

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

Úpolový sport a agresivní chování

Bakalářská práce

Autor: Kristýna Bláhová
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální patologie a prevence
Vedoucí práce: PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.
Oponent práce: doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.



Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Zadání bakalářské práce

Autor:	Kristýna Bláhová
Studium:	P19P0113
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální patologie a prevence
Název bakalářské práce:	Úpolový sport a agresivní chování
Název bakalářské práce AJ:	Combat sport and aggressive behavior

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá souvislostmi mezi úpolovým sportem a agresivním chováním. Teoretická část charakterizuje lidské agresivní chování a agresivitu, její stupně, příčiny a projevy. Bližší pozornost je věnována úpolu, bojovému umění a bojovému sportu, benefitům plynoucím z pravidelné pohybové aktivity. Empirická část práce ověřuje možné vztahy mezi bojovým sportem a agresivním chováním. Výzkumnou metodou kvantitativního šetření je standardizovaný dotazník.

ČERMÁK, Ivo. Lidská agrese a její souvislosti. Žďár nad Sázavou: Fakta, 1998. ISBN 80-902614-1-8.

FUNAKOSHI, Gichin. Karatedó: má životní cesta. Praha: Naše vojsko, 2010. ISBN 978-80-206-1146-8.

CHARVÁT, Michal. Hostilita ve sportovním prostředí. Brno: BMS creative, 2008. ISBN 978-80-254-3146-7.

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

REGULI, Zdenko, Miroslav ĎURECH a Michal VÍT. Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4318-3.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

Garantující pracoviště:	Ústav sociálních studií, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.
Oponent:	doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	1.2.2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Úpolový sport a agresivní chování vypracovala pod vedením vedoucího práce PhDr. Stanislava Pelcáka, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 27. 4. 2022

Kristýna Bláhová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu diplomové práce panu PhDr. Stanislavu Pelcákovi, Ph.D. za poskytnuté materiály, cenné rady, trpělivost a vstřícný přístup při tvorbě této bakalářské práce. Mé poděkování patří také všem respondentům za ochotu participovat na dotazníkovém šetření.

Anotace

BLÁHOVÁ, Kristýna. *Úpolový sport a agresivní chování*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 46 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá souvislostmi mezi úpolovým sportem a agresivním chováním. Teoretická část charakterizuje lidské agresivní chování a agresivitu, její stupně, druhy, příčiny a souvislost s motivací. Zabývá se také teoriemi vzniku agrese a jejich východisky. Bližší pozornost je věnována úpolu, bojovému umění a bojovému sportu, benefitům plynoucím z pravidelné pohybové aktivity. Empirická část práce ověřuje možné vztahy mezi bojovým sportem a agresivním chováním. Výzkumnou metodou kvantitativního šetření je standardizovaný dotazník Buss and Perry Aggression Questionnaire. Analyzovány byly čtyři faktory agresivního chování: fyzická agrese, verbální agrese, hněv a hostilita.

Klíčová slova: Agrese, frustrační tolerance, úpol, bojový sport.

Annotation

BLÁHOVÁ, Kristýna. *Combat sport and aggressive behavior*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 46 s. Bachelor Thesis.

The bachelor thesis deals with the connections between combat sports and aggressive behavior. The theoretical part characterizes human aggressive behavior and aggression, its degrees, types, causes and connection with motivation. It also deals with theories of aggression and their solutions. Closer attention is paid to combat, martial arts and martial sports, the benefits of regular physical activity. The empirical part of the work verifies the possible relationships between martial arts and aggressive behavior. The research method of quantitative research is the standardized Buss and Perry Aggression Questionnaire. Four factors of aggressive behavior were analyzed: physical aggression, verbal aggression, anger and hostility.

Keywords: Aggression, frustration tolerance, combat, martial arts.

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK)

Datum:

Podpis:

Obsah

Úvod	9
1 Lidské agresivní chování	10
1.1 Agrese	10
1.1.1. Teorie agrese	11
1.1.2. Druhy agrese	14
1.2 Agresivita	16
1.3 Agrese a motivace	17
2 Úpolové sporty	19
2.1 Bojová umění a bojové sporty	20
2.2 Karate	21
2.3 Vliv pravidelné pohybové aktivity na lidské zdraví	22
2.3.1 Well-being	23
2.3.2 Frustrace a frustrační tolerance	24
3 Míra agrese v úpolových sportech	26
3.1 Cíl výzkumného šetření a hypotézy	26
3.2 Výzkumná metoda	27
3.3 Výzkumný soubor a procedura	29
3.4 Výsledky a diskuse	30
Závěr	37
Seznam použitých zdrojů	39
Přílohy	44

