu MMA?	39
4.2	Jaké významné faktory mají vliv na změny míry motivace MMA bojovníka? .	45
4.3	Jak se mění míra motivace ke sportu během kariéry bojovníka MMA?	49
4.4	Jaké faktory mají vliv na změnu motivů ke sportu MMA?	52
5	Sumarizace odpovědí na výzkumné otázky	54
5.1	Jaké jsou motivy lidí k praktikování bojového sportu MMA?	54
5.2	Jaké významné faktory mají vliv na změny míry motivace bojovníka MMA? .	56
5.3	Jak se mění míra motivace ke sportu během kariéry bojovníka MMA?	57
5.4	Jaké faktory mají vliv na změnu motivů ke sportu MMA?	58
Diskuze		59
Závěry		63
Souhrn		64
Abstrakt diplomové práce		72
Abstract of diploma thesis		73
Seznam obrázků, tabulek, diagramů a grafů		74

Seznam příloh.....	75
Příloha I. Seznam zakázaných technik.....	i
Příloha II. Struktura interview	ii
Příloha III. Ukázka transkripce	iv
Příloha IV. Ukázka časových os	v
Příloha V. Ukázka kódování v Atlas.ti	vi

Úvod

Pokud strávíme delší dobu ve sportovním kolektivu, můžeme pozorovat určité opakující se chování charakteristické pro různá období, ve kterých se daní členové skupiny nachází. Tato období můžeme definovat a stejně tak k nim nalézt charakteristické motivy, hodnoty, potřeby a další intrapsychické faktory, které s nimi úzce souvisí.

Znalost těchto období s jejich specifiky má potenciál pro poskytnutí funkčnějšího přístupu a vytvoření vhodnějších podmínek sportovcům, nacházejícím se v různých etapách kariéry, ze strany týmových kolegů, trenérů, realizačních týmů, nebo osob blízkých.

Dalším benefitem této znalosti je lepší porozumění sportovce sobě samotnému. Tomu, jak se vývoj jeho osobnosti a s tím související změny reflektují do jeho sportovního života. Vývojové a jiné krize jsou součástí lidského života, během které se mění hodnoty a priority jedince. Ve sportovních týmech se setkáváme se sportovci, kteří v období krize dojdou k poklesu, či ztrátě motivace a sport pro ně přestane být „tím co býval“. V obdobích krizí je to přirozený proces, neboť oni sami nejsou tím, kým bývali. Přesto má sport v jejich životě stále potenciál, aby jím mohly realizovat nově manifestující hodnoty. Toho mohou dosáhnout změnou postoje nebo jednání.

Tato práce má za cíl definovat typická období a k nim odpovídající motivy, kterými jedinec ve sportovním životě prochází. Tím zvýšit povědomí o psychologických faktorech mající vliv na kvalitu sportovního života MMA bojovníků v různých rolích.

Teoretická část práce je rozdělená na oblasti uvádějící do kontextu tématu. První kapitola je věnována charakteristice sportu MMA. Druhá kapitola je věnována psychologickým teoriím osobnosti a motivace, do které byly vybrány konkrétní přístupy, které se jeví jako užitečné pro cíle tohoto výzkumu a témat objevujících se během procesu zpracování dat a jejich analýzy.

Práce je určena primárně pro bojovníky MMA, trenéry pracující s týmy a sportovní psychology. Užitečným, či přinejmenším zajímavým vhladem do duševního vývoje MMA bojovníka může být i pro širší okolí, které se o toto téma zajímá.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Mixed Martial Arts

Mixed Martial Arts je **plnokontaktní bojový sport**, který je spíše známý pod svou zkratkou **MMA**. Jde o sport, který v soutěžních situacích bojovníkům dovoluje používat širokou škálu technik a dovedností z různých bojových sportů. Pravidla umožňují v různých částech boje používat strikingové, wrestlingové a grapplingové. To, čím je MMA tolik atraktivní, je právě to, že zápasy umožňují bojovníkům pocházejících z různých disciplín setkat se pod jedněmi pravidly (Introduction to MMA, 2021).

Do češtiny se MMA 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.

Pojmem **sport** rozumíme všechny organizované i neorganizované formy tělesné činnosti s cílem projevení, či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoje 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.

V euroamerické kultuře se používá pojem **bojový sport** pro bojové systémy, které mají soutěžní formu. Tím se z bojových umění stávají konkrétními sporty a řadí 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.

Zápasy MMA se ve většině organizacích odehrávají v **oktagonu** - klecovitém útvaru ve tvaru osmiúhelníku s odpruženou podlahou a měkkou žíněnkou. Skutečnost, že zápasy MMA se odehrávají „v kleci“, jak se zápasisti přezdívá, mnohdy vyvolává negativní hodnocení nezasvěcených pozorovatelů, avšak takováto forma zápasisti je pro bojovníky mnohem bezpečnější než klasický provazový ring. Ten se v některých organizacích, ačkoliv spíše výjimečně, stále používá. Takovou organizací je například japonská Rizin, také známá pro svá agresivní pravidla (Yanofsky, 2022). V takovém případě bývá ring speciálně modifikovaný pro větší bezpečí atletů (prevenci vypadnutí z ringu) (International Mixed Martial Arts Federations, 2021).

1.1 Historie

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 především strikingových a wrestlingových technik k poražení soupeře a zápasy často končily smrtí jednoho z účastníků (nejčastěji uškrcením) (Bishop et al., 2013). V počátcích byly povolené i techniky kousání a vydlobávání očí. Ty se později zakázaly, což zvedlo vlnu nesouhlasu s navazujícími protesty 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 byly 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) (Veselovský, 2018). Širší veřejnost, která měla možnost zápasy shlédnout, byla na jednu stranu šokována jejich brutalitou a na druhou stranu byla fascinována dovednostmi jednotlivých bojovníků a jejich výkony (Green, 2011). Postupem času proběhlo několik důležitých změn celého soutěžního systému až do podoby, kterou dnes známe a je tak plnohodnotnou sportovní disciplínou (Veselovský, 2018).

V současnosti je MMA jeden z nejpobulárnějších sportů v souvislosti s frekvencí jeho praktikování a mediální sledovanosti (Bishop et al., 2013).

1.2 Pravidla

Ačkoliv je někdy možné v laické části společnosti zaslechnout to, že MMA je „boj bez pravidel“, skutečnost je zcela jiná. I tento volnější styl boje, oproti jeho příbuzným, má svá pravidla. Ty se v čase různě vyvíjely, jak bylo popsáno v historii tohoto sportu.

2.1 Techniky boje v MMA

Jelikož je MMA sloučením velkého množství bojových systémů, přičemž každý z nich má početné množství technik, jejich jednotlivý výčet není na místě. Jednotlivé techniky se obecně rozdělují do tří kategorií, odpovídající zápasovým situacím. V každé z nich jsou určité povolené a zakázané techniky. Zde jsou uvedeno rozdělení a konkrétní příklady technik.

Povolené techniky (Gross et al., 2016):

- Striking – úderové techniky pěstmi, lokty, koleny, kopy,... a obranné techniky (úhyby, ducking,...).
- Klinčování – způsob boje na krátkou vzdálenost v postoji s použitím úchopových a strikingových technik.
- Wrestling – techniky používané za účelem přenesení boje na zem hozením/poražením soupeře (double/single leg, přehozy přes bok, podmety, strhy,...) a obranné techniky před touto iniciativou (sprawl, framing, úhyby,...).
- Submise – techniky, jejichž účelem je, aby se soupeř vzdal, nebo nemohl dále pokračovat v boji (zranění, bezvědomí); patří sem především páky (armbar, kimura, heel hook, twister...) a škrcení (rear naked choke, darce choke, guillotine,...).

V souvislosti se zakázanými technikami je nezbytné zmínit „**pravidlo tří bodů**“, které se objevuje napříč organizacemi. Poslední velkou organizací, která toto pravidlo neměla a zápasy se tak dostávaly do zajímavého bodu, byla japonská organizace Pride. Pravidlo tří bodů je regule, která zakazuje kopání dolní končetinou, či kolenem do hlavy ležícího soupeře. Tři body odkazují na hranici tří bodů, se kterými je bojovník v kontaktu se zemí. Pokud zápasník klečí na jednom kolenu, nebo se ve stoje dotýká jednou dlaní

země, jeho soupeř nesmí použít zmíněné techniky. Jedná se o specifickou situaci, kdy jinak povolené techniky není možné použít (Kappler, 2015).

Seznam technik, které jsou zakázané, je velmi obsáhlý. Ve většině bojových systémů, ze kterých MMA vychází, se neobjevují. Výjimkou jsou případy, kdy některé sporty mají sebeobranou část (Brazilian Jiu-jitsu, Judo, Japonské Jiu-jitsu). Pro názornou představu jsou uvedeny některé z nich. Celý seznam je uveden v přílohách (viz Příloha 1).

Zakázané techniky (Vladislavljjevic, 2022):

- údery hlavou
- vypichování očí
- kousání
- útoky na genitálie
- údery v oblasti krku
- údery do zátylku
- údery loktem 12-6 (svisle z vrchu dolů)

2.2 Výsledek zápasu

„Dílčí úspěch není finální,

selhání není fatální.

Je to odvaha pokračovat, co se počítá.“

– Winston Churchill (Anglophenia, 2015)

Zápas MMA může skončit několika různými způsoby. Jedním ze způsobů, jak ukončit zápas a zvítězit tak nad soupeřem, je **knockout (KO)**. K tomu dochází v situacích, kdy některá z technik je použita s následkem zapříčinění bezvědomí soupeře. Podobný a často špatně interpretovaný způsob výhry, je **technický knockout (TKO)** který následuje při efektivní sérii technik, jenž má za efekt omráčení soupeře, zneschopnění adekvátně reagovat a ukončení zápasu ze strany rozhodčího v zájmu bezpečnosti bojovníka. Jiná varianta dosažení výhry je zapomocí **submise**, jejímž následkem se soupeř vzdá, nebo zápas ukončí rozhodčí (v momentech kdy škrčený upadne do bezvědomí). V situacích, kdy jeden z bojovníků utrhá zranění (často tržná rána v oblasti obličeje), zápas může být pozastaven a **na základě rozhodnutí lékaře rozhodčím ukončen**. Pokud v čase zápasu,

v některém z kol, nedojte k vítězství jednoho z bojovníků, o výsledku rozhodují **body** od bodujících rozhodčích. K tomuto závěru dochází přibližně ve 44 % zápasů (Fight Matrix, 2023). Poslední možnost, jak zápas MMA může skončit, je **diskvalifikací**, pokud jeden z bojovníků použije zakázanou techniku, nebo se dopustí chování, které je v rozporu s pravidly (Veselý, 2023).

2.3 Bodování

Oproti jiným sportům, ve kterých je bodování snadněji objektivně hodnotitelné (např. střelené góly v hokeji, čas běžců,...), je hodnocení výkonu bojovníků více subjektivní. Z toho důvodu je o bodování rozděleno mezi tři různé bodové rozhodčí, kteří hodnotí každé zápasové kolo zvlášť. Ti hodnotí následující (Hruška, 2022):

- Signifikantní údery – jsou takové, které mají zjevný efekt na soupeře a působí určité poškození.
- Převaha v boji na zemi – do této kategorie také patří efektivní aplikace wrestlingových technik. Dále efektivita kontroly soupeře v dominantních pozicích na zemi.
- Celková agresivita – vytváření tlaku na soupeře a usilování o rychlé ukončení zápasu.
- Kontrola oktagonu – konkrétně jeho středu.
- Účinná obrana – posuzuje se obrana ve všech fázích boje. Před údery v postoji; před hody při fázi wrestlingu a schopnost se vrátit zpět do postoje; schopnost změnit pozici na zemi na výhodnější; obrana proti submisím.

2.4 Vyhodnocení bodování

Každý bodový rozhodčí hodnotí výsledek jednotlivých kol podle **desetibodového systému**. Kola mohou být ohodnocena následným způsobem a nabýt těchto výsledků (Burgos, 2023):

- (10-10) – kolo končí remízou. Tento výsledek je velmi neobvyklý a znamená, že výkon žádného z bojovníků nebyl dominující v hodnocených oblastech. Pokyn pro rozhodčí je vyhýbat se tomuto hodnocení, pokud je to alespoň minimálně možné.
- (10-9) – vyrovnaný průběh kola, které má svého vítěze. Toto hodnocení je použito v situaci, kdy jeden z bojovníků svým výkonem převyšuje druhého, který zároveň projevoval znaky efektivní obrany. Toto ohodnocení kola je poměrně časté. Zejména při srovnání s kolem, které končí remízou.
- (10-8) – pokud jeden z bojovníků během kola dominuje po významný čas a jeho agrese ovlivnila soupeřovu výkonnost fyzicky nebo psychicky po zbytek zápasu, používá se toto bodové hodnocení. Musí být splněna naplněna podmínka jednostranné převahy.
- (10-7) – toto ohodnocení je také jedna z možností, kterou mohou rozhodčích použít, avšak v MMA bývá k vidění velmi zřídka. Při takto jednostranné převaze skončí kolo, nebo zápas ve většině případů ukončením ze strany soupeřů, nebo přesněji řečeno – ringovým rozhodčím.

Po bodovém vyhodnocení každého ze tří rozhodčích, výsledek zápasu může vyústit do některé z následujících **šesti variací** (Yanofsky (2022):

- Jednomyslné rozhodnutí o výhře – všichni rozhodčí se shodnou na vítězství jednoho bojovníka.
- Většinové rozhodnutí o výhře – dva rozhodčí určují jako vítěze stejného bojovníka, třetí zápas vyhodnocuje jako remízu.
- Nejednomyslné rozhodnutí o výhře – dva rozhodčí se shodují na vítězství jednoho bojovníka, třetí rozhodčí vyhodnocuje jako vítěze druhého.
- Jednomyslná rozhodnutí o remíze – všichni rozhodčí se shodnou na remíze.
- Většinové rozhodnutí o remíze – dva rozhodčí se shodují na remíze, třetí určuje za vítěze jednoho z bojovníků.

- Nejednomyslné rozhodnutí o remíze – jeden rozhodčí vyhodnocuje remízu, druhý určuje za vítěze jednoho z bojovníků a třetí rozhodčí určuje jako vítěze druhého bojovníka. Jinými slovy – každý z bodových rozhodčí vyhlašuje jiný výsledek.

Obrázek 1: Score card používaná pro bodování zápasu (Staff, 2020)

Date: 8/15/2020		City: Las Vegas		Venue: UFC APEX		Promoter(s): Zuffa, LLC																					
BOUT: 1						BOUT: 1						BOUT: 1															
WHITE						BLUE						PINK															
KAI KAMAKA vs. TONY KELLEY						KAI KAMAKA vs. TONY KELLEY						KAI KAMAKA vs. TONY KELLEY															
Weight: 145.5						Weight: 145.5						Weight: 145.5															
3 Rounds						3 Rounds						3 Rounds															
RED	Corner	Points	Score	Round	Score	Points	Score	Round	Score	Points	Score	RED	Corner	Points	Score	Round	Score	Points	Score	RED	Corner	Points	Score	Round	Score	Points	Score
Score	Deducted	Total		Total	Deducted	Total		Total	Deducted	Total		Score	Deducted	Total		Total	Deducted	Total		Score	Deducted	Total		Total	Deducted	Total	
10		10	1	9	9	10	1	9	9	10	1	9	10		10	1	9	9		10		10	1	9	9		
9		19	2	19	10	10	2	18	9	9	2	18	9		19	2	19	10		9		19	2	19	10		
10		29	3	28	9	9	3	28	10	10	3	28	10		29	3	28	9		10		29	3	28	9		
FINAL SCORE 29						FINAL SCORE 29						FINAL SCORE 29															
Judge: Mike Bell						Judge: Derek Cleary						Judge: Tony Weeks															
						Explain deduction of points or comments:						Decision: Kai Kamaka won by unanimous decision.															

1.3 Přidružené sporty

Jak bylo zmíněno, MMA je bojový sport, který vznikl jako směsice různých bojových systémů. Dnes se moderní MMA trénuje jako jeden systém rozdělený na různé situace v boji (viz Povolené techniky). V minulosti, především v počátcích českého MMA, existoval trend trénovat různé sporty (např. Box a Judo) jako dva různé systémy a ty v rámci přípravy na zápas MMA propojovat. Nicméně je běžné, že bojovníci se sekundárně věnují některému z níže zmíněných sportů individuálně. Zápasové s tréninkovými zkušenostmi a konkrétní dovednosti z těchto sportů přenášejí do bojů pod MMA pravidly. Ke každé části boje jsou jmenováni dva typičtí zástupci.

3.1 Striking

MuayThai je národním sportem Thajska. Z téhož důvodu je také nazýván Thajským boxem. Je to systém, který za účelem boje využívá celé lidské tělo. Přezdívá se mu také umění osmi končetin, čímž se odkazuje osm míst, které se používají k úderovým technikám. Jsou jimi pěsti, lokty, kolena a holeně. Převážnou většinu technik používaných v tomto sportu je možné vidět v zápasech MMA. Některé jsou poupravené tak, aby odpovídaly specifikům boje v MMA (například techniky kopů, během kterých je třeba brát ohled na potenciální iniciativu o hod ze strany soupeře) (Tiger Muay Thai, n.d.).

Boxing je bojový sport, v jehož zápase se používají výhradně údery pěstmi. Jeho moderní začátky jsou spojovány s Velkou Británií. Užší zaměření výhradně na úderové techniky pěstmi a na jejich obranu, má za následek propracovanější systém v této oblasti, ze kterého je zápasníky MMA často přebíráno a integrováno do přípravy na MMA zápasy. Oproti MuayThai můžeme vidět v MMA zápasech všechny ofenzivní boxerské techniky. Výrazný rozdíl je ve způsobu a strategii obrany, kdy boxeři mají možnost využít větších rukavic a bránit se tak „dvojákem“, kterým jsou schopni pokrýt významnou část těla. V malých rukavicích používaných v MMA zápasech tato možnost není. Další výrazný rozdíl je v postoji a rozložení váhy, který boxeři používají (Staff, 2018).

3.2 Wrestling

Volný styl je jeden ze dvou variant klasického Zápasu. Druhou je Řecko-římský zápas. Oba patří mezi olympijské sporty. Pod anglickým názvem jsou známé jako Wrestling. Zápasníci v boji usilují o hod soupeře na zem a jeho následnou kontrolu na zádech. Mezi oběma druhy zápasu je významný rozdíl v pravidlech. Ve Volném stylu mohou zápasníci chytat soupeře navíc i od pasu níže. V Řecko-římském stylu jsou povolené jen úchopy od pasu výše. Zjednodušeně můžeme tvrdit, že Volný styl je jakási obsáhlejší varianta Řecko-římského zápasu. To je také jeden z důvodů, proč MMA bojovníci využívají techniky přednostně z této varianty (Vladislavjevic, 2022).

Judo je tradiční bojový sport s kolébkou v Japonsku. Původně se vyvíjelo jako sebeobranný systém a bojové umění. Dnes převažuje jeho sportovní stránka, a především z tohoto důvodu je také populární. Úkolem soupeřů je uplatnění čisté hodové techniky pro získání „ipponu“. Jinými způsoby, jak lze dosáhnout vítězství, je kontrola po určitý časový interval, nebo použití submise. V souvislosti s přenosem některých technik do MMA není

Judo tolik populární ve srovnání s Volným stylem. Nevýhodou je limitované množství technik a kimono, které výrazně mění kontrolu nad soupeřem a způsoby nástup do technik. Oproti Volnému stylu nabízí Judo systém submisí – končící techniky, které v obou variantách Zápasu absentují (Burdick, 2022).

3.3 Grappling

Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) je v současnosti nejpropracovanějším systémem zaměřeným na boj na zemi. Jeho vnik je spojený s brazilskou rodinou Gracie, jejíž představitel Royce Gracie tak patří k prvnímu šampionu dnešní největší organizace UFC z roku 1993. Společně s MMA je považován za jeden z nejrychleji rozvíjejících se sportů. Za to vděčí především své efektivitě a široké škále technik, která se velmi rychle vyvíjí a mění. BJJ má dvě formy, kdy jedna je provozována v kimonu (podobně jako Judo) a druhá bez kimona. To umožňuje bojovníkům MMA jednodušší přenos technik, pokud z tohoto systému chtějí těžit. Primárním cílem zápasů v BJJ je efektivně aplikovat submisi a tím donutit soupeře ke vzdání se. Zápas BJJ se bodují, nicméně prioritou je (v ideálním případě) vždy „ukončení“ soupeře některou z mnoha technik (Team, 2021).

Submission fighting je bojový sport velmi blízký Brazilian Jiu-Jitsu. Nejvýraznější rozdíl je v úboru, kdy kimono se nepoužívá. Dále existují nepatrné rozdíly v turnajových pravidlech jednotlivých sportů, které se mohou týkat délky zápasu, způsobu bodování nebo zakázaných technik. V praxi se většinou rozlišuje jen to, zdali se grappler (jedinec praktikující některý z grapplingových sportů) věnuje formě v kimonu, či bez kimona a nerozlišuje se, o jaký turnaj se jedná. Někteří bojovníci upřednostňují jeden formát turnajů před druhým - především z důvodů limitů submisí na dolní končetiny, které bývají obávané. Obecně je tento druh sportu považován za „ryhlejší a tvrdší“ variantu BJJ. Mimo soutěžní situace se mezi sporty nerozlišuje. Nicméně na rovině světových organizací to jsou dva odlišné sporty (Evan, 2021).

3.4 Komplexní sporty

Nakonec je vhodné zmínit sporty, které jsou svou komplexností (bojuje se v postoji i na zemi) MMA podobné. Jedním z nich je například ruské Sambo, konkrétně jeho odnož **Combat Sambo**. Sambo je akronym pro „samozashchita bez oruzhiya“, což můžeme z ruštiny přeložit jako „sebeobrana beze zbraně“. Původně tato forma sportu byla

vytvořena pro armádu. V tomto bojovém sportu mají zápasníci na sobe elastické šortky a kurtku - vrchní díl podobný kimonu na Brazilian Jiu-Jitsu. Stran chráničů mají sambisti helmy, rukavice, chrániče nohou a zápasnické boty. Zajímavou odlišností od MMA je to, že údery hlavou patří v Combat Sambu mezi povolené techniky. I přesto, že bojovníci mají během zápasu a tréninku helmu, je tato technika efektivní a mnohdy používána. Povědomí o Sambu se do světa rozšířilo podobně jako Brazilian Jiu-jitsu. V turnaji UFC 6 zvítězil ruský bojovník Oleg Taktarov, který byl právě reprezentantem tohoto sportu. V současnosti jsou s tímto sportem spojovány legendy jako Fedor Emelianenko a Khabib Nurmagomedov (Lacey, 2020).

Dalším takovým sportem je „tradiční“ **Japonské Jiu-Jitsu**. Účel vzniku toho bojového systému je podobný jako u Samba. Japonská armáda jej vytvořila pro výcvik vojáků primárně v boji beze zbraně (avšak obsahuje i techniky s krátkými zbraněmi). Stejně jako v Combat Sambo a MMA, jsou v tomto systému techniky zaměřené na boj v postoji (striking), techniky na dostání soupeře na zem (wrestling), i techniky boje na zemi (grappling). Hlavní doménou tohoto přístupu je boj na zemi, neboť z různých válečných konfliktů se ukázalo, že nejefektivnější strategie boje proti ozbrojenému soupeři, je dostat se do dominantní pozice na zemi a následně ho eliminovat za pomoci škrcení, nebo páky na některou z končetin (Zivanovic, 2021). Oproti Sambu sahají kořeny Jiu-jitsu mnohem dále do historie, kdy se první zmínky objevily přibližně před 2000 lety. V současnosti je tento bojový systém provozován jako bojové umění a bojový sport. Ve své sportovní formě jsou bojovníci podobně oděni jako v Combat Sambo, avšak mají navíc kompletní kimono (vrchní i spodní část). Oproti všem zmíněným přidruženým sportům je výrazně méně populární (Sports, 2022).

1.4 Významné organizace MMA

V současnosti patří mezi nejvýznamnější a největší světovou organizaci **Ultimate Fighting Championship**, dobře známou pod svým akronymem **UFC**. Její sídlo je ve Spojených státech amerických. Hlavním představitelem je Dana White. První turnaj byl zorganizován 12. listopadu v roce 1993 v Coloradu pod názvem The Ultimate Fighting Champion: The Beginning s číslem turnaje 1. Tato událost je považována za zlomový okamžik v bojových sportech. Hlavním cílem bylo postavit proti sobe šampiony různých stylů a zjistit tak, který bojový styl je nejefektivnější (Příbyl, 2014). Tehdejší pravidla byla

výrazně odlišná oproti dnešním. Bojovníci neměli povinnost v zápasech nosit rukavice a diváci se mohli setkat například s kuriozitou v podobě bojovníka jen s jednou rukavicí. Dnes má organizace UFC na svém kontě 636 zrealizovaných turnajů (Ultimate Fighting Championship, 2023). Mezi současné největší hvězdy této organizace patří například Conor „The Notorious“ McGregor, Khabib „The Eagle“ Nurmagomedov, Jon „Bones“ Jones, nebo George St-Pierre (Hunt, 2023).

Bellator MMA, se sídlem v Hollywoodu, je hned po UFC druhou světovou největší MMA organizací. Zakladatelem byl v roce 2008 Bjorn Rebney, jehož místo později nahradil Scott Coker – bývalý prezident jiné významné organizace Strikeforce, pod jehož vedením zažila významný rozkvět. V současnosti má Bellator MMA na kontě přes 260 zorganizovaných turnajů v osmi zemích (Porto, 2021). Nejznámějšími jmény této organizace jsou Patricio Pitbull, Michael Chandler, Douglas Lima, Ryan Bader, Ben Askren (Evanoff, 2022).

One FC je další významnou organizací se sídlem v asijském Singapuru. Společně s MMA eventy pořádá i turnaje dalších dnes populárních bojových sportů, jako Muay Thai, Kickboxing a další. Organizace vznikla v roce 2011 a od té doby zrealizovala přes 131 turnajů. One FC je jediná světová organizace, která zakázala shazování váhy odvodňováním, kvůli smrti 21 letého bojovníka v roce 2015. Tento případ není ojedinělý a odvodňování je kontroverzní jev v profesionálních bojových sportech. Přesto je tato organizace tímto pravidlem výjimkou (Rathee, 2021).

V souvislosti s MMA je třeba zmínit také polskou organizaci **Konfrontacja Sztuk Walki (KSW)**, která se v Polsku těší velké popularitě. Je také považována za přední evropskou organizaci. Jejím hlavním představitelem je Martin Lewandowski ve spolupráci s Maciejem Kuwalski. Před jejím vznikem bylo MMA spojováno s fotbalovými chuligány, nelegálními zápasy, mafii a veřejností nebylo přijímáno jako sport. Lewandowski chtěl převzít sport, který v Polsku nebyl tolik populární a rozšířit ho. Po nezdaru s Formule 1 a americkým fotbalem, si všiml trhliny na trhu v oblasti bojových sportů, a tak se v roce 2004 uskutečnil první turnaj KSW, kterého se tehdy zúčastnilo pouhých 300 diváků. Nyní je MMA třetím nejsledovanějším polským sportem a na svém kontě má přes 75 uspořádaných eventů (Lagdon, 2019). Nejznámějšími bojovníky jsou Roberto Soldic, Shamil Musaev, Mamed Khalidov, Daniel Torres (Zivanovic, 2022).

Na naší české MMA scéně jsou významné tři organizace – Gladiators Championship Fighting (GCF), Oktagon MMA a I Am Fighter (IAF). V současnosti největší a

nejpopulárnější z nich je **Oktagon MMA**. Jedná se o československou organizaci, jejíž zakladatelé a majitelé jsou Ondřej Novotný a Pavol Neruda (Oktagon, n.d.). Organizace vznikla v roce 2016. Největšími MMA osobnostmi této organizace jsou Attila Végh, Patrik Kincl, Karlos Vémola, David Kozma a Ivan Buchinger (Extra, n.d.).

2. Osobnost

Pojem osobnost je často používán za účelem popisu druhých lidí, nebo sebe samého. Adams (1954) nabízí, že můžeme nabýt dobré představy o významu tohoto pojmu, když podrobněji prozkoumáme naše pohnutky, kdykoliv použijeme slovo „Já“. Když začneme slovem „Já“, začneme sumírovat vlastnosti, které se týkají naší osoby. Naše preference, obavy, ctnosti, silné a slabé stránky. Slovo „Já“ je to co definuje člověka jako individuum oddělené od všech a všeho ostatního. Při snaze vymežit pojem *osobnost*, se můžeme zaměřit na anglický ekvivalent „personality“ a od něho pokračovat k jeho původu v latinském „*persona*“. Tento pojem odkazoval na masky používané divadelními herci. Nyní je snadné dojít k představě, že pojem osobnost odkazuje, mimo jiné, na naše vnější vystupování. Na tvář, kterou ukazujeme druhým lidem kolem nás (Schultz & Schultz, 2005).

2.1 Významné teorie osobnosti

První významná koncepce osobnosti je **psychonalatická teorie** od Sigmunda Freuda, který ji vytvořil na základě více jak 40 leté klinické zkušenosti s pacienty. Pohled psychoanalytiků na lidskou národu je deterministický a pesimistický. Na člověka nahlíží jako na bytost jejíž chování je motivováno sexuálními a agresivními pudy, které jsou iracionální, z větší části nevědomé a mají biologický základ. Z biologicky deterministického postoje analogicky usuzují existenci svobodné vůle. Významnými příspěvky této teorie jsou například topografická a strukturální koncepce struktury osobnosti, psychosexuální vývoj a ego-obranné mechanismy (Cervone & Pervin, 2013).

Jinou významnou teorií osobnosti je **humanistická teorie**, která klade do středu zájmu subjektivní zkušenost člověka. Základním postulátem je to, že každý člověk vychází z unikátního referenčního rámce, který se vyvíjí ze zkušenosti interakce s prostředím. Tento referenční rámec se vyvíjí s tím, jak jedinec usiluje o dávání smyslu různým jevům a událostem v prostředí. Tento rámec následně determinuje, jak jedinec bude vnímat svět

ve vztahu k sobě samotnému. Proto je perceptuální přístup centrálním v souvislosti s vývojem osobnosti a řadí se tím mezi fenomenologické přístupy. Humanistický pohled na podstatu lidských bytostí je pozitivní. Usilování o růst a sebeaktualizaci je hlavní motivační silou. Hlavními představiteli této teorie jsou Rogers a Maslow (Frey, 2007).

Na poli soudobé psychologie dominuje **rysová teorie** osobnosti, jejíž vývoj se skládal z několika důležitých milníků. Prvním milníkem byla práce Galtona (1884), který zastával myšlenku, že jazykové termíny mohou být užitečné při zkoumání osobnosti člověka. Následovala první propracovaná rysová teorie Allporta (1937), který na osobnost člověka nahlížel jako na stavbu z bloků – rysů. Další zlomovým okamžikem bylo vytvoření faktorové analýzy Thurstonem (1934) s navazující kombinací vývoje rysových škál a aplikace statistické analýzy Cattellem (1945) a Eynseckem (1947). Tento vývoj měl za následek vznik několika různých modelů osobnosti a instrumentů k jejich měření.

V současnosti převládá pětifaktorový model osobnosti, jehož autorem je Goldberg (1983) a inventáře od autorů Costa & McCrae (1985). Pětifaktorový model je dobře známý pod svým anglickým názvem „Big Five“. Slovo „Big“ původně odkazuje na skutečnost, že každý z pěti faktorů zahrnuje velké množství více specifických rysů. Konkrétních pět faktorů jsou následující: extraverte, otevřenost, přívětivost, svědomitost a neuroticismus. V anglickém jazyce se také někdy používá akronym OCEAN, který shrnuje jednotlivé faktory v původním znění.

Tabulka 1: Faktory velké pětky a ilustrativní škály (Cervone & Pervin, 2013)

Popis rysu	Charakteristika vysokého skóru	Charakteristika nízkého skóru
Extraverte Kvantita a intenzita interpersonálních interakcí; míra aktivity; potřeba stimulace; kapacita radostnosti.	Společenský, komunikativní, aktivní, orientován na lidi, optimistický, radostný, láskyplný.	Odměřený, rozvážený, rezervovaný, orientovaný na úkol, tichý, uzavřený
Otevřenost Proaktivní vyhledávání a cenění zkušeností pro ně samotné; tolerance ke konfrontování neznámého.	Zvědavost, širší zájmů, kreativita, originalita, imaginace, netradičnost.	Konvenční, úzké zájmy, neumělecký, neanalytický, přízemní.
Přívětivost Kvalita interpersonální orientace. Soucítlost projevovaná v myšlenkách, pocitech a jednání.	Dobrosrdečný, nápomocný, důvěřivý, odpouštějící, přímý, naivní.	Cynický, neslušný, podezřivý, nespolutracující, pomstychtivý, bezohledný, nemilosrdný, iritabilní, manipulativní.

Svědomitost Míra organizovanosti, vytrvalosti, motivace na cíl orientované chování; rozlišuje spolehlivé a náročné jedince oproti netečným a nedbalým.	Organizovaný, spolehlivý, pracovitý, disciplinovaný, přesný, čistotný, ambiciózní, stálý.	Bezcílný, nespolehlivý, líný, bezstarostný, laxní, nedbalý
Neuroticismus Míra emoční stability versus lability. Identifikuje tendenci k psychologickému distresu a nerealistickým idejím.	Starostlivý, nervózní, sentimentální, nejistý, neadekvátní, hypochondrický, patetický.	Klidný, relaxovaný, vyrovnaný, houževnatý, sebejistý, spokojený, nedisciplinovaný, hédonistický.

2.2 Vývoj osobnosti

„Každá osobnost se kontinuálně vyvíjí od dětství až po smrt.

Po čas tohoto cyklu přetrvává, ačkoliv se mění.

(Allport, 1937).“

Konceptuální ohraničení jednotlivých elementů osobnosti může budít dojem, že tyto komponenty jsou nezávislé, ačkoliv jsou navzájem podmíněné a neustále se mění. Po určitý časový úsek může změna nabýt zřetelných podob. Osobnost všech jedinců se mění s tím, jak vstupují do nových rolí, zodpovědností a dalších okolností. Rozvoj osobnosti je přirozená kvalita vyvíjejícího se organismu. Proces vývoje je zprvu prostý a nabývá na komplexitě s tím, jak jedinec prochází vývojovými stádii a různými situacemi v životě. Po narození, mentální organizace dítěte pomalu expanduje. Skrze interakce s prostředím se části mentální struktury progresivně krystalizují a navzájem diferencují. V pozdějším období života se jednotlivé části struktury integrují a zpočátku diferencující části, v ideálním případě, vytvoří funkční zorganizovaný celek. Z difuzní masy se progresivní diferenciací stane integrovaný celek (Werner, 1940).

Většina teorií osobnosti věnuje různou míru pozornosti způsobu, jakým se se osobnost vyvíjí v čase. Pohledy teoretiků se liší v ohledu na časový úsek, kdy k vývoji osobnosti dochází. Například Sigmund Freud postuloval to, že osobnost se vyvíjí do pátého roku života. Henry Murray zaujal podobné stanovisko. Carl Gustav Jung uváděl, že střední věk je nejdůležitější období změny osobnosti (Schultz & Schultz, 2005).

2.2.1 Psychosociální vývoj osobnosti

Přístup „životního cyklu“ **Erika Eriksona** se zaměřuje na vývoj osobnosti přes celý život člověka. Jeho teorie se pokouší vysvětlit lidské chování a růst v osmi stádiích od narození po smrt. Erikson věřil, že všechny aspekty osobnosti mohou být vysvětleny v termínech zlomových období – krizí, kterými je v každém vývojovém stádiu třeba projít a vyřešit je (Schultz & Schultz, 2005). Dále poukazoval na to, že vývoj nemá jen psychosexuální charakter, ale také psychosociální. Jim vytyčená vývojová stádia zahrnují sociální faktory. Erikson poukazoval na to, že první stádia vývoje osobnosti nejsou významná jen z důvodu lokalizace libida v orální oblasti, ale také kvůli situaci krmení a vztahu důvěry nebo nedůvěry, který je budován mezi matkou a dítětem. Podobě anální stádium není významné jen kvůli změně dominantní erotogenní oblasti, ale také kvůli tomu, že toaletní trénink je významnou sociální událostí, během které dítě může rozvinout smysl pro autonomii, nebo podlehnout studu a pochybnostem o sobě samém (Cervone & Pervin, 2013).

Tabulka 2: Eriksonův životní cyklus (Erikson, 2015)

Psychosociální stádium	Vývojové stadium	Základní ctnosti	Základní antipatie
Důvěra x Nedůvěra	Kojenecké období	Naděje	Stažení
Autonomie x Stud	Rané dětství	Vůle	Nutkání
Iniciativa x Vina	Věk hry	Cíl	Inhibice
Zručnost x Inferiorita	Školní věk	Schopnost	Netečnost
Identita x zmatení rolí	Adolescence	Věrnost	Zavržení
Intimita x Izolace	Mladá dospělost	Láska	Výlučnost
Generativa x Stagnace	Dospělost	Péče	Odmítnutí
Integrita x Zoufalství	Stáří	Moudrost	Opovržení

Kojenecké období

Eriksonův pohled na první rok života byl podobný Freudovu konceptu orálního stádia. Psychosociální stádium kojenců je orálně sensorické, pro které je charakteristické brání a akceptování (Schultz & Schultz, 2017). Hlavním tématem v tomto období je *základní důvěra versus nedůvěra*. Z té se objevuje naděje – základní síla kojeneckého období. Kojenci, kteří nerozvinou naději, se stahují ze světa a toho stažení se stává jádrovou patologií (Erikson, 2015).

Rané dětství

Toto období se odehrává v 1-3 roce života, v periodě, které odpovídá Freudově análnímu období. Skládá se ze zvládnutí tělesných seberegulačních funkcí jako chůze, urinace, zadržování stolice a děti v tomto období se chovají impulzivně a kompulzivně. Krize raného dětství se týká autonomie versus stud a pochyby. Při správném vývoji se u jedince rozvine vůle, oproti které se může rozvinout jádrová patologie s nutkavými rysy (Erikson, 2015).

Věk hry

Do věku hry dítě vstupuje ve 3. roce, trvá do 5. roku a koresponduje s Freudovou falickou fází. Oproti Freudovi chápal Erikson toto období jako brzký model celoživotní hravosti a odehrávání různých dramát za účelem pochopení základních životních zákonitostí (Schultz & Schultz, 2017). Krizí tohoto období je iniciativa versus vina. Tento konflikt dětem pomáhá rozvinout účelné jednání a dovednost stanovení cílů. Pokud dítě nemá dostatečnou zkušenost s účelností, rozvine se u něho inhibice (Erikson, 2015).

Školní věk

Perioda mezi 6. a 13. věkem života je popsána jako školní věk – období psychosexuální latence, ale také období s psychosociálním růstem za hranice rodiny. Protože je sexuální vývoj latentní, dítě může využít svoji energii k naučení se zvykům kultury (formálním i neformálně edukativním). Krize tohoto období je zručnost versus inferiorita. Dítě se potřebuje naučit zvládat práci s optimální mírou náročnosti. Jako následek tohoto konfliktu také získá určitou míru pocitu inferiority. Při adaptivním vývoji se rozvine pocit kompetence, základní ctnost školního věku. Nedostatek zručnosti vede k dominujícímu přesvědčení o vlastní inferioritě – méněcennosti (Erikson, 2015).

Adolescence

Adolescence začíná s pubertou a je charakteristická hledáním vlastní ego identity. Je to období psychosexuálního rozvoje, ale také psychosociální latence. Dochází ke genitálnímu zrání. Krizí adolescence je vytvoření identity versus zmatení rolí. Psychologicky zdraví jedinci na konci tohoto období mají povědomí o tom, kým jsou.

Nicméně jistá míra zmatku o vlastní identitě je normální. Jádrová patologie v této etapě nabývá podoby věrnosti, nebo víru v určitou ideologickou budoucnost (Erikson, 2015).

Mladá dospělost

Tato etapa začíná akvizicí schopnosti intimity kolem 18. roku života a končí rozvojem generativity ve 30 letech. Psychosexuálním módem mladé dospělosti je genitalita, která se vyjadřuje jako vzájemná důvěra partnerů ve stabilním sexuálním vztahu. Psychosociální krizí je intimita versus izolace. Intimita je popsána jako dovednost splynutí vlastní identity s identitou druhého bez strachu její vlastní ztráty. Oproti tomu izolace je strach ze ztráty vlastní identity v intimním vztahu. Krize intimity a izolace vede k rozvinutí schopnosti milovat (Erikson, 2015).