Úvod

Agrese a její projevy se ve společnosti projevují už od jejího vzniku. V prvopočátcích šlo o logickou snahu o přežití, či získání potravy a zabezpečení pokračování rodu. Již naši předci si museli poradit například s lovem mamutů, či jiné zvěře, zapojit se do bojů mezi znepřátelenými kmeny anebo se utkat s protivníkem o vůdčí pozici v kmeni. V průběhu následujících let jsme byli svědky mnoha válek, ve kterých se válčilo různými nástroji a proti různým národům či etnickým menšinám. Příkladem mohou být v novodobé historii například obě světové války. Konkrétně druhou světovou válku podněcovala agrese vůči židům. Časově bližší nám mohou být války ve Vietnamu, nebo válečný konflikt v Afghánistánu, nebo Sýrii. Co se týká geografické blízkosti, tak nemohu opomenout válečné konflikty v Jugoslávii a Kurdistánu, kterých se účastnil, v rámci OSN, také můj prastrýc. S tím, jak se společnost transformovala až do dnešní podoby, tím pádem by se dalo očekávat, že v době, kdy je vše takzvaně na dosah ruky a máme nekonečné možnosti, vyvstává představa, že bude agrese prakticky minimální, protože opadne primární nebezpečí. Bohužel tomu tak není. Ukázky agrese lze spatřit stále. A to jak v zemích blízkého východu, tak bohužel i ve vyspělých státech, příkladem zde může být momentální válečný konflikt na Ukrajině.

Dnešní doba je velmi hektická, plná stresu, nepříjemných situací, a proto ani v běžném životě není nouze o konflikty a různá nedorozumění. Nelze se tedy setkat s člověkem, který by se nikdy s agresí nesetkal, či jí dokonce nějakým způsobem neprojevil. Agrese má mnoho forem a podob a dotýká se každého z nás ať si to chceme přiznat nebo ne. Nemusí se vyskytovat pouze v té nejnámější podobě fyzické agrese, ale také v podobě verbální agrese, pocity podrážděnosti, nebo hostilním chováním.

Toto zaměření bakalářské práce jsem si vybrala z toho důvodu, že mě zajímá souvislost mezi agresí a úpolovým sportem. Sama jsem aktivně cvičila 7 let karate a 1 rok amatérsky MMA. Tato práce se zabývá problematikou agresivity u cvičenců úpolových sportů a snaží se objasnit, zda mají tyto sporty vliv na rozvoj agresivity, či naopak napomáhají snížení agresivity u jedince. Za důležité považuji také zmínit rozdíl mezi bojovým sportem a bojovým uměním, jelikož se nejedná o dva totožné pojmy. Běžná populace, která ví o úpolových sportech pramálo, v nich stále vidí hlavně projevy agrese, násilí a surové chování. Tato by práce mohla sloužit jako důkaz, že úpoly mohou být pro člověka nejen prospěšné, ale mohou mu přinést i další benefity.

1 Lidské agresivní chování

Agrese a agresivní chování se u lidí vyskytuje již od nepaměti, je naší nedílnou součástí a součástí každodenního života v různých formách. V poslední době se také stala diskutovaným tématem v oblasti sportu, ačkoliv se v některých jeho odvětvích pokládá za přijatelnou, dokonce i žádanou a je tím pádem společností tolerována.

Nejčastějším projevem lidské agresivity je bez pochyb násilné chování. Ať je to násilí směřované proti lidem, násilí páchané na zvířeti, nebo násilí na věci, nelze o tomto chování hovořit jako o společností tolerovaném. Pravděpodobně každý z nás by si dokázal pojmy agrese a agresivní chování vyložit a vysvětlit po svém, ale pokud bychom hledali jednotnou definici, nebo jednoznačný výklad těchto pojmů, nejspíše bychom se ho nedohledali. Proto pokládám za důležité si v následujících odstavcích přiblížit pohledy jednotlivých autorů, kteří se studiem tohoto tématu zabývali a zároveň si tyto dva pojmy od sebe odlišit, protože i přes jejich zdánlivou podobnost se liší.

Zároveň se samotnou agresí, která jde popsat jako určitý způsob chování jedince, souvisí další pojmy jako jsou: agresivita, agresivní chování, násilí, hostilita, agonistické chování a jiné.

1.1 Agrese

*„Z latinského *agressio*, neboli výpad, útok - vůči věci, či osobě. Jednání, jímž se projevuje úsilí vůči některému objektu nebo nepřátelství a útočnost s výrazným záměrem ublížit“* (Edelsberger, 2000, s. 29). Dle tohoto textu se tedy jedná o jakékoliv chování, které má za cíl ublížit, či poškodit jinou osobu, nebo objekt.