Dospělost

Dospělostí je období od 31 do 60 let života. V tomto čase jsou lidé nejvíce produktivní a přispívají tak společnosti. Psychosexuální mód dospělosti je kreativita, chápaná jako péče o vlastní děti, děti druhých a o materiální produkty společnosti, ve které jedinec žije (Erikson, 1963). Tématem psychosociální krize dospělosti je generativa versus stagnace a její úspěšné zvládnutí má za následek rozvinutí dovednosti pečovat. Erikson (2015) chápal péči jako péči o druhé lidi a věci, o které se daný jedinec naučil pečovat. Jádrovou patologií tohoto stádia je odmítnutí určitých jedinců, nebo skupin, o které dotyčný není ochotný pečovat.

Stáří

Finálním stádiem vývoje je stáří, které se vymezuje od 60. roku, až po smrt. Psychosexuálním móde stáří je sensualita – nacházení potěšení v pestrosti různých senzací a oceňování tradičního životního stylu lidí opačného pohlaví. Psychosociální krize stáří je mezi integritou (zachování ego identity) a zoufalstvím (vzdání se naděje). Tento konflikt může vést k základní ctnosti moudrosti, ale také k opovržení doprovázenému pocitu beznaděje (Erikson, 2015).

2.2.2 Individuální psychologie Alfreda Adlera

Původní člen Freudovi psychoanalytické skupiny, Alfred Adler, se od této skupiny odpojil a vytvořil teorii osobnosti, která byla téměř diametrálně rozdílná oproti té Freudovy. V oblastech kde Freud nahlížel na lidskost pesimisticky a deterministicky, byl Adlerův pohled optimistický, idealistický a zakořeněný ve zkušenostech z rodinného prostředí. Ačkoliv je jeho teorie složitá a komplexní, její hlavní principy mohou být shrnuty do následujících oblastí (Corr & Matthews, 2009).

Usilování o úspěch a nadřazenost

Veškerá dynamická síla pohánějící lidské chování směřuje k dosažení úspěchu a nadřazenosti. **Finální cíl** úspěchu, nebo nadřazenosti, o který všichni lidé usilují, unifikuje osobnost a činí veškeré chování smysluplným. Jelikož jsou lidé narozeni s malými, nevyvinutými těly, cítí se méněcenně oproti dospělým jedincům. **Kompenzační úsilí** překonat pocity méněcennosti patří mezi přirozené tendenci pro dosažení celistvosti. Toto úsilí může nabrat dva možné směry: osobní zisk (nadřazenost) nebo prospěšnost komunitě (úspěch). Psychicky nezdravý jedinci usilují o **osobní zisk – nadřazenost**. Činí tak s malým zájmem o druhé lidi. Ačkoliv se mohou jevit jako mající zájem o druhé, jejich primární motivace je osobní zisk. V kontrastu psychicky zdraví jedinci usilují o **úspěch celého lidstva** a činí tak bez obavy ztráty vlastní identity (Schultz & Schultz, 2013).

Subjektivní percepce

Subjektivní pohledy lidí na svět formují jejich chování. Pojmem fikcionalismus Adler popisuje lidské fiktivní očekávání budoucnosti, které navádí další chování. Lidé jednají, jako by tyto fikce byly skutečné. Adler vyzdvihoval teleologii nad kauzalitou - explanaci chování v souvislosti s cíli v budoucnosti nad příčinami v minulosti (Cevrone & Pervin, 2013).

Jednota a konzistence Self osobnosti

Adler postuloval, že veškeré chování je směřováno k jedinému účelu. Pokud na chování lidí nahlédneme tímto způsobem, zdánlivě kontradiktorní konání může být viděno v souladu pro zachování konzistence. Lidé mnohdy využívají své fyzické nedostatky pro vyjádření životního stylu. To popisuje jako **orgánový dialekt**. Vědomé a

nevědomé procesy jsou sjednoceny a operují za účelem dosažení jediného cíle. Část cíle, které nerozumíme je nevědomá. Část cíle, kterou chápeme alespoň částečně, je vědomá (Adler, 1927).

Sociální zájmy

Lidské chování má takovou hodnotu, do jaké míry je motivováno sociálními zájmy, které vedou k pocitům jednoty s celým lidstvem. Ačkoliv potenciál pro sociální zájmy inherentně existuje ve všech lidech, musí být rozvíjen v sociálním prostředí. Adler uváděl, že vztah rodiče a dítěte může být silný natolik, že neguje faktory dědičnosti. Podle Adlera jsou sociální zájmy jediným kritériem lidských hodnot a záslužnost veškerého jedincova chování je hodnocena skrze tento standard. Bez sociálních zájmů by společnost nemohla existovat; jedinci by tak bez kooperace s druhými nemohli přežít ve spojení s konfrontací různých nebezpečí. I dnes, bezmocnost novorozeněte předurčuje jeho závislost na jeho okolí, zejména na vyživující matce (Adler, 1927).

Životní styl

Způsob jedincova usilování Adler popisuje jako životní styl, jehož vzor je tvořen v prvních 4-5 letech života. Dále uvádí, že psychicky zdraví jedinci jsou dostatečně flexibilní a mají určitou dovednost změnit svůj životní styl. Životní styl je částečně produktem dědičnosti a prostředí, ale primárně je tvarován lidskou **kreativní silou**, která má schopnost určovat směr svého dovedného jednání (Cevrone & Pervin, 2013).

Abnormální vývoj

Kreativní síla není exkluzivní pro psychicky zdravé jedince. Nezdraví jedinci také utvářejí svou osobnost. Proto je každý jedinec svobodný ve volbě užitečného, či neužitečného životního stylu. Nejsignifikantnějším znakem abnormálního vývoje je **nedostatek sociálních zájmů** (Adler, 1927).

Lidé s neužitečným životním stylem mají tendence nastavovat své cíle příliš vysoko, vést dogmatický styl života a žít ve svém uzavřeném světě. Adler jmenoval tři faktory, které mají vliv na patologický vývoj. Jsou jimi **nadměrná fyzická nedostatečnost**, která sama o sobě není příčinou, ale může mít významný vliv na nadměrné pocity nedostatečnosti; **zhýčkaný životní styl**, který může vést k trvajícímu

parazitickému vztahu s matku, nebo jí nahrazující osobou; **zanedbávající životní styl**, které vede k nedůvěřivosti k druhým lidem (Adler, 1927).

Neurotičtí lidé vytvářejí různé **strategie pro ochranu** jejich křehkého sebevědomí. Tyto tendence udržují maladaptivní životní styl a chrání jedince před pocity studu. Adler popisuje tři strategie, kterými jsou: **omlouvání** (angl. *excuses*), které umožňuje zachování umělé sebehodnoty; **agrese**, která může nabýt formy devalvace úspěchů druhých a obviňování druhých z vlastního selhání; **stažení se**, které se projevuje jako nečinnost, váhání, nebo vytváření překážek (Adler, 1927).

2.3 Motivace

Pojem motivace označuje „*proces spouštění, zaměření a regulace aktivity člověka na objekty a cíle*“, Cakirpaloglu (2012, s. 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. Je 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, s. 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. **Extrinsická 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. **Intrinsická motivace** je, když daný člověk vykonává 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). S interní motivací pozitivně koreluje motivace k úspěchu (achievement), efektivní metakognitivní strategie, interní locus of control a vyšší míra sebedůvery ve vlastní schopnosti (self-efficacy) (Landine & Stewart, 1998).

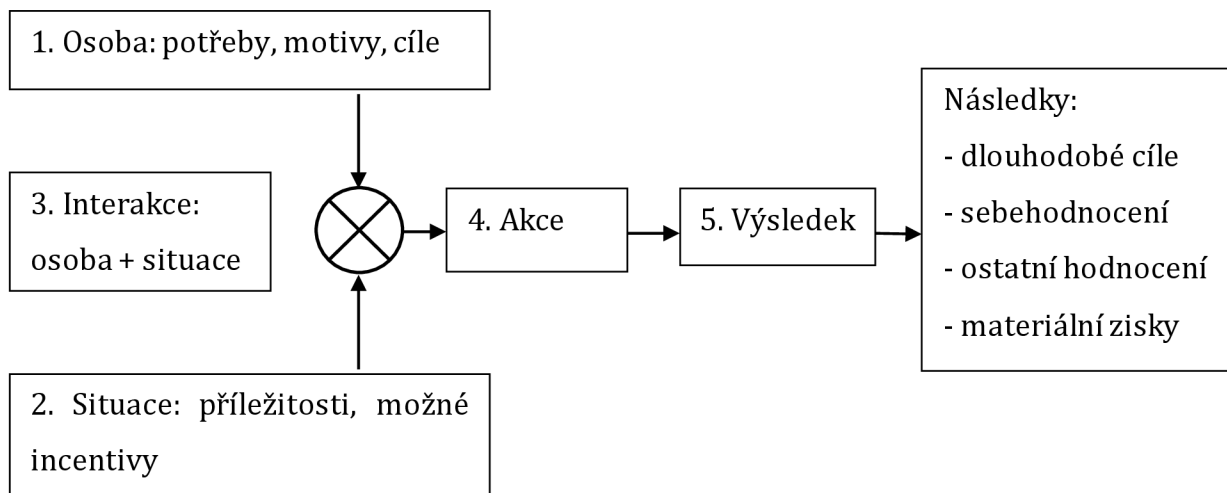
Ve výzkumu autorů Chung & Lee (1994) se schopnost **sebemotivace** ukazuje jako jedna ze tří významných složek (společně se sebevědomím a seberegulací) predikující

budoucí úspěšnost v kariéře karatistů. Sebmotivací rozumí atletovu vůli trénovat a vykazovat optimální úsilí v čase, často s absencí externích požadavků, nebo připomínek od druhých osob (například od trenérů, týmových kolegů, přátel,...). Praktikanti všech bojových sportů musí projevovat extrémní dedikaci v jejich přípravném tréninkovém režimu. Často bez uznání, potvrzení, nebo pozitivní odezvy od okolí (Anshel, 1995).

Současný významný trenér boxu, Filip Miňovský (2006) popisuje motivaci jako **akt k předem určenému cíli**, k jehož směřování je motivován. K realizaci určitého cíle jedinec mobilizuje své síly pro podání optimálního výkonu v daném kontextu. V zápase MMA je tímto cílem vítězstvím nad soupeřem za pomoci předem stanovené strategie a postupů, které jsou v souladu s pravidly sportu.

Cílem psychologie motivace je vysvětlit směřování, persistenci a intenzitu na cíl zaměřeného chování. Mnoho působících faktor lze klasifikovat jako náležející buď určité osobě, nebo situaci. Následující model (Diagram 1) integruje Heckhausenův kognitivní model motivace a Rheinbergovu reprezentaci základního modelu motivace (Heckhausen & Rheinberg, 1980).

Diagram 1: Obecný model motivace (Heckhausen & Heckhausen, 2018)



Individuální motivace aspirovat k určitému cíli je ovlivněna osobnostními a situačními faktory, které zahrnují očekávané následky konkrétního jednání a jeho konsekvence. Motivační vlivy na straně individua jsou rozdělené na univerzální behaviorální tendence a potřeby (zde jsou míněné fyziologické potřeby), dispoziční motivy (intrinsické motivy), které se mezi jedinci liší a cíle (extrinsické motivy), které

jedinci adoptují a následují. Situačními faktory jsou míněné příležitosti a tlaky z prostředí jednice (Heckhausen & Heckhausen, 2018).

2.3.1 Motivace ke sportu

Vavříková (2018) ve své práci uvádí, že opakující se motivy pro započítí se sportem MMA byly u respondentů *touha po změně a získání respektu*. Jako udržující motivy následně zmiňuje *touha být stále lepším, atraktivita MMA, a sounáležitost*. Zajímavým, ačkoliv ne příliš překvapujícím, byl poznatek, že rodiny osmi z deseti respondentů projevily nesouhlas se zápasením v MMA jejich příbuzných. Oproti tomu se bojovníci setkávali s oporou v týmu, jejíž atmosféru ve většině případech hodnotili jako přátelskou, až rodinnou.

Polský autor Kuśnierz (2019) při výzkumu motivace ke sportu u dvou skupin lidí - jedné věnující se boxu a druhé MMA, došel ke zjištění, že motivy obou skupin se překrývají. Konkrétní motivy, které respondenti zmiňovali, jsou následující: satisfakce ze zvládnutí technik v boji; excitace, radost a emoce doprovázející cvičení; pozitivní vliv na fyzickou zdatnost a zdraví; rozvoj osobnosti. V obou skupinách převažovala intrinsická motivace nad extrinsickou.

Motivy ke sportu se mění souběžně s osobnostními změnami odehrávajícími se v čase. S tím jak se člověk vyvíjí se mění i jeho kvalitativní a kvantitativní aspekt motivace k provozovanému sportu. Ve studii provedené Tušakem (1999), srovnávající dospělé a mladistvý národní reprezentační tým v různých sportech, zjistili významný rozdíl v míře motivace především v oblastech orientace na cíl, motivace mocí a soutěživost

EMPIRICKÁ ČÁST

3 Metodologický rámec výzkumu

Formulace výzkumného problému je jedním z prvních kroků, od kterého se odvíjí všechny následující etapy výzkumného projektu. Jeho dostatečně obsáhlá deskripce a znalost všech souvislostí jsou důležité předpoklady, které dále určují úspěšnost studie. Je nezbytná alespoň rámcová badatelova orientace 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).

3.1 Výzkumný problém

V současnosti je v českém prostředí sportu MMA nízké povědomí o charakteristikách vývojových stadiích, kterými bojovníci prochází. Tato práce má za cíl jej zvýšit a tím přispět ke zkvalitnění sportovního života MMA týmů - bojovníků, trenérů, realizačních týmů a funkcionářů klubů.

3.2 Cíle výzkumu

Cílem tohoto výzkumu je explorovat a popsat vývoj motivace k MMA v životě MMA bojovníka. Konkrétně to, jak se jednotlivé motivy ke sportu a různým rolím, které jedinec ve svém sportovním životě zastává, mění společně s vývojem osobnosti a mírou motivace v různých životních obdobích.

3.3 Výzkumné otázky

Za účelem splnění cílů výzkumu byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

1. Jaké jsou motivy lidí k praktikování bojového sportu MMA?
2. Jaké významné faktory mají vliv na změny míry motivace MMA bojovníka?
3. Jak se mění míra motivace ke sportu během kariéry MMA bojovníka?
4. Jaké faktory mají vliv na změnu motivů ke sportu MMA?

Na začátku výzkumu byla v sadě výzkumných otázek navíc otázka „*Jak se jejich motivy mění v čase kariéry?*“. Ta byla během procesu datové analýzy a následného psaní výsledků

odstraněna. Důvodem byl její přesah do ostatních položek, kdy se později ukázala jako neužitečná. Odstraněná výzkumná otázka je implicitně zodpovězena v ostatních otázkách a její individuální zpracování by nepřineslo významný poznatek.

3.4 Zvolený typ výzkumu

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).

3.5 Metoda výběru, výběrový soubor a základní soubor

Výběrový soubor byl vybrán metodou **kriteriálního výběru**. Do něho bylo vybráno **5 respondentů**, kteří splňovali následující kritéria výběru.

3.5.1 Kritéria výběru

Pohlaví – muž

Do výzkumu byli vybráni respondenti mužského pohlaví. Ačkoliv MMA je sport, kterému se věnují i ženy, jedná se spíše o velmi ojedinělé případy. Hlavním důvodem je skutečnost, že v České Republice není bojovnice MMA, která by splňovala ostatní kritéria výběru. Zkušenost ženy v MMA by jistě měla svá specifika, nicméně přesahuje zaměření tohoto výzkumu.

Aktivita ve sportu MMA

Dalším kritériem je současná aktivita ve sportu MMA. Byli vybráni jedinci, kteří se sportu dále věnují, jelikož zjištění motivů pro udržování jejich činnosti v různých rolích je předmětem této práce. Bylo zváženo zahrnutí bojovníků, kteří ukončili svojí sportovní

kariéru definitivně. Konkrétně, že nejsou aktivní v některé roli ve sportovním klubu a jsou nanejvýš pasivní pozorovatelé. To bylo vyhodnoceno jako neužitečné v zájmu nalezení takových motivů, které jedince udržují u sportu po delší časový úsek.

Zkušenost s rolemi začátečníka, účastníka soutěží, trenéra, funkcionáře

Výchozím předpokladem je to, že různé role jsou specifické a stejně tak se liší motivy, kvůli kterým do nich lidé vstupují. Vybráni byli tací jedinci, kteří mají zkušenost se všemi zmíněnými rolemi. Role začátečníka je přirozeným prvním obdobím kariéry sportovce. Rolí účastníka soutěží je chápána zkušenost s přípravou a účastí v amatérském, nebo profesionálním organizovaném zápase MMA. Role trenéra je taková, ve které jedinec systematicky a vědomě pracuje na rozvoji druhých lidí. Role funkcionáře je chápána jako pozice, kdy se jedinec podílí na chodu a směřování klubu, a v určité míře také celého sportu.

Ochota

Všichni respondenti byli vybráni na základě osobní známosti. Tento způsob usnadňoval selekci, ačkoliv bylo třeba cestovat do jiných měst pro sběr dat. Většina respondentů reagovala na nabídku účasti ve výzkumu pozitivně. Někteří vyjádřili nejistotu. Všichni respondenti v závěru hodnotili zkušenost ohlédnutí na jejich sportovní život jako pozitivní a přínosnou.

3.5.2 Základní soubor

V současnosti jsou na české scéně dvě významné MMA asociace: Český svaz MMA (CSMMA) a Mixed Martial Arts Association (MMAA). Obě jsou aktivní v pořádání soutěží a sdružování jednotlivých týmů. Na webu Českého svazu MMA je možné dohledat počet registrovaných klubů, který ke dni 8. 3. 2023 čítá 121 klubů. Informace o celkovém počtu členů není dostupná. Web asociace MMAA není aktivní a funguje převážně prostřednictvím sociální sítě Facebook.

Informace Vavříkové z roku 2018 uvádí, že u svazu CSMMA v témže roce bylo registrováno 41 klubů s celkovým počtem 1703 členů. Současný počet je trojnásobně vyšší a můžeme tedy hrubým odhadem říci, že současný počet lidí věnující se tomuto sportu bude kolem 5000. Je nutné podotknout, že nemalé množství budou neaktivní

členové, kteří v registru zůstávají dlouhou dobu. Přibližně jedna ¼ lidí trénující MMA má někdy v životě amatérskou zápasovou zkušenost a ještě výrazně menší část zkušenost profesionální.

Odhadem můžeme dále určit přibližný počet hlavních trenérů MMA, kteří zpravidla bývají angažováni v managementu oddílu a mají tedy roli přesahující do funkcionářské pozice. Pokud budeme počítat s jedním hlavním trenérem na klub, dojdeme ke stejnému počtu lidí, kteří mají zkušenost se všemi kritériálními rolemi – 121 jedinců.

3.5.3 Výběrový soubor

Výběrový soubor se skládá z 5 respondentů. S každým bylo provedeno orientačně 80 minut dlouhé interview explorující životní vývoj v souvislosti se sportem MMA.

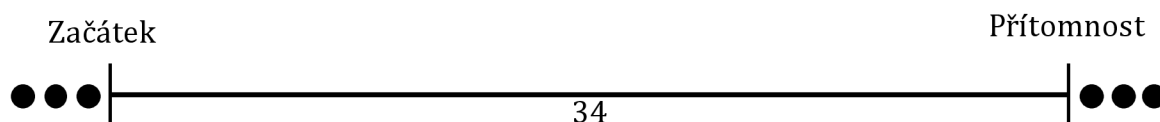
Tabulka 3: Shrnutí výběrového souboru

Kód	Věk	Zaměstnání	Délka sport. kariéry
01	46	Policista, trenér	39
02	38	Podnikatel, trenér	17
03	52	Podnikatel, trenér	37
04	48	Podnikatel, trenér	38
05	32	Podnikatel, trenér	18

3.6 Metody sběru dat

Hlavními nástroji pro sběr dat byly **polostrukturované interview**, grafické znázornění respondentovy kariéry na **časové ose**, **očíslování míry motivace** za pomoci Lickertovy škály a **pozorování**. Proces sběru dat s respondenty byl rozdělen na tři části.

V první části na **časovou osu** zaznamenávali průběh svojí kariéry, kterou subjektivně rozdělovali do různých etap, a následně zaznamenávaly významné události. Prvotní zaznamenání bylo zpravidla doplňováno o další etapy a události, které si jednotliví respondenti vybavovali během průběhu vyprávění o kariéře a odpovídání na doplňující otázky. Vyplněné časové osy jsou k vidění jako Příloha IV. Nevyplněná předloha časové osy měla následující podobu.



V druhé části respondenti **hodnotili**, na Lickertově škále v intervalu 1–10, **míru motivace** ke sportu v jednotlivých obdobích a událostech. Hodnocení bylo často měněno při rozpomínání na nové etapy/události a jejich následné srovnávání. Respondenti zpočátku měli tendenci k povrchnímu hodnocení, které se při detailnějším prozkoumání určitého časového úseku a srovnání měnilo.

V třetí části byl respondent **požádán o vyprávění** o svém sportovním životě tak, jak ho zaznamenal, které **bylo doplňováno doprovodnými otázkami** explorujícími oblasti zájmu výzkumu. Sada otázek obsahovala 11 doplňujících otázek, které byly položeny v situacích, kdy při respondentově vyprávění nezazněly požadované informace o daném jevu. Otázky, společně s časovou osou, se ukázaly, jako užitečná vodítka v situacích, kdy se objevilo odchýlení se od tématu, nebo byla narušena plynulost vyprávění. Na závěr interview byly položeny 2 otázky vytvářející prostor k doplnění libovolných údajů k tématu rozhovoru. Tuto příležitost využili všichni respondenti a měla převážně shrnující charakter.

Podoba polostrukturovaného interview je dostupná jako Příloha II. Zde je ilustrativně uvedeno několik doplňujících položek:

- Co pro tebe bylo ve sportu důležité v tomto období?
- Můžeš mi říct něco víc o rozdílech mezi jednotlivými obdobími?
- Co tě motivovalo pokračovat během této události / etapy?
- Čím pro tebe byly významné tyto události (tato událost)?

3.7 Zpracování získaných dat

Data byla fixována primárně v podobě audionahrávky pořízené mobilním telefonem a na papíru A4, který sloužil pro znázornění kariéry na časové ose. Dále byl použit sešit pro terénní poznámky. Elektronická data byly zálohovány na Google Drive. Audiozáznam byl převeden na psaný text metodou doslovné transkripce (Hendl, 2005) v Dokument Google. Tento způsob je oproti alternativám časově náročnější, nicméně je nejvhodnější pro podrobné vyhodnocení. Během transkripce byl mluvený projev stylisticky upraven - převeden do spisovného jazyka. Byl tak očištěn od dialektu a chyb ve větné skladbě. Paralelně s tímto procesem proběhlo další seznamování s obsahem rozhovorů a psaní prvních poznámek z rozhovoru k dalším krokům analýzy.

3.8 Analýza a vyhodnocení dat

Transkribované záznamy byly vloženy do softwaru **ATLAS.ti**, který byl použit k práci s daty. Zejména ke kódování, seskupování, komentování, tvorbě myšlenkových map a další analýze.

Metoda pro zpracování dat byla zvolena **tematická analýza (TA)**. Ze zahraničních a tuzemských kvalitativních metodologických zdrojů byly použity publikace Reissmana (1993), Pattona (1990), Miovskeho (2006), Hendla (2005), a Čermáka et al. (2013). Primárním metodologickým zdrojem pro použití metody tematické analýzy byla použita publikace autorů Braun & Clark (2006, 2012). V jejich pojetí probíhá proces TA v šesti fázích.

1. fáze: seznamování se s daty

Sběr dat a jejich transkripci provedl autor výzkumu. K další analýze bylo tedy přistupováno s jistou apriorní znalostí dat a prvními představami o dalším postupování. Nezávisle na tom bylo prvním krokem opakované čtení transkripcí pro lepší vnímání hloubky a šíře kontextů jednotlivých částí. Podle Riessmana (1993), jakkoliv může být přepisování rozhovoru frustrující a časově náročné, je to výborný počáteční způsob pro seznámení se s daty. Součástí čtení bylo aktivní vyhledávání významů a opakujících se vzorů doprovázené psaním poznámek. Seznamování s daty probíhalo také během přepracování časových os do přehlednější formy pro další analýzu. To bylo učiněno před započítím procesu kódování. Vyhledávání bylo zaměřené jak na latentní, tak na sémantická témata.

2. fáze: generace počátečních kódů

Po podrobném seznámení se s daty a prvních představách o dalším směřování, pokračovala fáze kódování, která zahrnovala generování prvních kódů. Kódy identifikovaly vlastnosti (latentní nebo sémantické), které se autorovi jevily jako významné a odkazovaly na elementární význam dat, nebo informací, které mohly být posouzené smysluplným způsobem s ohledem na jev a kontext. Kódy byly následně organizovány do skupin a byly tak připraveny na další fázi analýzy.

3. fáze: hledání témat

Po druhé fázi, kdy bylo identifikováno a shromážděno velké množství různých kódů, pokračovalo zaměření na vyšší úroveň hledání témat. To zahrnovalo třídění kódů, shlukování do skupin kódů a vytváření tak prvních témat. Součástí tohoto procesu bylo vizuální znázornění způsobem vytváření myšlenkových map, které ATLAS.ti nabízí pod funkcí *Networks* (viz Příloha V). Na konci této fáze byly vytvořené návrhy témat a jejich sub-témat, které byly připraveny pro další zpracování.

4. fáze: přezkoumání témat

Další fáze zahrnovala propracování navržených témat, během které se ukázalo, že některá nejsou sycená dostatečným množstvím dat, nebo jsou data příliš diverzní. V jiných případech došlo ke spojení témat, které se prvotně jevily jako unikátní a *vice versa*, v některých případech došlo k rozdělení jednoho návrhu tématu na dva samostatné celky. Tyto operace byly provedeny s ohledem na tematickou interní homogenitu a externí heterogenitu (Patton, 1990).

5. fáze: definování a pojmenování témat

V této fázi proběhlo finální upravování vzniklé myšlenkové mapy a definování témat, které jsou následně prezentovány jako výsledky analýzy. Cílem bylo dosáhnout přesného vystihnutí, co jednotlivá témata znamenají, a také jaký mají význam v celém kontextu.

6. fáze: tvorba reportu

Poslední fází procesu byla tvorba strukturovaného reportu, který se objevuje v kapitole výsledků analýzy dat. Součástí tvorby reportu bylo zpětné srovnávání s jednotlivými oblastmi transkripce pro kontrolu shody obou narativů. Jednotlivá témata byla doplněna o citace respondentů pro zprostředkování jasnějšího chápání daného jevu. Na závěr byly zodpovězeny výzkumné otázky na základě poznatků z provedení datové analýzy.

3.9 Etický rámec výzkumu

Výzkum byl realizován v souladu s etickými principy **Evropské Federace Psychologických Asociací (EFPA)**, mezi které patří respektování práv a důstojnosti, zodpovědnost, důvěrnost, princip kompetence a další (Lindsay et al., 2010).

Respondenti poskytli informovaný souhlas k realizaci interview, jehož součástí bylo pořízení audiozáznamu a byli informováni o možnosti kdykoliv z výzkumu odstoupit. Dále byli informováni o nadcházejícím procesu zpracování dat, účelu výzkumu a absenci odměny za účast ve výzkumu.

Rozhovory byly poskytnuty anonymně. Vzniklé záznamy byly uchovány pod číselnými kódy bez možnosti přístupu jiných osob. Jména respondentů byla změněna a některé údaje umožňující snadnou identifikaci nebyly zveřejněny. Ve všech případech se jednalo o dobře známé osoby v prostředí bojových sportů a ve většině případech o mediálně známé jedince i pro širší veřejnost. Stejná anonymizace proběhla u jiných explicitně zmíněných osob.

Na závěr každého z proběhlých rozhovorů byla provedena reflexe. V některých případech ohlédnutí na některé emočně negativně zatěžující události, nebo období, uvedly respondenty do přetrvávajícího diskomfortu. Tehdy byla poskytnuta krátká intervence s nabídkou možnosti odkázání na psychologa zabývající se oblastí sportu.

4 Výsledky analýzy dat

4.1 Jaké jsou motivy lidí k praktikování bojového sportu MMA?

4.1.1 Motivace k MMA obecně

#Princip reality

Reálnost boje byl často popisovaný motiv při výběru sportu, a také hlavní důvod při přechodu od jednoho sportu k druhému. Všichni respondenti začínali se sporty, které byly něčím limitované. V Karate nebyl povolený plný kontakt („... tam jsem byl trestaný za to, že jsem někoho kopnul víc do hlavy, což mi přišlo nefér.“), v Judo absentovaly strikingové techniky („Judo bylo super, mohl jsem dělat věci naplno, ale když přišli Rusáci s Combat Sambem, tak nebylo co řešit. Mohl jsem uplatnit celé Judo a ještě používat kopačky a údery v postoji i na zemi.“), Box byl limitovaný pouze na techniky rukama.

Při objevení MMA všichni respondenti zmiňovali reálnost boje jako důvod pro přechod k tomuto sportu.

„... tam je prostě všechno. Postoj, házení, zem i s údery a všechny techniky. To se mi na tom líbilo – tvrdá realita, taková, jaká je. Ne nějaké oťukávání, nebo zápasení bez úderů, se kterými je potřeba při konfliktu počítat vždy.“

#Fitness

Respondenti uváděli jako další motivů, proč se věnují MMA, pozitivní vliv na jejich fyzickou kondici. MMA a přidružené aktivity, jako kondiční tréninky (trénink mobility, silový trénink, běh, plavání), nebo sporty, kterým se věnují doplňkové (např. Brazilian jiu-jitsu, Wrestling, nebo Muay Thai) jim pomáhají se udržovat v celkové dobré kondici.

„Baví mě, že můžeš spojit pohyb a zdraví. Kdy začneš zvedat činky, běhat, dělat tréninky tak se prostě cítíš líp a to se promítne všude.“

Tento benefit oceňují také kvůli přesahu do osobního a pracovního života, kdy mají více energie pro věnování se jiným pro ně důležitým aktivitám. Dalším efekt, který zmiňovali, je ten, že se jednoduše lépe cítí ve vlastním těle. Obzvláště ve srovnání s obdobími, kdy neměli dostatek prostoru se sportu věnovat.

#Sebepřekonání

„Byl jsem zvědavý, kam až to jde posunout. Vyhrávat zápasy bylo super, ale to nejvíc na tom je to, jak tě to formuje. Pokaždý, když ze sebe musíš vymáčknout maximum, tak jsi o krok dál. S každou výzvou rosteš a kdo ví, kde má někdo hranice. To jejich objevování a posouvání mě baví pořád.“

Další motiv, který se objevoval ve všech výpovědích, bylo překonávání sebe samotného. Prvek sebepřekonání považovali za základní prvek bojových sportů, který je součástí, a také projevem zdravého přístupu ke sportu. S tímto motivem zmiňovali také pocity, které jsou s ním spojené. Konkrétně hrdost a jistou formu spokojenosti, která se objevuje bez rozdílu na výsledku zápasu („Víš co, když víš, že jsi tam udělal svoje maximum, tak jsi sám před sebou vítěz...můžeš být na sebe hrdý.“).

#Přátelství

„... máme spolu spousta zážitků. Roky trénování, kempy, výjezdy na galy, turnaje. Občas nějaký průser, hehe. Když máš takhle dobře fungující jádro v týmu, tak se trénuje úplně jinak. Víc se na ty tréninky těšíš. Víš, že v tom nejsi sám.“

Respondenti uváděli sociální vazby jako další významný faktor. Ačkoliv je MMA individuálním sportem, všichni se shodují v hodnocení kvality vztahů v týmu, jako významného faktoru pro celkovou týmovou úspěšnost i jich samotných. Týmoví kolegové pro ně znamenají zdroj motivace především v souvislosti s přípravou absolvování zápasů. Blízké vztahy jsou také jedním z motivů pro pokračování trénování v mimozápasových obdobích, kdy měl sport spíše udržovací a rekreační charakter.

#Něco nového

„Pořád jet dokola těch několik věcí, pak závody. Lákalo mě něco nového. Ono jako vždycky potřebuješ něco nového před sebou. Někjaký zápas, nebo něco, ať musíš postarat a rozvíjíš se.“

Nová zkušenost byla zmiňovaným motivem v souvislosti s většinou aktivit ve sportu. Především při zkoušení různých sportů, výjezdů na různé turnajové formáty, nebo cesty do zahraničí. Nová zkušenost byla motivem sama o sobě, ale také měla význam cíle, ke kterému mohli respondenti směřovat, a tím dát smysl ostatním aktivitám. Nejvíce byly zmiňované zápasy, které činily náročný tréninkový plán a disciplinovanou životosprávu

smysluplnou. Naopak, nedostatek nových zkušeností a absence cílů měla za následek pokles motivace.

4.1.2 Motivace k zápasení

#Soutěživost

„Já jsem byl vždycky soutěživej. Pořád jsem se srovnával s ostatními. Když jsem byl v tom Běčku (poznámka: nižší výkonnostní skupina) tak jsem viděl na ostatních, že jsou úplně jinde. Lepší technika, líp připravený, všechno... Tak jsem se snažil to v co nejkratším úseku dohnat a být lepší... tohle byl můj motor.“

Soutěživost byla zmiňována jako důležitý motivující faktor. Rané stádium popisují, jako snahu vyrovnat se ostatním bojovníkům v týmu („...nedostávat od druhých bití a nechodit domů s modřinami.“). Progres vnímaný ve sparinzích byl vnímaný jako odměňující a motivující pro další tréninkové úsilí. Tento deficitní motiv se překlenul v okamžiku, kdy jednotlivý respondenti začali vnímat, že svými dovednostmi převyšují většinu týmu a radí se tak „... mezi ty nejlepší.“. Motivace k soutěžení, společně s touhou vítězit, rostla a pokračovala dál v podobě přípravy na první zápasy.

#Konflikty na ulicích

„Dřív jsme se hodně prali venku, žejjo. Bydlel jsem na sídlišti a pokaždý, když jsme byli s klukama venku, tak to zavánělo rvačkou s jinou skupinkou. Naštěstí jsme většinou vyhráli, protože jsme už tenkrát zkoušeli něco z těch filmů, haha.“

V období dětství, až do mladé dospělosti popisovali zkušenosti s konflikty převážně s vrstevníky. Ty se odehrávaly na sídlišťích, před školou, na hřištích a později v nočních klubech a barech. Touha být kompetentní v konfliktních situacích byla další motivací pro trénování bojových sportů. Ta se během času měnila a tento motiv se postupně vytrácel. Nahradila ho motivace orientovaná více na sport („...všichni jsme tenkrát začínali jako rváči. Jak jsme byli starší, tak se z nás postupně stávali víc sportovci a nějaké bitky na ulici už pro nás nebyly tolik zajímavé...“).

#Přivýdělek

Tři respondenti explicitně uvedli příležitost si přivydělat jako jeden z motivů pro přijímání zápasových nabídek. Výše finanční odměny byla mnohdy směrodatným faktorem, který rozhodoval o dalším směřování profesionální kariéry.

„Když jsem se pak připravoval na ty větší profi fighty, tak jsem už koukal i na odměnu za ně. Celá ta příprava něco stojí, vid'. Trenéři, regenerace, jídelníček, suplementy, kempy, cestování za sparingy se zkušenými fightery. Ono se to pak prodraží, vid'.“

Součástí rozvahy byl potenciální čistý zisk ze zápasu a sponzoring ze strany partnerů. Časová dotace na přípravu se zvyšuje s úrovní zápasů a profesionální dráhu považovali přinejmenším za ekvivalentní k plnému úvazku. V době, kdy se věnovali profesionálnímu zápasení, by samotná odměna za zápasy ve většině případů nestačila na pokrytí nákladů. Proto sponzoři v jejich rozvaze hráli významnou roli.

„V těch začátcích za to tolik peněz nebylo jako dnes. I dneska kluci v profi začínají třeba na dvaceti tisících a stejně to nestačí. Někdy se podařilo sehnat sponzory, většinou přes známý a kamarády. To už pak dělalo hodně...“

#Adrenalin

„Je to věc, kterou když jednou prostě zkusíš, hlavně když vyhraješ, tak chceš víc. V zápase cítíš, že jsi opravdu naživu. Je to super pocit.“

Samotná zápasová zkušenost byla hodnocena jako motiv pro její absolvování. Pozitivně hodnocena byla míra intenzity této zkušenosti. Zkušenost popisovali jako vzrušující, adrenalinový zážitek, který je návykový. Při srovnávání s ním mluvili o jiných sportech jako o fádních a nesrovnatelných. V souvislosti s tímto tématem dále popisovali vrcholné zážitky objevující se ve stavu flow. Míru jejich výskytu uváděli to přímé úměry se zápasovými zkušenostmi.

„... když se všechno hezky sejde dohromady, tak je to pohlcující a ten zážitek z toho se nedá srovnávat. Jdeš do klece totálně soustředěnej a seš tam jako doma. To také ale není pokaždé. I když se zkušenostma se to objevuje častěji...“

#Prestiž

„... je to pak příjemný, že jo. Lidi tě poznávají, máš velkej respekt a dnes tě berou i jako vrcholového sportovce. Dřív byli víc pruderní, byl si pro většinu rváč, ale to se naštěstí změnilo. Je v tom určitá hrdost a prestiž, být MMA fighter. Když jsem pak někam přišel, tak se s tebou víc bavili, dveře ti byli najednou otevřenější...“

Respondenti, v začátcích své amatérské a profesionální kariéry, vnímali roli MMA bojovníka jako vysoce prestižní. To bylo dalším z motivů pro absolvování dalších zápasů. Odezva z jejich bližšího i vzdálenějšího sociálního okolí byla převážně pozitivní a

vzdávající respekt. S narůstající délkou kariéry pocíťovaná prestiž klesala a stejně tak méně důležité se stávalo hodnocení ze strany jejich okolí.

4.1.3 Motivace k trenérství

#Předání zkušeností

„Člověk z toho asi i něco musí mít vnitřně... asi mě to naplňovalo, uspokojovalo. To, že můžeš někomu něco předat, že se to někomu líbí, že něco umíš. Ty sám to sice moc nevnímáš, ale ten druhý se nad tím rozplývá a pak to využijí i v jejich další cestě.“

Hlavním motivem pro roli trenéra bylo předání zkušeností nasbíraných trénováním, přípravami na zápasy MMA a jejich následné absolvování. Respondenti popisují tyto etapy jako specifické, pro jejich kvalitní zvládnutí je třeba mnoho znalostí a dovedností. Pomáhat méně zkušeným kolegům z týmu popisovali jako naplňující příležitost předat posbírané zkušenosti především v období, kdy se sami nemohli věnovat zápasení.

#Dlouhodobý pozitivní vliv

Všichni respondenti uváděli zkušenost, kdy po delším časovém úseku měli možnost rozhovoru s bývalými svěřenci. Ti s vděčností popisovali významný pozitivní vliv času stráveného trénováním MMA na jejich život.

„Stane se mi, že po letech potkám nějakého svěřence, kterého jsem léta neviděl, a on mi řekne, co ty roky dělal. Jak mu chybí trénink, co mu to dalo do života. To tě potěší a to je pro nás pro trenéry důležité.“

Tuto zkušenost popisují jako motivující do další trenérské činnosti a uvítali by více možností vidět přesah sportovního života na ten běžný.

#Vyhovění požadavkům

„Tam byl nějaký zaběhlý systém, kdy někdo šel občas pomoc s tréninky. Tak jsem prostě šel. To nebylo, že bych chtěl být za každou cenu trenér.“

První trenérské zkušenosti, v začátcích soutěžní kariéry respondentů, měly podobu zastupování některého z absentujících trenérů. Jako zkušenější bojovníci, ve svých skupinách, byli pověřeni trenéry o vedení tréninku, či tréninků. Hlavním motivem bylo vyhovění trenérovi v zájmu skupiny, a také sebe samých, kdy mohli jít sportovat s ostatními členy týmu.

4.1.4 Motivace k funkcionářství

#Založení oddílu

„Hlavně ještě lidi, který mi furt říkali a psali, jestli nechci něco rozjet. To vedlo pak i k založení nového gymu. Tak jsem to zkusil s pár lidma. To se pak začalo nabalovat, až se z toho udělal slušnej gym.“

Všichni respondenti uvedli, že nikdy jejich cílem nebylo být trenéry a vést oddíl. Do této role se zpravidla dostali po vyhovění navyšujícímu a opakujícímu se množství žádostí o vedení z jejich okolí. V počátcích byla přítomna vlastní nejistota, která postupně mizela s viditelnými posuny svěřenců a růstu organizace. To vyhodnocovali jako projev vlastní kompetentnosti pro tyto role. Jejich sebejistota v této oblasti dále narůstala s prvními zápasovými úspěchy lidí v týmu a oddílu jako celku.

#Široký dopad

„Pak jsem si i říkal, že jako člověk, který se stará o chod klubu, můžu přinést hodně užitku množství lidí. Myšlenka na to mi dělá dobře. Vytvářet jim podmínky pro to, aby mohli makat a pracovat na sobě jako já kdysi...“

Založení a správa sportovního klubu přinesla příležitost pro ovlivnění většího množství lidí. V pozdějších etapách sportovní kariéry tuto příležitost popisovali jako motivující faktor pro pokračování v této roli. Tento motiv byl zmiňován jako jediný, neboť v žádném z případů se nejednalo o primární zdroj příjmu a finanční odměna, pokud byla, měla spíše symbolický charakter.

4.2 Jaké významné faktory mají vliv na změny míry motivace MMA bojovníka?

#Inspirace hrdiny

„Všichni jsme měli ty vzory – filmový hrdiny. Van Damme, Bruce Lee, to jel prostě každé. Takže jsem měl jasno – chtěl jsem umět kopat jako oni, umět všechny ty věci. To byla prostě motivace největší!“

Všichni respondenti uváděli, že ve svých počátcích byli inspirováni filmovými hrdiny. Často zmiňované byly klasické americké „béčkové“ filmy z 80. a 90. let. Zmiňování byli herci Jean-Claude van Damme (Krvavý sport, Kickboxer), Bruceem Lee (Drak přichází, Pěst plná hněvu), nebo Sylvester Stalone (série filmů Rocky). V čase, kdy respondenti trénovali sami, vyprávěli, jak se v začátcích identifikovali se zmiňovanými hrdiny a napodobovali techniky, které viděli ve filmech (*„Začal jsem si plnit sny, začal jsem napodobovat ty schopnosti, které dělali hrdinové ve filmech.“*). To, je dále motivovalo k vyhledání oddílů, které se věnovaly některému z tehdy dostupných sportů. V době před revolucí nebyla nabídka taková jako dnes a jako první sport vybírali mezi Karate, Judo, Boxem a Zápasem.

#Sportovní vzory

„Sledovat ty zápasy pro mě bylo hrozně zajímavý a inspirující... chtěl jsem být jako ostatní zápasníci. Ukázat se světu, něco dokázat, nebo se alespoň dostat do výhedy těch lidí, ať jsem na těch zápase a říká se o mně. To mě hrozně hnalo vpřed tenkrát.“

Respondenti uváděli inspiraci jako zdroj motivace i v pokročilejším období jejich kariéry. Pozdějším zdrojem inspirace byli primárně úspěšní sportovci z oblasti bojového sportu, kterému se věnovali a nakonec také bojovníci MMA. Před rozvojem televizního vysílání a především internetu, byli zdroji inspirace zahraniční (Polsko, Německo) vysílání, kdy v pozdních časech vysílaly zápasy sportů, jako například K-1 a Full-contact.

„Tenkrát to ještě nebylo moc vidět. Bylo to z Ameriky a tenkrát ještě měli saténky dlouhý. Byl to full-contact. Tak říkám „jo, to je to co hledám“ a to bylo to co mě v tu chvíli uchvátilo.“

Dalším zdrojem inspirace sportovců byl u nás dříve vydávaný časopis Budó a později Bojová umění.

#Rodičovské vzory

„Můj táta dělal Muay Thai, už když jsem byl malý. Pamatuji si, jak mě občas bral na tréninky s dospělými, ale tehdy se mi ještě moc nechtělo.“

Čtyři respondenti uvedli vnímaný raný vliv ze strany rodičů, který přispěl k jejich volbě věnovat se bojovému sportům. Zpravidla otcové se sami věnovali některému z bojových sportů. K tomu ve třech případech zmiňovali i profesní zaměření, které obsahuje prvky boje. Dva otcové byli vojáci, jeden policista.

„... bylo to hodně tvrdé. Už tenkrát mě to určitě hodně ovlivnilo, něco mě na tom od té doby lákalo. No k tomu ty filmy, vid'. Takys si pamatuju, že největší radost jsem měl z nějakých ninjovských hraček, když jsem dostal, haha, bylo jasno.“

První zkušenosti respondenti popisovali jako náročné, avšak z dlouhodobé perspektivy motivující.

#Stereotyp

„V té době jsem to dělal už dlouho. Začal jsem jako malej kluk a od té doby jsem pořád jel. Tréninky, zápasy a takhle furt dokola. Pak jsem odjel do zahraničí, potřeboval jsem změnu, ale tam jsem v tom pokračoval dál. To byla chyba. Začaly se mi objevovat takový ty otázky, jako proč to vlastně pořád dělám...“

U všech respondentů se objevila etapa, ve které se manifestovaly pocity stereotypu. Součástí tohoto období byla snížená motivace k absolvování soutěží, a také se snižovala četnost zrealizovaných tréninků ve srovnání s minulostí. V tomto období respondenti zmiňovali touhu po zkoušení nových věcí v rámci sportu, i mimo něj. Respondenti dále popisovali přesměrování energie do pracovní oblasti, nebo vztahové oblasti.

Pocity stereotypu se objevovali i v pozdějších etapách kariéry, kdy zastávali trenérskou roli. V souvislosti s touto rolí se objevovala specifická témata (viz #Obměna kolektivu), nicméně dynamika a vývoj byl ze své podstaty stejný.

#Pomyslný vrchol

„... Vem si, že Krpálkovi je 30. Dřív se tyhle lidi už neměli prát. Ja už jsem měl prostě naprogramovaný v hlavě, že po těch 25 to půjde z kopce. Takhle jsem to měl, mluvili o tom všichni. Tohle tě prostě zlomí. Takže to přišel takový ten první zlom.“

Přibývající věk byl v některých výpovědích explicitně zmiňován jako demotivující faktor. Respondenti uváděli různé představy o pomyslném vrcholu, k jehož přibližování se objevovaly obavy o jejich dalším směřování. Představy byly převzaté od autorit a měly podobu horní věkové hranice, za kterou není možné dosáhnout soutěžních úspěchů. Ačkoliv ve všech případech neodpovídali zkušenostem lidí z jejich okolí, kteří i za touto hranicí dále zažívali soutěžní úspěchy, byla pro ně silně stresujícím faktorem. V časovém období kolem hranice popisovali depresivní symptomy.

#Stihnout co jde

„Už nevyhledávám galavečery kvůli penězům a podobně, ale proto že bych chtěl zkusit ještě něco stihnout, dokázat a pak to nějak celkově uzavřít, ten zápasnickej život.“

V souvislosti s věkem byl přítomný také jiný pohled, který byl oproti předešlému, motivujícím faktorem pro další soutěžní činnost. V pozdějších fázích kariéry byla skutečnost o vlastní involuci více přijímána. Vědomí o postupné ztrátě fyzických sil a blížícímu se dni, kdy vlastní zdatnost nebude ani přes veškeré úsilí dostatečná pro další zápasení, vytvářelo pocit časové tísně. To mělo za následek vnímání zbylého času jako cennou příležitost a bez rozdílu na výsledcích zápasů, prožívali s každou soutěží více naplnění a vděčnosti.

„Nevím, do kdy budu pokračovat, co se týče kariéry, ale až začnu hodně prohrávat, tak se na to vykašlu. Prohra, nebo výhra – obojí je součástí sportu a obojí ti něco dá. Je to víc o té cestě. Až tam ale budu mít třeba 30 proher za sebou, tak se nad tím třeba zamyslím, haha.“

#Obměna kolektivu

„Pak mě hodně demotivuje to, že někoho roky piplaš a on to z různých důvodů přestane dělat. Prošlo mnou hodně generací. Tím, že trénuju skoro 28 let, tak jich bylo opravdu hodně. Vždycky vypiplaš novou generaci, ona odejde, začneš s novou generací, tu vypiplaš, zase odejde... Ten cyklus není nekonečný. Někdy přijde ztráta motivace. Pomaličku cítím, že chodí a vždycky se musím nakopávat.“

V trenérské roli respondenti uváděli obměňování kolektivu jako silně demotivující faktor. Týmy MMA, jejichž jsou respondenti součástí, jsou otevřené skupiny, ve kterých je průběžné přicházení nových a odcházení starých členů přirozenou dynamikou. Odchod

oblíbených členů, se kterými po letech spolupráce a společných zážitků, vytvořili blízký vztah, vnímají jako velkou ztrátu a ochuzení kolektivu. Dále situace, kdy do týmu přichází malý počet motivovaných jedinců a málo členů má zápasové ambice má negativní vliv na vztah k týmu, který srovnávají s úspěšnějšími obdobími. Oba faktory mají negativní vliv na motivaci k vykonávání trenérské role.

#Zranění z přetížení

„Dneska jako trenér vím, že to byla úplná kravina se takhle přetahovat... furt jsem chtěl zápasit, ale měl jsem tolik zranění, že jsem nemohl trénovat. V tu chvíli je to hodně náročný. Máš sešitej kotník a nemůžeš. Naskočíš znovu do tréninku a posere se to znovu. Furt to oddaluješ, až k tomu definitivnímu konci.“

Vysoká motivace u respondentů vedla k přetěžujícímu tréninkovému objemu, který měl za následek množství různých zranění. Během výpovědí, při zpětném pohledu s bohatou trenérskou zkušeností, zmiňují neefektivní tréninkové plány, které byly dlouhodobě neudržitelné. Různá objevující se zranění neměla zpočátku za následek významný negativní vliv na motivaci ke sportu. Na druhou stranu touha po návratu do přípravy měla za efekt kratší a méně kvalitní dobu rekonvalescence. Z dlouhodobé perspektivy se tím zkracovala výkonnostní kapacita, až do bodu, kdy optimální příprava na další zápasy nebyla možná.

#Nástup do zaměstnání

Dokončení studií všichni respondenti uváděli jako krizové období. V té době nebyla situace ve sféře bojových sportů finančně dostatečně přívětivá, aby mohli pokračovat jako profesionální sportovci. Stejně tak nebyla jejich primární motivace ke sportu za účelem finančního zisku. Hledání hlavního zdroje příjmu a nástup do zaměstnání bylo časově náročné a v konfliktu se sportovními zájmy. Čtyři respondenti začali pracovat na hlavní pracovní poměr. Zaměstnání vyžadovalo významnou časovou dotaci, a také určité úsilí.

„Pak jsem nastoupil k policii. Ze začátku jsem se pořád pral, ale nebylo to ono. Jezdil jsem na turnaje (Judo), ale chyběla tomu ta touha vyhrát. Bylo to tak napůl plynu. Spíš tak ze setrvačnosti.“

To mělo za efekt pokles motivace k provozování bojových sportů na soutěžní úrovni. Pokud se sportu věnovali i v této životní etapě, mělo to spíše rekreační charakter.

4.3 Jak se mění míra motivace ke sportu během kariéry bojovníka MMA?

Z rozhovorů zrealizovaných s respondenty, a především z jejich vyplnění časové osy, byly jejich kariéry abstrahovány a rozděleny do následujících **osmi období**.

Respondenti číslovali míru motivace na Lickertově škále v intervalu 1-10. Míra motivace byla pro každý časový úsek zprůměrována a uvedena do závorek v názvu období. Na konci této části je uvedena shrnující tabulka a v kapitole věnované sumarizaci výsledku je uveden ilustrativní graf znázorňující motivační křivku měnící se v čase.

Začátky ($\bar{x} = 10,0$)

Všichni respondenti uvedli maximální míru motivace v době, kdy začali se svým prvním bojovým sportem. Stejnou hodnotu uváděli i v období mezi začátkem a prvním zápasem. To samé platilo pro přípravu na první zápasy a jejich následné absolvování. Velmi krátkodobý (v řádu hodin, maximálně dnů) pokles motivace uvedli v souvislosti s první zkušeností prohry. Z dlouhodobě perspektivy tuto odchylku vnímali jako bezvýznamnou s ohledem na další vývoj. Dále se objevovala dílčí zklamání v každém z prvních sportů, kterým se respondenti věnovali (přístup trenérů, interpersonální konflikty). Ta převážně taktéž neměla významný vliv na motivaci pokračovat se sportem.

Stagnace ($\bar{x} = 4,0$)

Po různě dlouhém časovém úseku se objevila první stagnace a pokles motivace. Bylo to období, kdy respondenti uváděli pocity stereotypu a různou míru frustrace z limitovanosti sportu. V tomto období se více poohlíželi po alternativách a byli otevřeni vyzkoušet jiné bojové sporty i ty nebojové. Zpravidla vyzkoušeli více různých sportů, a také měli zkušenost s odlišnými přístupy v jiných klubech. V této době si také začali všímat prvních výskytů sportu MMA. Tehdy většinou pod jinými názvy jako Vale Tudo, nebo Freefight. Tyto zkušenosti vykrystalizovaly v rozhodnutí k vyzkoušení tohoto sportu, se kterým také pokračovali.

Přechod k MMA ($\bar{x} = 8,4$)

Při přechodu k MMA se objevil „*druhý dech*“ a společně s ním nový nárůst motivace. Jeho míra nebyla ve většině případech stejná jako v období začátků. Respondenti uváděli

jistou podobnost všech bojových sportů v tréninkovém procesu. Nicméně sport MMA pro ně znamenal především možnost se realizovat ve více reálném a komplexním bojovém sportu. Právě tyto faktory měli vliv na zvýšení motivace.

Začátky byly především o společném trénování lidí s podobným kariérním směřováním a propojování doposud nabytých znalostí a dovedností s novými z jiných bojových systémů. V raném období nebylo tolik možností v MMA zápasit. To se však také měnilo a tato změna vedla k další etapě.

Zápasení ($\bar{x} = 9,2$)

S nabývajícím zkušenostmi, jistotou a vůlí pokořit další milník, začali respondenti absolvovat první MMA zápasy. Většina nabídek byla zpočátku ze zahraničí a jejich počet se navyšoval společně s různými nově vznikajícími kluby MMA. V době přípravy na zápasy uváděli vysoké hodnoty míry motivace, ačkoliv celý tento proces byl extrémně všestranně náročný. Zápasení bylo středobodem jejich sportovního života. Zpravidla se jednalo o období mladé dospělosti, kdy respondenti buďto končili střední školu, nebo nastupovali na vysokou školu. Takto pokračovali, až do počátku krizového období.

Krize ($\bar{x} = 1,6$)

Období krize bylo charakteristické nejnižší mírou motivace v celé sportovní kariéře. Krize také přesahovala do většiny ostatních oblastí v životě. Respondenti uváděli pocity nejistoty s ohledem na význam sportu v životě a více se zabírali dalším směřováním. Ve všech případech se v období krize objevil časový interval, kdy se bojovým sportům nevěnovali vůbec. Ten se přirozeně ve všech výpovědích výrazně lišil. V nejkratším případě šlo o dobu tří měsíců. V nejdelším o dobu čtyř let. Podle výpovědí respondentů neměla délka doby bez sportu vliv na délku krize. Ve většině případech se v této etapě respondenti přesměrovali na profesní oblast. V jednom případě respondent mluvil o „době temna“, kdy začal užívat psychoaktivní látky a pokoušel se o *suicidium*.

Návrat ($\bar{x} = 8,2$)

Na konci krizových období respondenti došli k uvědomění, že bojové sporty jsou jejich život a jsou tedy tím, čím jsou oni sami. Rozhodli se dále pokračovat v tom, čemu se věnovali většinu svého života. Jejich motivaci ke sportu uváděli jako vysokou, nicméně nedosahovala stejně vysokých hodnot jako v předešlých obdobích. Všichni uváděli nový

vztah ke sportu, ke kterému přistupovali více s nadhledem, a také nebyl jejich jedinou významnou životní oblastí. Krom jednoho případu, respondenti pokračovali v trénování a zápasení, avšak s menší časovou investicí.

Trenérství a oddíl ($\bar{x} = 8,6$)

S různým časovým odstupem, respondenti po období krize začali zakládat oddíly a věnovat se aktivně trenérské činnosti, z dříve zmíněných motivů. V tomto období pokračovali s aktivní účastí na turnajích, navíc také jako v roli trenérů. Založení oddílu a novou roli respondenti vnímali jako začátek něčeho nového. Specifičnost těchto faktorů měla za příčinu nárůst motivace ke sportu MMA. Rostoucí nároky na zmíněné role měly za následek postupně upozadování zápasové aktivity a většina energie byla směřována na rozvoj svěřenců v týmu a vedení klubu.

Další pokračování ($\bar{x} = 7,8$)

V tomto duchu respondenti pokračují dodnes. V současnosti uvádějí častěji objevující se poklesy motivace, které přímo souvisejí s délkou trenérské praxe (viz #Obměna kolektivu). Žádný z respondentů se nadále nevěnuje zápasení v MMA, nicméně pokračují v zápasení v jiných příbuzných sportech. Konkrétně v Brazilian jiu-jitsu, Muay Thai a Boxu. Jako důvod zmiňují méně časově náročnou přípravu, a také méně destruktivní důsledky pro zdraví. Respondenti nakonec vyjádřili nejistotu o délce dalšího fungování. Někteří ji zmiňovali s ohledem na zdraví, jiní na klesající motivaci a přeorientování se na klidnější aktivity.

Tabulka 4: Změna míry motivace ke sportu během kariéry MMA bojovníka

Název období	Průměrná míra motivace
Začátky	10,0
Stagnace	4,0
Přechod k MMA	8,4
Zápasení	9,2
Krize	1,6
Návrat	8,2
Trenérství a oddíl	8,6
Další pokračování	7,8

4.4 Jaké faktory mají vliv na změnu motivů ke sportu MMA?

Vývojové krize

Vývojová krize byla nejvýraznějším faktorem potencující vysoký pokles motivace. Význam sportu a motivy k jednotlivým aktivitám se v tomto období měnily. Výpovědi respondentů o motivaci k období před krizí naznačovaly jinou hierarchii motivační struktury ve srovnání s *post-crisis* obdobím.

Nástup do nové role

S nástupem do nových rolí se začaly objevovat pozitivní zkušenosti, které byly novými motivy pro setrvání v těchto rolích. Role zápasníka přinášela obdiv ze strany okolí a respondenti tuto zkušenost zmiňovali jako jeden z motivů. Ta však nebyla něčím zcela unikátním, neboť v období kdy se začali účastnit turnajů, tuto roli vnímali jako prestižní. Zejména role trenéra a klubového funkcionáře přinesly nové přesahové motivy. Výrazný rozdíl oproti roli zápasníka je ten, že do ostatních rolí vstoupili převážně v reakci na vzrůstající požadavky okolí.

Zdravotní stav

Vrcholově provozovaný sport MMA je sport, který výrazně zatěžuje zdraví. S vývojem osobností respondentů a navyšujícími se zkušenostmi se zraněními se více krystalizovala hodnota zdraví. V okamžiku, kdy si respondenti více uvědomovali hodnotu zdraví, se sport také více stával příležitostí jak tuto hodnotu realizovat a stala se tak jedním z motivů. V některých situacích, kdy odmítali nevyrovnané zápasy tak činili s motivem neutrpět zbytečné zranění a mít možnost pokračovat ve sportu a v aktivitách za jeho hranicemi.

Založení rodiny

Založení rodiny byl další vlivný faktor na změnu motivů. Především v pozdější fázi, kdy respondenti založili své oddíly, je vnímali jako budování příležitosti ke sportu pro členy své rodiny. Stejná motivace se objevovala v souvislosti se založením a udržováním dětských tréninkových skupin. Ve vztahu k dětem zmiňovali jako nově objevující se motiv to, že jim mohli být inspirací a dobrým otcovským vzorem.

5 Sumarizace odpovědí na výzkumné otázky

Tato část je věnována přehlednějšímu shrnutí témat extrahovaných tematickou analýzou, které byly zmíněny v kapitole věnované výsledkům této analýzy.

5.1 Jaké jsou motivy lidí k praktikování bojového sportu MMA?

5.1.1 Motivace k MMA obecně

Ve výpovědích respondentů se objevovaly motivy pro věnování se MMA, které byly relevantní po celou dobu jejich kariéry. Mezi ně patří **princip reality**, pod kterým vnímaly realnost boje jako žádoucí faktor, který má pozitivní vedlejší efekt připravenost na potenciální krizové konfliktní situace mimo sport. Dalším motivem označeným jako **fitness** byl pozitivní vliv sportu na celkové zdravý respondentů. MMA pro ně znamenalo způsob, jak se udržovat v dobré fyzické kondici, a také duševní pohodu. **Sebepřekonání** bylo jiným významným prvkem, jehož dosahování vnímali jako odměňující, ačkoliv náročné. Jiným motivem, významným po celý čas ve sportu, bylo **přátelství**. Bojové sporty pro respondenty představovaly významnou část života, během které se formovaly blízké vztahy, ve kterých mohli sdílet svojí sportovní zkušenost. Téma **něco nového** označovalo motiv, zahrnující nové zkušenosti a zážitky, které sami, nebo společně se svými týmy, vyhledávali.

5.1.2 Motivace k zápasení

Přirozená **soutěživost**, kterou u sebe hodnotili jako vysokou, byla nejčastěji zmiňovaným tématem v prvních etapách kariéry a především v období zápasení. Snaha vyrovnat se ostatním bojovníkům a být lepší než oni, byl pro respondenty silný hnací motor k trénování a zápasení. S tímto motivem souviselo další objevující se téma – **konflikty na ulicích**, které byly prvními bojovými zkušenostmi, a které označovali jako významné v souvislosti s jejich dalším směřováním. V pozdější době respondenti označovali placené zápasy jako možnost **přivýdělnku**. Jeho výše měla vliv na rozhodování o přijetí nabídky. Odměnu vnímali jako motivující faktor s ohledem na finanční náročnost vrcholového soutěžního sportu. Dalším motivem k zápasení byl zmiňován **adrenalin** a intenzita zápasové zkušenosti, kterou popisovali jako návykovou. V zápasových situacích také popisovali různé kvality objevujících se vrcholných zážitků (stav flow). Poslední

zmiňovaným motivujícím faktorem k zápasení byla zmiňována **prestiž**, kterou vnímali s rolí MMA bojovníka. Respondenti uváděli převážně pozitivní ohlasy od blízkých a širší veřejnosti. Tuto roli také vnímali jako zvyšující společenský status.

5.1.3 Motivace k trenérství

Motivace respondentů pro nástup do trenérské role byla primárně o **předání zkušeností**. Respondenti v těchto životních etapách měli nasbírané mnohé zkušenosti s různými bojovými sporty, tréninkovým procesem, životosprávou, a také zápasy. Jejich předávání hodnotili jako motivující. Po uplynutí delší doby strávené trenérstvím si respondenti více všímali **dlouhodobého pozitivního vlivu**, který mají na vývoj druhých lidí. Ten si uvědomovali především v situacích, kdy dostávali pozitivní zpětnou vazbu od bývalých svěřenců, kteří zmiňovali vliv sportu na svůj život v různých oblastech. V raném období, kdy se respondenti přednostně věnovali vlastnímu rozvoji a dosahování zápasových úspěchů, byli příležitostně v roli trenéra. Jejich motivací bylo především **vyhovění požadavkům** svých trenérů, a také mít možnost trénovat s týmem, i přes absenci trenérů.

5.1.4 Motivace k funkcionářství

V období, kdy respondenti zakládali své oddíly, byli k tomuto kroku motivováni postupně navyšujícím se množstvím požadavků, ze strany zájemců o tento sport. **Založení oddílu** pro ně nebylo cílem, který by si sami stanovili, ale bylo to výsledkem současného objevu různých příležitostí, společně se zájmem lidí z bližšího okolí. Novým motivem, který se začal manifestovat v začátcích tohoto období, byl **široký dopad** na větší skupinu lidí. Správu sportovního klubu respondenti vnímali jako příležitost vytvářet dobré sportovní podmínky narůstajícímu počtu sportovců, a mít tak výrazný pozitivní vliv.

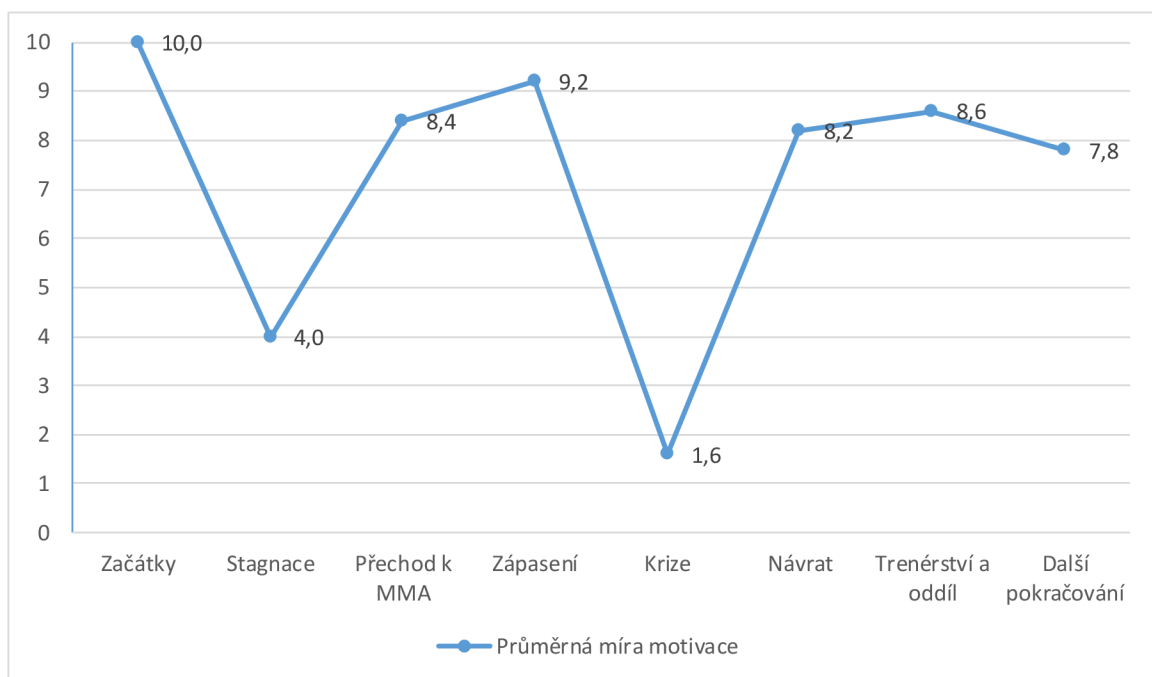
5.2 Jaké významné faktory mají vliv na změny míry motivace bojovníka MMA?

Prvním faktorem mající vliv na míru motivace k bojovým sportům obecně, a také k MMA, byla **inspirace hrdiny**, objevujících se v různých filmových akčních klasikách z 80. a 90. let. Dále byly zmiňovány **sportovní vzory**, kterých zpočátku nebylo mnoho, ve srovnání s filmovými hrdiny. To se postupně měnilo s rozvojem televizního vysílání, internetu a dostupností záznamů z různých turnajů. Jako další faktor ovlivňující motivaci ke sportu, uváděli respondenti ovlivnění **rodičovským vzorem**. Otcové respondentů se sami věnovali bojovým sportům, nebo byli ve službě bezpečnostních složek. Jako negativní faktor na míru motivace, byl zmiňován pocit **stereotypu**, který se v různých obdobích objevoval. V těchto obdobích se respondenti orientovali na jiné životní oblasti, nebo hledali nové sportovní cíle. Dalším faktorem, mající stejný efekt, byl uváděn zvyšující se věk a sním blíží se **pomyslný vrchol**. Respondenti měli latentní představu o věkové hranici, která je demotivujícím příznakem konce kariéry. Přibližování se mělo za následek její postupné manifestování, společně s obavami z konce. V souvislosti s věkem se také objevovala snaha **stihnout, co jde**. Zbývající čas, kdy budou moci sportovat, vnímali jako cenou příležitost, která byla motivující. Jako velmi frustrující a demotivující byly popsány **obměny kolektivu**. Respondenti mají dlouholetou (nejméně 17 let) sportovní praxi, ve které zažili několik obměn významných částí kolektivů. Především odchody výrazných osobností byly zátěžovým faktorem. Během vysoké tréninkové intenzity se objevovala různá **zranění z tréninkového přetížení**. Samotná zranění nepovažovaly za významný faktor s ohledem na motivaci ke sportu, nicméně z dlouhodobé perspektivy byl demotivující jejich vliv na snižující se výkonnost. To vedlo k přehodnocování dříve zmíněných faktorů. Posledním zmiňovaným faktorem, ovlivňující míru motivace, byl **nástup do zaměstnání**. Po dokončení studií byli respondenti nuceni najít hlavní zdroj obživy, který zpravidla zabíral významnou míru času, který dříve věnovali sportu.

5.3 Jak se mění míra motivace ke sportu během kariéry bojovníka MMA?

Sportovní kariéra respondentů byla na základě výpovědí a vyplnění časových os, rozdělena na **osm období**, které jsou dále popsány. Míra motivace, kterou uváděli, byla zprůměrována a je znázorněna v následujícím grafu.

Graf 1: Vývoj motivace ke sportu během kariéry



První období bylo pojmenováno jako **začátky** ($\bar{x} = 10,0$). V této etapě respondenti uváděli nejvyšší míru motivace k bojovým sportům. Objevovaly se různé nuance v míře motivace, v souvislosti s dílčími negativními zkušenostmi, které ale nebyly významné pro další dělení. Na toto období navazuje období **stagnace** ($\bar{x} = 4,0$), které bylo vyvolané nespokojeností s některými specifikami doposud prováděného sportu. Motivace k němu výrazně poklesla a průměrná hodnota je druhá nejnižší v celé kariéře. Přesto se respondenti chtěli nadále bojovým sportům věnovat a poohlíželi se po jiných vhodných alternativách. Toto období skončilo **přechodem k MMA** ($\bar{x} = 8,4$), které naplňovalo představy respondentů o ideálním bojovém sportu. Motivace v této etapě dosahovala vysokých hodnot, ačkoliv ne tak vysokých jako v období začátků. Zmiňovaná příčina byla ta, že nová sportovní zkušenost nebyla natolik odlišná oproti těm předešlým. Spíše poskytovala více možností se realizovat v oblasti boje. Motivace respondentů se znovu

výrazně zvýšila v době, kdy se začali věnovat **zápasení** ($\bar{x} = 9,2$) a účastnili se různých galavečrů, nebo turnajů. Po uplynutí různě dlouhého času, se objevilo období **krize** ($\bar{x} = 1,6$), které doprovázelo nejmarkantnější pokles motivace ke sportu. Součástí tohoto období bylo reflektování dosavadního života. Začali se zaobírat nejen svým sportovním životem, ale i tím za jeho hranicemi. Tato etapa měla trvání v řádu měsíců, až několika let. Respondenti přehodnocovali svůj dosavadní žebříček hodnot a na konci této etapy přišel **návrat** ($\bar{x} = 8,2$) ke sportu. V této době se znovu navýšila míra motivace a respondenti uváděli nové kvality vztahu ke sportovnímu životu. Následovalo přijetí role **trenérství a založení oddílu** ($\bar{x} = 8,6$). Novost těchto rolí, a také příležitost více realizovat sebepřesahové motivy, měly vliv na další zvýšení motivace. Ačkoliv zpočátku se nadále věnovali účasti v soutěžích, jejich aktivita se postupně přeorientovala na tyto nové role. **Další pokračování** ($\bar{x} = 7,8$) respondentů je podobné přechodnému období. Jistá odlišnost je v navyšující se četnosti poklesů motivace a úplné ukončení zápasové kariéry. Respondenti více bilancují nad otázkami, jak dlouho se ještě budou věnovat trenérské roli a postupně upřednostňují jiné aktivity.

5.4 Jaké faktory mají vliv na změnu motivů ke sportu MMA?

Z analyzovaných rozhovorů byly abstrahovány **čtyři významné faktory** ovlivňující změny motivů ke sportu. První bylo období **vývojové krize**, během kterého zanikly, nebo se upozadili některé dřívější motivy (např. soutěživost, sebepřekonání). Zároveň se objevily nové motivy (např. fitness, sebepřesah) a jiné získaly na síle. Dalším zmiňovaným vlivným faktorem byl **nástup do nové role**. Každý nástup do nové role (zápasníka, trenéra, funkcionáře) akcentoval pro ni specifické motivy a dal za vznik novým. **Zdravotní stav**, který byl negativně ovlivněn přirozenou involucí a dlouhodobou sportovní zátěží, se postupně zhoršoval. Tato skutečnost měla taktéž za následek změnu motivů ke sportu a hodnota zdraví byla více zohledňována. Posledním významným faktorem bylo **založení rodiny**. V souvislosti s ním respondenti byli více motivováni představou vytváření podmínek ke sportovnímu vyžití pro členy své rodiny. Zároveň chtěli být dobrým vzorem pro své potomky.

Diskuze

První výzkumnou otázkou, jejíž zodpovězení bylo předmětem tohoto výzkumu, je - jaké jsou motivy lidí k praktikování bojového sportu MMA?

Z výsledků výzkumu se ukázalo, že motivy se dají rozdělit na obecné, které jedince doprovázejí celou sportovní kariéru a specifické, které se vážou k různým sportovním rolím, ve kterých se daný jedinec nachází.

Motivy ke sportu MMA jsou ve většině případů velmi podobné, jako ty, ke kterým ve své práci došla Vavříková (2018). Rozdíl je v jejich názvu, ačkoliv ten se zdá být jen kosmetický. Shodné nálezy, s původním zněním témat autorky v závorkách, jsou následující. Obecné (udržovací) motivy: sebepřekonání (touha být stále lepším), prestiž (atraktivita MMA), přátelství (sounáležitost). Specifická motivace pro roli zápasníka (pro započítání s MMA): soutěživost (získání respektu), něco nového (touha po změně). V této práci byly popsány navíc i další motivy. Důvodem vyššího počtu popsanych motivů je specifičtější zaměření této práce výhradně na motivaci ke sportu, oproti práci Vavříkové (2018), jejíž středem zájmu bylo téma psychologické přípravy MMA bojovníka, které velmi kvalitně zpracovala.

Podle teorie osobnosti individuální psychologie Alferda Adlera (Schultz & Schultz, 2013), má významná část chování člověka za účel překonání inherentního pocitu méněcennosti. Dynamiku obecných motivů pro praktikování sportu MMA můžeme smysluplně interpretovat tímto způsobem. Z výsledků výzkumu však vyplývá, že v době, kdy bojovníci začali dosahovat dobrých výsledků a svou výkonností převyšovat většinu bojovníků v jejich bližším okolí, změnila se i jejich motivace ke sportu. Ta měla z počátku spíše deficitní charakter a odpovídala Adlerovu (1927) konceptu kompenzačního úsilí. V pozdějších obdobích kariéry se u bojovníků projevovala vyšší sebejistota a pozitivnější sebepojetí, se kterými se měnila i motivace, která vycházela spíše z nadbytku. Můžeme tedy usuzovat, že motivace ke sportu MMA (nebo k bojovým sportům celkově), má zpočátku funkci kompenzačního úsilí. To však neplatí pro pozdější období, pokud vývoj sportujícího jedince probíhá adaptivním způsobem.

Ve studii Tušaka (1999), při srovnání dospělých a adolescentních bojových sportovců, existoval rozdíl v míře motivace v oblastech orientace na cíl a soutěživosti. V této práci se podobné odlišnosti neprokázaly. Může jít o zkreslení elitou, neboť kariéra respondentů je netypická při srovnání s běžnými amatérskými sportovci, kteří byli ve

výzkumném souboru Tušaka (1999). Z výsledků vyplývá, že respondenti byli motivováni soutěživostí, mocí a různými cíli od dětství. Jiná příčina může být v absenci výzkumné otázky v této práci, která by se zaobírala specifickými rozdíly motivace mezi vývojovými etapami.

Znění druhé výzkumné otázky je - jaké významné faktory mají vliv na změny míry motivace bojovníka MMA? Z výsledků analýzy můžeme říci, že nejmarkantnější faktory ovlivňující míru motivace ke sportu, jsou vzory fiktivních, nebo reálných osob. Respondenti se identifikovali s různými hrdiny, a jejich sledováním také probíhalo učení nápodobou. Druhým významnějším faktorem byl věk respondenta, který byl spouštěčem vývojové krize. Na jejím počátku byl demotivujícím faktorem. Po pokročení do dalšího vývojové stádia byl tento faktor naopak motivující pro další aktivitu v oblasti bojových sportů. Výzkum autorů Chung & Lee (1994) poukazuje na faktor sebemotivace, jako na prvek predikující úspěšnost daného sportovce. Z jejich závěru vyplývá, že u elitních sportovců mají druhé osoby nevýznamný vliv na míru motivace ke sportu a soutěžní úspěšnost. V této práci se ukázaly být druhé osoby, v roli vzorů, důležitým motivujícím faktorem, především v raném období. S dalším vývojem osobností respondentů, byl vliv vzorů méně významný, jak to vyplývá z jejich výpovědí. Zdá se, že sociální faktory skutečně mají vliv na míru úspěšnosti u elitních bojových sportovců, a to především v raných etapách kariéry. S narůstající sebejistotou a schopností seberegulace jejich význam klesá. Práce autorů Chung & Lee (1994) se navíc zabývá zmíněnými faktory sebejistoty a seberegulace, jejichž zahrnutí mohlo mít vliv na uvedený závěr. Tato práce je výhradně zaměřená na oblast motivace a jejího vývoje. Při srovnání je třeba tento rozdíl zohlednit.

Třetí výzkumná otázka se zaměřuje na to, jak se mění míra motivace ke sportu během kariéry MMA bojovníka. Křivka míry motivace ke sportu MMA, má tvar postupně klesající sinusoidy. Jiné výzkumy zabývající se tématem vývoje motivace ke sportu MMA, nejsou mezi tuzemskými, ani zahraničními zdroji k nalezení. Již zmíněný polský psycholog Tušak (1999) se zabýval vývojem instrinsické motivace, nicméně v jeho práci nenajdeme dělení na různé vývojové etapy po delší časový úsek. Hlubší porozumění má potenciál pro zkvalitnění sportovního života, nejen v poli bojových sportů. Tento výzkum může být prvním námětem pro další bádání v této oblasti.

Poslední, čtvrtou, výzkumnou otázkou byla – jaké faktory mají vliv na změnu motivů ke sportu MMA? Výsledky jsou v souladu s Eriksonovou teorií (Schultz & Schultz,

2005), která poukazuje na význam vývojových krizí. Respondenti na hranici etap mladé dospělosti a dospělosti vypovídali o krizi, která měla za následek jiný vztah ke světu a sobě samým. To také zahrnovalo vztah ke sportu. Erikson (2015), uvádí jako hlavní téma vývojového stádia dospělosti, téma generativity a přispívání společnosti. Po překonání krize všichni respondenti nově převzali role trenérů a založili oddíly, ve kterých se věnovali rozvoji mladších svěřenců a vytváření podmínek pro věnování se bojovým sportům. Ačkoliv respondenti přecházeli i mezi dalšími vývojovými etapami, neuváděli nic, co by se dalo identifikovat jako další vývojová krize. To může být zapříčiněno poněkud hrubší exploračí této problematiky. Nakonec je třeba zmínit, že nejstarší respondent ve výzkumném souboru měl 52 let. Z výzkumu tedy nevíme nic o souvislosti vývoje motivace ke sportu v období stáří.

Ústředním tématem této práce je vývoj motivace ke sportu MMA. Ve většině případech respondenti věnovali sportu MMA menší část své sportovní kariéry ve srovnání s jinými sporty. Jako vysvětlení se nabízí skutečnost, že MMA je v našem kraji velmi mladým sportem. Zkušenosti respondentů s jinými sporty, a také s přechody mezi nimi, mohly mít určitý vliv na výsledky výzkumu. Pro jejich srovnání a určení významnosti, je třeba realizace jiného výzkumu, který by se zaměřoval na sport MMA výhradně.

Role funkcionáře měla původně zahrnovat všechny různé manažerské pozice, které jsou součástí sportovních klubů. Ve výzkumu však měla podobu zpravidla zakladatele a předsedy sportovního klubu. Příčinou může být menší organizační struktura sportovních klubů, která je typická pro kluby zabývající se bojovými sporty. Důvodem také může být specifická výběrového souboru, jehož požadavkem byla dlouholetá sportovní zkušenost se všemi zmíněnými rolemi.

S ohledem na limity tohoto výzkumu je vhodné zmínit velikost výzkumného souboru, který činil pět respondentů. Jeho výše je limitována možnostmi autora. I přes nižší počet, oproti jiným kvalitativním studiím, bylo dosaženo optimální velikosti datového souboru. Jeho analýza přinesla zajímavé poznatky, které byly v různých ohledech nové, ve srovnání s jinými výzkumy. Jiným slabším místem může být zvolená metoda pro transkripci rozhovorů. K té byla použita doslovná transkripce s přenesením do spisovného jazyka a stylistickou úpravou (Hendl, 2005). Většina pasáží byla upravena pro snadnější orientaci v textu a datovou analýzu. Tento způsob transkripce přináší riziko ve formě možného pozměnění významu obsahu. Ačkoliv byly rozhovory transkribovány s ohledem na toto možné riziko, jistá chybovost je velmi pravděpodobná. Obzvláště

s ohledem na autorovu menší zkušenost s kvalitativním výzkumem. Formulace výzkumných otázek přinesla zajímavé výsledky, nicméně s touto první zkušeností se zdá, že mohly být formulovány konkrétněji a jejich počet mohl být vyšší. To samé platí pro položky ve struktuře dotazníků. Obecnější znění vytváří větší prostor pro manifestaci obsahů z dat a manipulaci s nimi, avšak méně přesná formulace mohla zapříčít méně kvalitní dosažení cílů výzkumu.

Pro ty, kteří by měli zájem navázat na téma tohoto výzkumu, může být přínosné, zaměřit se výhradně na bojový sport MMA. Zaměření na vývoj motivace ke sportu ženských bojovnic MMA by také nepochybně přineslo neméně zajímavá specifika.

Tato práce může být přínosem pro jedince věnující se tomuto sportu, bez ohledu na roli, nebo kariérní etapu, ve které se nachází. Nahlédnutí na její proměnlivost, oscilaci motivace, a také jistý pravidelný vzor ve vývoji, může přinést lepší pochopení tohoto procesu všem bojovým sportovcům, nebo psychologům sportu, kteří nimi spolupracují.

Závěry

Motivace lidí k praktikování bojového sportu MMA byly rozděleny do čtyř kategorií. Kategorie motivace k MMA obecně zahrnovala témata: princip reality (reálnost boje), fitness (pozitivní vliv na celkové zdraví), sebezpřekonání, přátelství, něco nového (objevování nových zkušeností). Kategorie motivace k zápasení zahrnovala témata: soutěživost, konflikty na ulicích (připravenost na potenciální krizové situace), přivýdělek, adrenalin (intenzita zápasové zkušenosti), prestiž (vyšší status role MMA bojovníka). Kategorie motivace k trenérství obsahovala témata: předání zkušeností, dlouhodobý pozitivní vliv (přesahující pozitivní vliv na jiné oblasti života), vyhovění požadavkům (zastoupení trenérů na jejich žádost). Kategorie motivace k funkcionářství zahrnovala témata: založení oddílu (organizace zájemců o sport MMA v jeden oddíl), široký dopad (příležitost pozitivního vlivu na větší počet lidí).

Výsledné faktory ovlivňující míru motivace jsou: inspirace hrdiny (fiktivní postavy z filmů a jiných zdrojů), sportovní vzory (sledování jiných úspěšných sportovců), rodičovské vzory, stereotyp, pomyslný vrchol (negativní vnímání zvyšujícího se věku), stihnout co jde (zbývající čas jak cenná příležitost), obměna kolektivu, zranění z tréninkového přetížení, nástup do zaměstnání.

Sportovní kariéra respondentů byla rozdělena do osmi období. Pro ně uváděná míra motivace byla zprůměrována. Křivka míry motivace má podobu mírně klesající sinusoidy. Výsledné období s mírou motivace jsou následující: začátky ($\bar{x} = 10,0$), stagnace ($\bar{x} = 4,0$), přechod k MMA ($\bar{x} = 8,4$), zápasení ($\bar{x} = 9,2$), krize ($\bar{x} = 1,6$), návrat ($\bar{x} = 8,2$), trenérství a založení oddílu ($\bar{x} = 8,6$), další pokračování ($\bar{x} = 7,8$).

Čtyři faktory se pro respondenty ukázaly být významné v souvislosti se změnou motivů ke sportu MMA. Jsou jimi: vývojová krize, nástup do nové role, zdravotní stav, založení rodiny.

Výsledky výzkumu jsou v souladu s jinými ať už významnými, nebo novějšími studii zabývajícími se tématy bojového sportu MMA a psychologie motivace. V některých oblastech je doplňují o nová zjištění a v jiných nabízejí specifitější dělení.

Poznatky z tohoto výzkumu mohou být prospěšné pro všechny praktikanty bojového sportu MMA, a také širšímu okolí, které je s nimi různým způsobem v bližším kontaktu. Zejména psychologům sportu zajímavým se o tuto oblast.

Souhrn

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

Teoretická část je rozdělena na dvě větší kapitoly, kdy první je úvodem do bojového sportu MMA a druhá do psychologických teorií osobnosti a motivace. Kapitola věnovaná bojovému sportu začíná přehledem jeho historického vývoje od antiky po současnost. Následuje popis pravidel, používaných technik a způsob vyhodnocování zápasů. Dále jsou zmíněny přidružené sporty, které s MMA úzce souvisí, a také přehled významných profesionálních organizací. Následuje úvod do psychologických teorií. Začátek každé podkapitoly je věnován vymezení pojmů. Část věnovaná osobnosti krátce popisuje dominantní teorie osobnosti, konkrétně psychoanalytickou, humanistickou a rysovou. Následuje podkapitola věnovaná vývoji osobnosti, jejíž součástí je detailnější popis teorie Erika Eriksona (2015), konkrétně jednotlivých vývojových stádií a významu krize. Dále je popsána individuální psychologie Alfreda Adlera (1927). V podkapitole věnované motivaci je nápomocným konceptem obecný model motivace (Heckhausen & Heckhausen, 2018), který popisuje motivaci jedince jako interakci prostředí a osobnosti. Na závěr jsou zmíněny současné výzkumy zabývající se tématy bojových sport a psychologie motivace (Chung & Lee, 1994; Kuśnierz, 2019; Tušák, 1999; Vavříková, 2018).

Empirická část této práce začíná popisem jejího cíle. Za cíl tohoto kvalitativního výzkumu byl určen popis a vysvětlení vývoje motivace ke sportu v životě MMA bojovníka. V návaznosti na tento cíl byly formulovány čtyři výzkumné otázky. Výzkumný soubor se skládal z pěti respondentů, kteří splňovali následující čtyři kritéria: mužské pohlaví; aktivita ve sportu MMA; zkušenost s rolemi začátečníka, účastníka soutěží, trenéra a funkcionáře. Respondenti byli ve věkovém rozpětí mezi 32-52 lety. Délka jejich praxe v oblasti bojových sportů byla v rozmezí 17-39 lety. Sběr dat byl uskutečněn metodou polostrukturovaného interview obsahující jedenáct doplňujících otázek a dvě závěrečné. V začátku rozhovoru respondenti zakreslovali významné období a události na časovou osu. Ty následně ohodnocovali mírou motivace ke sportu na škále 1-10. Z rozhovorů byla pořízena audionahrávka na záznamové zařízení. Získaná data byla uložena a zálohována na Google Drive. Dále byla zpracována v softwarech Microsoft Word, Excel a Atlas.ti. Pro

analýzu dat byla vybrána metoda tematické analýzy. Jako hlavní zdroj metodologický zdroj pro její použití byly použity publikace autorů Braun & Clark (2006, 2012).

Motivy ke sportu MMA jsou ve většině případů velmi podobné, jako ty, ke kterým došli autoři jiných výzkumů (Chung & Lee, 1994; Kuśnierz, 2019; Tušak, 1999; Vavříková, 2018). Jmenovitě jsou jimi: princip reality (reálnost boje), fitness (pozitivní vliv na celkové zdraví), sebepřekonání, přátelství, něco nového (objevování nových zkušeností), soutěživost, konflikty na ulicích (připravenost na potenciální krizové situace), přivýdělek, adrenalin (intenzita zápasové zkušenosti), prestiž (vyšší status role MMA bojovníka), předání zkušeností, dlouhodobý pozitivní vliv (přesahující pozitivní vliv na jiné oblasti života), vyhovění požadavkům (zastoupení trenérů na jejich žádost), založení oddílu (organizace zájemců o sport MMA v jeden oddíl), široký dopad (příležitost pozitivního vlivu na větší počet lidí).

V souvislosti s postuláty Adlerovi teorie (1927), můžeme říci, že motivace ke sportu MMA (nebo k bojovým sportům celkově), má zpočátku funkci kompenzačního úsilí. To však nemusí být platné pro pozdější období, pokud vývoj sportujícího jedince probíhá adaptivním způsobem.

Faktory ovlivňující míru motivace ke sportu MMA jsou: inspirace hrdiny (fiktivní postavy z filmů a jiných zdrojů), sportovní vzory (sledování jiných úspěšných sportovců), rodičovské vzory, stereotyp, pomyslný vrchol (negativní vnímání zvyšujícího se věku), stihnout co jde (zbývající čas jak cenná příležitost), obměna kolektivu, zranění z tréninkového přetížení, nástup do zaměstnání. Autoři Chung & Lee (1994) považují prvek sebemotivace za prediktor úspěšnosti daného sportovce. Z jejich závěru vyplývá, že u elitních sportovců mají druhé osoby nevýznamný vliv na míru motivace. V této práci se ukázaly být druhé osoby, v roli vzorů, důležitým motivujícím faktorem, především v raném období. S dalším vývojem osobností respondentů, byl vliv vzorů méně významný.

Sportovní kariéra respondentů byla rozdělena do osmi období. Pro ně uváděná míra motivace byla zprůměrována. Křivka míry motivace má podobu mírně klesající sinusoidy. Výsledné období s mírou motivace jsou následující: začátky ($\bar{x} = 10,0$), stagnace ($\bar{x} = 4,0$), přechod k MMA ($\bar{x} = 8,4$), zápasení ($\bar{x} = 9,2$), krize ($\bar{x} = 1,6$), návrat ($\bar{x} = 8,2$), trenérství a založení oddílu ($\bar{x} = 8,6$), další pokračování ($\bar{x} = 7,8$).

Čtyři faktory se pro respondenty ukázaly být významné v souvislosti se změnou motivů ke sportu MMA. Jsou jimi: vývojová krize, nástup do nové role, zdravotní stav, založení rodiny. Výsledky jsou v souladu s Eriksonovou teorií (Schultz & Schultz, 2005),

kteřá poukazuje na význam vývojových krizí. Respondenti na hranici etap mladé dospělosti a dospělosti vypovídali o krizi, která měla za následek jiný vztah ke světu a sobě samým. Při přechodu mezi jinými vývojovými stádii však neuváděli žádnou krizi, která by se ve sportovním životě projevila.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- 1) Adams, D. (1954). *The anatomy of personality*. New York: Doubleday.
- 2) Adler, A. (1927). *The practice and theory of individual psychology*. New York: Harcourt Brace World.
- 3) Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt.
- 4) Anglophenia (2015). *50 Sir Winston Churchill Quotes To Live By*. Získáno z <https://www.bbcamerica.com/blogs/50-churchill-quotes--1015192>
- 5) Anshel, M. H. (1995). *Examination of self-regulatory characteristics and behavioral tendencies of elite and non-elite male Australian swimmers*. Australian Psychologist.
- 6) Bishop, S. H., Bounty, P., Devlin, M. (2013). *Mixed Martial Arts: A Comprehensive Review*. Získáno z <https://www.researchgate.net/publication/265412208>
- 7) Braun, V., Clark, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. Získáno z https://www.researchgate.net/publication/235356393_Using_thematic_analysis_in_psychology
- 8) Braun, V., Clark, V. (2012). *Thematic analysis*. Washington, DC: American Psychology Asociacion.
- 9) Burdick, D. (2022). *Judo*. Získáno z <https://www.britannica.com/sports/judo>
- 10) Burgos, J. (2023). *How UFC scoring works*. Získáno z <https://sportsnaut.com/how-ufc-scoring-works-the-10-point-system-and-more/>
- 11) Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- 12) Cattell, R. B. (1945). *The principal trait clusters for describing personality*. Psychological Bulletin 42: 129–61.
- 13) Cervone, D., Pervin, L. A. (2013). *Personality: theory and research*. New Aster: Aptara.
- 14) Corr, P. J., Matthews, G. (2009). *The Cambridge Handbook of Personality Psychology*. Cambgridge: Cambridge University Press.
- 15) Costa, P. T., McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory Manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- 16) Čermák, I., Řiháček, T., Roman Hytych et al. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- 17) Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- 18) Erikson, E. H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Portál.

- 19) Evan, E. (2021). *6 Reasons Why BJJ And Submission Wrestling Are Different*. Získáno z <https://jiujitsulegacy.com/bjj-lifestyle/the-top-6-differences-between-bjj-and-submission-wrestling/>
- 20) Evanoff, J. (2022). *10 Best Fighters in Bellator History*. Získáno z <https://www.thesportster.com/greatest-best-fighters-in-bellator-history-ranked/#ben-askren>
- 21) Extra (n.d.). *Oktagon MMA – nejnovější zprávy a fotografie*. Získáno z <https://www.extra.cz/tema/oktagon-mma>
- 22) Eysenck, H. J. (1947). *Dimensions of personality*. London: Kegan Paul.
- 23) UFC (2021). *Introduction to MMA*. Získáno z <https://www.ufc.com/intro-to-mma>
- 24) Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- 25) Fight Matrix (2023). *UFC Fight Outcomes by Weight Class*. Získáno z: <https://www.fightmatrix.com/ufc-records/ufc-fight-outcomes-by-weight-class/>
- 26) Galton, F. (1884). *Measurement of character*. *Fortnightly Review* 36: 179–85.
- 27) Goldberg, L. R. (1983). *The magical number five, plus or minus two: some considerations on the dimensionality of personality descriptors*. Gerontology Research Center.
- 28) Green, K. (2011). *It hurts so its real: sensing the seduction of mixed martial arts*. Získáno z https://www.researchgate.net/publication/238047747_It_hurts_so_it_is_real_Sensing_the_seduction_of_mixed_martial_arts
- 29) Heckhausen, H., Heckhausen, J. (2018). *Motivation and Action*. Cham: Springer.
- 30) Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- 31) Hruška, M. (2022). *Jak se boduje v MMA? Varianty a kritéria bodového rozhodnutí*. Získáno z https://www.fightlive.cz/rubriky/mma/jak-se-boduje-v-mma-varianty-a-kriteria-bodoveho-rozhodnuti_1662.html
- 32) Hunt, D. J. (2023). *Ranking the greatest MMA fighters of all time*. Získáno z https://www.yardbarker.com/mma/articles/ranking_the_greatest_mma_fighters_of_all_time/s1_38389585#slide_1
- 33) Chung, K. H. & Lee, K. M. (1994). *Taekwondo Kyorugi: Olympic Style Sparring*. Hartford, CT: Turtle Press.
- 34) Kappler, J. (2015). *Unified rules of MMA*. Získáno z <https://lastwordonsports.com/2015/09/02/unified-rules-mma/>

- 35) Kuśnierz, C. (2019). *Motywacje do podejmowania treningów sportów walki w opiniach zawodników boksu i MMA*. Sport i Turystyka.
- 36) Lacey, J. (2020). *What is Sambo? The Definitive Guide*. Získáno z <https://sweetscienceoffighting.com/what-is-sambo-the-definitive-guide/>
- 37) Lagdon, S. (2019). *KSW: The History - From Polish sports bar to European powerhouse*. Získáno z <https://www.bloodyelbow.com/2019/9/13/20861621/ksw-the-history-from-polish-sports-bar-to-european-powerhouse>
- 38) Landine, J., Stewart, J. (1998). *Relationship Between Metacognition, Motivation, Locus of Control, Self-Efficacy, and Academic Achievement*. Canadian Journal of Counselling Vol. 32:3
- 39) Lindsay, G., Koene, C., Ovreeide, H., Lang, F. (2010). *Etika pro evropské psychology*. Praha: Triton.
- 40) Miňovský, F. (2006). *Box*. Praha: Grada Publishing.
- 41) Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- 42) Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park: Sage.
- 43) Pavlíková, O. (n.d.). *Pravidla*. Získáno z <https://adoc.pub/queue/pravidla-1-definice.html>
- 44) Plháková, A. (2003). *Obecná psychologie*. Praha: Academia.
- 45) Porto, C. (2021). *Here's a brief history of Bellator MMA*. Získáno z <https://fansided.com/2020/03/20/brief-history-of-bellator-mma/>
- 46) Příbyl, V. (2014). *Vývoj pravidel ultimátního zápasu*. Získáno 26. ledna 2018 z Informační systém Masarykovy univerzity: is.muni.cz
- 47) Rathee, V. (2021). *Top 10 Best MMA Organizations In The World Right Now*. Získáno z <https://www.sportsunfold.com/top-10-best-mma-organizations-promotions/>
- 48) Reguli, Z. (2005). *Úpolové sporty*. Brno: Masarykova Univerzita.
- 49) Riessman, C. K. (1993). *Narrative Analysis*. Newbury Park, CA: Sage.
- 50) Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2005). *Theories of Personality*. Belmont: Wadsworth: Thomson.
- 51) Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2013). *Theories of Personality*. Boston: Cengage Learning.

- 52) Elite Sports (2022). *Japanese Jiu-Jitsu Vs Brazilian Jiu-Jitsu: What Makes Them Different?* Získáno z <https://www.elitesports.com/blogs/news/japanese-jiu-jitsu-vs-brazilian-jiu-jitsu-what-makes-them-different>
- 53) Staff, J. (2020). *UFC 252: Official scorecards from Las Vegas*. Získáno z <https://mmajunkie.usatoday.com/gallery/ufc-252-official-scorecards-photo-gallery-mma>
- 54) Staff, P. (2018). *What Is Boxing? The Hard Hitting Combat Sport Explained*. Získáno z <https://punchermedia.com/what-is-boxing-the-hard-hitting-combat-sport-explained/>
- 55) Staněk, J. (2011). *Ze světa úpolových sportů: Co je grappling?* Získáno z <https://powerlifting.ronnie.cz/c-8746-ze-sveta-upolovych-sportu-co-je-grappling.html>
- 56) Team, M. (2021). *What is Brazilian Jiu-Jitsu?* Získáno z <https://militar.co.uk/blog/what-is-brazilian-jiu-jitsu/>
- 57) Thurstone, L. L. (1934). *The Vectors of Mind*. Získáno z <https://psychclassics.yorku.ca/Thurstone/>
- 58) Tiger Muay Thai (n.d.). *History of Muay Thai & Muay Thai training: What is Muay Thai?*. Získáno z <https://www.tigermuaythai.com/about-muay-thai/history>
- 59) Tušák, M. (1999). *The Development of Motivation in Sport*. Získáno z https://www.researchgate.net/publication/297357801_The_Development_of_Motivation_in_Sport
- 60) Veselý, D. (2023). *Pravidla MMA - techniky a bodování*. Získáno z https://www.fightlive.cz/rubriky/mma/pravidla-mma-mixed-martial-arts-techniky-a-bodovani_546.html
- 61) Vladisavljevic, V. (2022). *Illegal Moves in UFC Fight: A Complete List*. Získáno z <https://wayofmartialarts.com/illegal-moves-in-ufc-fight-a-complete-list/>
- 62) Vladisavljevic, V. (2022). *What is freestyle wrestling: Rules, scoring, and Olympic styles*. Získáno z <https://wayofmartialarts.com/what-is-freestyle-wrestling-rules-scoring-and-olympic-styles/>
- 63) Werner, H. (1940). *Comparative psychology of mental development*. New York: International Universities Press
- 64) Wikipedia (2023). *Ultimate Fighting Championship*. Získáno z https://en.wikipedia.org/wiki/Ultimate_Fighting_Championship

- 65) Yanofkym D. (2022). *MMA scoring, explained*. Získáno z <https://www.sportingnews.com/us/mma/news/mma-scoring-explained-points-system-judges-rules-ufc-mma/m3yxbktzq5osuieax6qkmlny>
- 66) Yanofsky, D. (2022). *RIZIN rules, explained: Comparing MMA organization to Bellator, UFC*. Získáno z <https://www.sportingnews.com/uk/mma/news/rizin-rules-explained-mma-bellator-ufc/afeapufwt0mznivhsp4nehsa>
- 67) Zivanovic, T. (2021). *Japanese Jujutsu vs. Brazilian Jiu-Jitsu: What's The Difference?* Získáno z <https://sweetscienceoffighting.com/japanese-jujutsu-vs-brazilian-jiu-jitsu/>
- 68) Zivanovic, T. (2022). *Best KSW Fighters*. Získáno z <https://medium.com/martial-arts-unleashed/best-ksw-fighters-who-could-do-well-in-the-ufc-c6d06695f386>

Abstrakt diplomové práce

Název práce:	Vývoj motivace ke sportu v životě MMA bojovníka
Autor práce:	Bc. Jakub Stejskal
Vedoucí práce:	PhDr. Martin Dolejš, PhD
Počet stran a znaků:	75; 114 576
Počet příloh:	5
Počet titulů použité literatury:	68

Abstrakt:

Cílem výzkumu byla explorace a deskripce vývoje motivace ke sportu v životě MMA bojovníka. Výzkum mapoval motivy ke sportu obecně, a také pro jednotlivé role ve sportovním životě; faktory ovlivňující míru motivace; změnu míry motivace během sportovní kariéry; faktory ovlivňující změnu motivů ke sportu MMA. Tento výzkum má kvalitativní design. Do výzkumného souboru bylo vybráno pět respondentů metodou kriteriálního výběru. S nimi byly zrealizovány polostrukturované interview, jejichž součástí bylo vyplnění časové osy. Transkripty byly zpracovány metodou tematické analýzy. Z té vyplynuly témata související s oblastmi zájmu této práce. Mezi motivy pro praktikování sportu MMA, respondenti uváděli například reálnost boje, intenzitu zápasové zkušenosti, nebo prestiž tohoto sportu. Faktory ovlivňující míru motivace byly inspirace hrdiny, nebo sportovci; věk; stereotyp a další. Křivka míry motivace během celé kariéry bojového sportovce má tvar postupně klesající sinusoidy. Období v kariéře byly rozděleny do osmi etap. Významné faktory působící na změnu motivů jsou vývojové krize, nové role, zdravotní stav a založení rodiny.

Klíčová slova: MMA; vývoj motivace; motivace ke sportu MMA; vývoj osobnosti; bojovník MMA; bojové sporty.

Abstract of diploma thesis

Title:	Development of motivation towards sport in life of a fighter
Author:	Bc. Jakub Stejskal
Supervisor:	PhDr. Martin Dolejš, PhD
Number of pages and characters:	75; 114 576
Number of appendices:	5
Number of references:	68

Abstract:

The aim of this research was exploration and description of development of motivation for sports in the life of an MMA fighter. This research mapped motives for sports in general, as well as for individual roles in sports life; factors influencing level of motivation; change in the level of motivation during a sports career; factors influencing the change of motives for sport MMA. This research has a qualitative design. Five respondents were elected to the research group using criterial selection method. Semi-structured interviews were conducted, which included filling in a timeline. Transcripts were processed using the method of thematic analysis. From that emerged topics related to the areas of interest of this work. Among the motives for practicing the sport MMA, respondents mentioned, for example, the reality of the combat sport, intensity of the match experience, or the prestige of MMA. Factors influencing level of motivation were inspiration of heroes or athletes; age; stereotype and more. Curve of the level of motivation during the entire career of a combat athlete has the shape of a gradually decreasing sinusoid. The career periods were divided into eight stages. Developmental crises, new roles, health status, and starting a family are significant factors influencing the change in motives.

Key words: MMA; motivation development; motivation toward practice of MMA; personality development; MMA fighter; combat sports.

Seznam obrázků, tabulek, diagramů a grafů

Obrázek 1: Score card používaná pro bodování zápasu (Staff, 2020).....	14
Tabulka 1: Faktory velké pětky a ilustrativní škály (Cervone & Pervin, 2013).....	20
Tabulka 2: Eriksonův životní cyklus (Erikson, 2015).....	22
Tabulka 3: Shrnutí výběrového souboru.....	34
Tabulka 4: Změna míry motivace ke sportu během kariéry MMA bojovníka.....	52
Diagram 1: Obecný model motivace (Heckhausen & Heckhausen, 2018).....	28
Graf 1: Vývoj motivace ke sportu během kariéry.....	57

Seznam příloh

- Příloha I. Seznam zakázaných technik
- Příloha II. Struktura interview
- Příloha III. Ukázka transkripce
- Příloha IV. Ukázka časových os
- Příloha V. Ukázka kódování v Atlas.ti

Příloha I. Seznam zakázaných technik

The following are fouls and will result in penalties if committed:

1. Holding or grabbing the fence
2. Holding opponent's shorts or gloves;
3. Butting with the head;
4. Eye gouging of any kind;
5. Biting or Spitting at an opponent;
6. Hair pulling;
7. Fish Hooking.
8. Groin attacks of any kind.
9. Intentionally placing a finger into any orifice, or into any cut or laceration of your opponent.
10. Downward pointing of elbow strikes;
11. Small joint manipulation.
12. Strikes to the spine or the back of the head
13. Heel kicks to the kidney
14. Throat strikes of any kind, including, without limitation, grabbing the trachea.
15. Clawing, pinching, twisting the flesh or grabbing the clavicle
16. Kicking the head of a grounded opponent.
17. Kneeing the Head of a grounded opponent
18. Stomping of a grounded fighter
19. The use of abusive language in the fighting area
20. Any unsportsmanlike conduct that causes an injury to opponent
21. Attacking an opponent on or during the break.
22. Attacking an opponent who is under the care of the referee.
23. Timidity (avoiding contact, or consistently dropping the mouthpiece, or faking an injury
24. Interference from a mixed martial artists seconds
25. Throwing an opponent out of the ring or caged area.
26. Flagrant disregard of the referee's instructions
27. Spiking the opponent to the canvas onto the head or neck (pile-driving)

Příloha II. Struktura interview

Úvodní sdělení:

Tazatel: *„Předmětem mého výzkumu je motivace zápasníka MMA ve sportu. Zjistit jaké jsou jednotlivé vývojové etapy motivace, čím jsou charakteristické a jak se s nimi mění i motivace člověka ke sportu.*

Náš rozhovor bude mít dvě části. V té první tě požádám o jednoduché grafické znázornění významných událostí a různých etap. V druhé části ti položím několik otázek souvisejících s tímto tématem.

Máš teď nějaké otázky? Můžeme začít?“

Definování pojmu etapa (pokud je třeba):

Tazatel: *„Etapou zde myslím určité období, které je něčím charakteristické a tedy vymezené. Může to být například období raných začátků, období přípravy na zápas, období nástupu do nové role, nebo období krize ve vztahu ke sportu.“*

Grafické znázornění vývoje motivace

Grafické znázornění je rozdělené do dvou částí:

Respondent na tazatelem nakreslenou časovou osu, znázorní významné události a etapy.

Respondent hodnotí vlastní míru motivovanosti ke sportu ve zmíněných událostech a etapách na škále 0 až 10 (0 = amotivace, 10 = maximální motivace).

Zadání 1. části:

Tazatel: *„Zde na papíře nakreslím takovouto časovou osu, kdy jeden konec symbolizuje začátek tvé kariéry a ten druhý současnost. Nyní tě požádám, abys na této ose znázornil významné události a různé etapy, které tě napadnou. Na promyšlení máš kolik času potřebuješ a není třeba spěchat.“*

Zadání 2. části:

Tazatel: *„Dále tě poprosím o to, abys u každé události a etapy zhodnotil míru vlastní motivace ke sportu. Jinými slovy – jak moc jsi byl motivovaný k tomu se MMA věnovat? K hodnocení použij škálu od 0 do 10, kdy 0 znamená amotivovaný - úplně nemotivovaný a 10 - maximálně motivovaný.“*

Explorace

Úvodní sdělení:

Tazatel: „*Ted' tě poprosím o to, abys mi vyprávěl o své kariéře. Jak se od samého začátku vyvíjela a různě měnila s ohledem na tvoji motivaci. K vyprávění můžeš použít papír s grafickým znázorněním.*“

Explorační otázky pro případ, kdy by respondent sám nezmínil relevantní informace:

Proč ses rozhodl dělat MMA?

Co pro tebe bylo ve sportu důležité v tomto období?

Můžeš mi říct něco víc o rozdílech mezi jednotlivými obdobími?

Můžeš mi říct, jak se měnila tvoje motivace ke sportu v různých obdobích? (Co pro tebe bylo důležité?)

Co mělo během kariéry vliv na tvoji motivaci (když vyjmenuje víc, ať seřadí)?

Měl jsi nějaká krizová období? Co ti pomohlo je zvládnout? Jak se to odrazilo v tvoji motivaci ke sportu?

Co bylo tvojí motivací, když ses rozhodl stát trenérem?

Co bylo tvojí motivací, když ses rozhodl stát funkcionářem?

Možný návrat ke grafickému znázornění a doptání se na některé části následujícími otázkami:

Čím pro tebe byly významné tyto události (tato událost)? Můžeš mi o ni povědět něco více?

Co pro tebe znamenala tato etapa?

Co tě motivovalo pokračovat během této události / etapy.

Otázky na závěr:

Je ještě něco, o čem se domníváš, že by mohlo k tématu zaznít, nebo zdali je ještě něco, co bys chtěl říct?

Napadá tě někdo z našeho prostředí, kdo měl k tomuto tématu co říct a mohl bys ho doporučit?

The screenshot shows the Microsoft Word interface with a transcript. The ribbon includes 'SOUBOR', 'DOMŮ', 'VLOŽENÍ', 'NÁVRH', 'ROZLOŽENÍ STRÁNKY', 'REFERENCE', 'KORESPONDENCE', 'REVIZE', and 'ZOBRAZENÍ'. The font is Calibri Light, size 28. The transcript contains the following text:

21:43 T: A tady tenhle proces, to je to, co jsi měl rád.

21:46 R: No jasně, no. Pak to odcházelo, ale objevilo se MMA najednou. Takže, tam byl nověj start!

22:00 T: To bylo nějak kolem toho 25?

22:01 R: To bylo nějak potom – 27? 28? To bylo takový... ještě nejhezčí moment bylo ve 2006, když jsem se dostal do Tokia na tréninky. To je takový ten sen každýho judisty – trénovat v Japonsku. No a pak byla druhá operace druhého kolena. Pak jsem si přičuchnul k MMA. Když judo odcházelo, tak jsem potřeboval něco jinýho. Jako... nebylo to rovnou MMA, bylo to nejdřív sambo. Přišli sem rusáci, někdy 2007, už nevím. Ale vím, že vždycky sháněli někoho na takový ty svěťáky a tady nikdo nedělal sambo v tý době, ale byli tady judisty. No tak oslovili judisty, jako byl z Poděbrad Blažek, nás z Hradce... tak jsme se šli prát v sambo ještě k judu. Tam byly páky na nohy, což byl největší strašák, protože mě na to utáhlo pár lidí z těch rusáků. Díky tomu jsem pak začal dělat i nohy, takže to byl takový ten přechod. Byl to plynulý přechod pak k tomu MMA.

23:28 T: Mohl bys ještě říct, jaká byla motivace, jít dál k tomu MMA?

23:32 R: Hele, tam bylo asi ještě taky něco z dětství, proto mně se jako malýmu líbilo, jak se prali třeba jako v tom Krvavým sportu. Jak tam byli v tom ringu a tam bouchali. Já jsem v karate bouchal, ale bylo to tak napůl, tak jsem si chtěl vyzkoušet i tohle, no. Takže jsem měl novou motivaci, zase – to bylo to MMA. No a ty si to pamatuješ dřív, jeden byl judista, druhý boxer a to bylo MMA. Takový byl začátek.

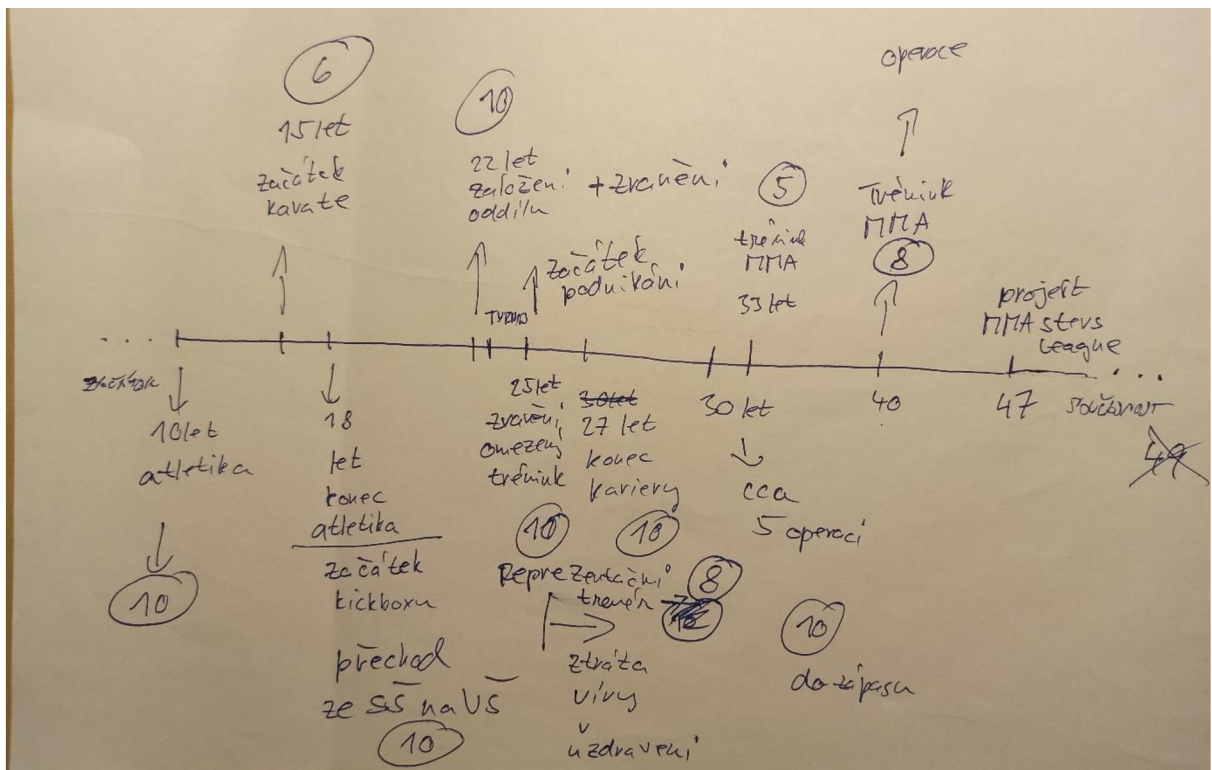
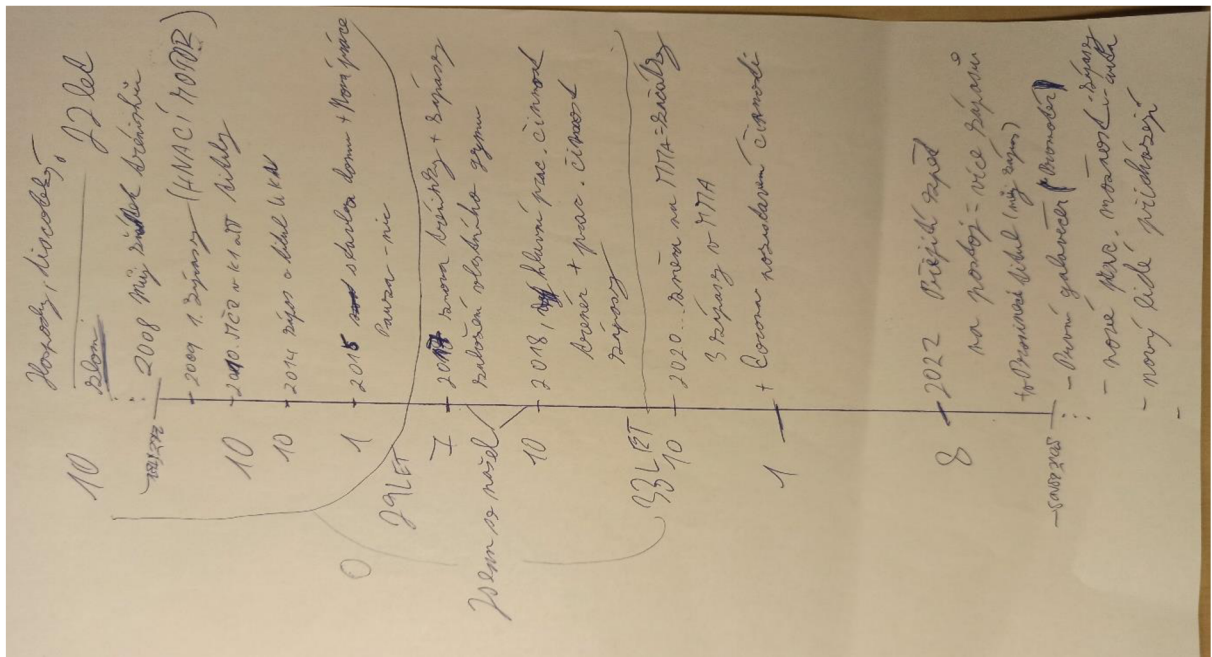
24:10 T: To jo... no a jak to pokračovalo dál?

24:13 R: No, pak to pokračovalo, že jsem se pral nějaký ty combat samba a MMA. Bylo to do toho roku 2011, než jsem odjel do Anglie. Pak jsem to tady ukončil v Čechách, odjel jsem ze dne na den.

24:40 T: Proč si se takhle rozhodl? Kolik ti bylo?

24:45 R: To bylo 31. Tam toho je víc, samozřejmě... ale tam už jsem měl nějakých 5-6 let deprese. Jako fakt dobrý, silný. Teprve teďka jsem se dočetl v jedné knížce, člověk, který byl američan bojující v Iráku, válečný veterán a zároveň politik a píše knížky. No a tam píše něco jako můžeš být vším co chceš... no, a on tam píše, že tyhle stavy, co prožívají váleční veteráni, mají i sportovci. On je někde tam ve válce, je hrdina. Pak přijede domů, no, a jde prodávat do Tesca, jde to z kopce a většina z nich to prostě neunese. Já jsem to měl celý život tak, že jsem nastupoval do toho zápasistiště a najednou to odchází. Vnitřně to prostě víš, že to odchází. Samozřejmě jen v hlavě, ale odchází. A ty lidi zažívají stejný stav. Ty sportovci zažívají stejný stav jako ti vojaři.

Příloha IV. Ukázka časových os



Příloha V. Ukázka kódování v Atlas.ti

The screenshot displays the Atlas.ti software interface. On the left, a text document titled "D 1: 01. transkript" is open, showing lines 6 through 17 of text. Several segments of the text are highlighted in blue, corresponding to nodes in the network diagram on the right. The network diagram, titled "01_network", shows a central node "ZÁČÁTKY" connected to several other nodes, including "PŘED ZÁČÁTKY", "Otec judista", "1990: začátek judo", "Hra na akordeon", "Inspirace: filmový hrdinové", "Inspirace: rodiče", and "1980: začátek karate". The interface includes a menu bar at the top with options like File, Home, Search & Code, Analyze, Import & Export, Tools, Help, Document, and View. A toolbar below the menu contains various icons for document manipulation and analysis. The right side of the interface shows a network view with a toolbar for creating and editing nodes and links.

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17

D 1: 01. transkript

10:13 T: Mohl by ses u každého pozastavit a zhodnotit jak moc jsi byl motivovaný?

10:18 R: Ty bojový sporty, co jsem zjistil, jsme byli ta moje generace stejně motivovaná, když jsme začínali. Co se u nás rozjelo, byly vzory, filmový hrdinové. Všichni Van Dame a Bruce Lee... to prostě každé. Takže jsem měl jasno – chceš prostě umět kopat jako oni a chceš umět všechny ty věci. To byla prostě motivace největší. Plus rodiče. Táta dělal taky judo vrcholově. To potom bylo jasno, vzhledem k tomu, že to bylo za komanců ještě... tady měl pár sportů: judo, karate, box, zápas. Takže mě nejdřív dali na karate. Teď ani nevím proč. Možná se mi líbily kopy. To bylo v 88. a v 90. jsem začal judo ještě a dělal jsem oboje najednou. Plus teda huďebka ještě... Já jsem toho dělal víc. Ještě jsem hrál v orchestru na akordeon... takže jsem dělal tyhle tři věci naplno. To bylo v tom dětství, s tím, že...

11:25 T: Já než to budeš dál rozvíjet, tě poprosím, jestli bys mohl zhodnotit ty ostatní období. Jak jsi to udělal tady u těch dvou, tak jestli bys mohl dát číslo ke všemu.

13:43 T: Tak, super... Teď tě poprosím, abys mi vyprávěl o své kariéře, jak se od začátku vyvíjela a různé se změnila s ohledem na tvou motivaci. K tomu vyprávění použil papír se znárodním, které jsi vytvořil. Teď vyprávěj příběh o své kariéře.

14:00 R: Dobře. Začalo to tím 88, začal jsem s karate. Začal jsem si pilit smy, začal jsem napodobovat ty schopnosti, které dělali hrdinové ve filmech.

14:15 T: Létající kopy.

14:16 R: Přesně! Pak jsem k tomu začal judo. Dělal jsem obě věci najednou, i závodně. Pak to přerůstalo časově přes hlavu když mi nějakých 15, tak jsem si musel vybrat.

14:36 T: Tak abych to shrnul: v těch začátcích jsi měl ty hrdiny...

14:41 R: ... měl jsem ty hrdiny a věděl jsem, co chci. Jako dítě jsem ještě věděl, co chci.

14:46 T: Pak jsi zmínil, že táta dělal judo.

14:52 R: Jo. Tam to bylo prostě jasné. Tam jsem dával 100% do tohohle. Když jsem tam dával těch 100%, tak jsem i rozvíjel pěkně. Měl jsem jasno... To ale pak i v pubertě. V těch 15 jsem si vybral to judo. A judo jsem si vybral z toho důvodu, že karate jsem nemohl dělat naplno... Tam jsem byl trestaný za to, že jsem někoho kopl víc do hlav, což mi tríslo neřer. V tom