Docentka Malá uvádí, že agrese je *„emocionálně iniciované aktivní chování, které může být zaměřené nebo nezaměřené. Agrese patří k základnímu vybavení člověka, je to přirozená hnací síla, kterou je třeba usměrňovat. Je nepostradatelná pro lidský rozvoj, musí však být integrována do emocionálních, kontextuálních souvislostí lidského života, jinak působí destruktivně“* (Malá, 2005, s.7).

Trochu obecnější pohled na agresi nabízí definice následující, tedy že se jedná o *„způsob chování, které je zaměřené na poškození, ublížení jiné osoby“* (Slaměník, Výrost, 1997, s.316). Z laického hlediska může být tento pohled na agresi nejvíce srozumitelný a pochopitelný.

Zároveň může být agrese chápána i jako *„násilné narušení práv jiného člověka, jako ofenzivní jednání, ale také jako asertivní jednání“* (Čermák, 1999, s. 9)

Naproti tomu Albert Bandura (1971) tvrdí, že agrese je „chování, které není v souladu se schvalovanými sociálními pravidly.“ Toto tvrzení ale není, dle mého názoru, zcela přesné. Kdybychom se řídili touto definicí, mohla by se agrese vztahovat i na zcela jiné chování, které sice vybočuje ze standardů sociálních pravidel, ale není pro jedince nebezpečné a nemá za cíl někomu ublížit.

Sice starší, přesto podle mého názoru stále aktuální definici, nabízí Drvota. „*Máme-li na mysli člověka a chceme přistoupit k problému agrese v rovině psychologické, agresi v nejužším slova smyslu se rozumí destruktivní chování, doprovázené afektem hněvu, vzteku či citem nepřátelství, směřující k fyzickému zranění (tzv. brachiální napadání) jiného jedince či k zničení nějakého předmětu, zastupující překážku nebo něco nenáviděného*“ (Drvota, 1979, s.148).

„*Agrese je multidimenzionální souhrnný fenomén, který zahrnuje kontinuum od jednoduchých forem agrese, přes různé formy vzteku s emoční podrážděností až ke složitým komplexům agresivního chování, vedoucího k násilí a terorismu*“ (Matýs, 2009, s. 52–53).

Nejvíce se mi líbí a pro účely této práce se mi zdá nejvhodnější použití jakési definiční kostry, kterou ve své knize zmiňuje Čermák. Tedy že „*lidskou agresi je možné definovat jako záměrné jednání, jehož cílem je ublížit jinému člověku.*“ (Čermák, 1999, s.14) Myslím si, že je to nejjednodušší a zároveň nejvýstižnější vysvětlení agrese jakého se nám může dostat a je snadno pochopitelné a srozumitelné i pro laickou veřejnost.

1.1.1. Teorie agrese

V odborné literatuře, napříč všemi odvětvími humanitních věd, se můžeme setkat s různými koncepty, které pohlízejí na agresi, její vznik, druhy a dopady rozdílně. Rozdíly těchto teorií můžeme pozorovat především v otázce a následného vysvětlení příčin vzniku agresivního chování. Na základě těchto zásadních myšlenek lze rozdělit příčiny agresivního jednání na vrozené, získané, nebo případně na kombinaci těchto dvou vlivů.

Pudová teorie Sigmunda Freuda

Pudová teorie se řadí mezi teorie předpokládající genetickou podmíněnost a vrozenost agrese, ty vycházejí už z evoluční teorie Charlese Darwina a zdůrazňují právě biologickou příčinnost agresivního jednání. Zároveň se tato teorie řadí mezi

instinktivistické a neinstinktivistické teorie agrese. Základním tématem jsou v této teorii pojmy instinkt a pud.

„V rámci zkoumání teorie neurózy se Freud zabýval také rolí agrese, kdy se zabýval problémy psychosexuálních pudů a chápal agresi jako reakci na frustraci těchto pohnutek, nikoliv jako primární instinkt. Postupem let začal Freud považovat agresi za impulz, který je zcela stejně důležitý a významný jako sex a je tím pádem neodmyslitelnou vlastností a součástí lidské povahy.“ (Fonagy, Target, 2005) Z tohoto lze vyvodit, že na základě jeho teorie můžeme rozdělit dva lidské instinkty: sexuální instinkt a ego instinkt. Ovšem po čase z této teorie upustil a definoval novou, založenou na protikladných instinktech. Těmi jsou instinkt života (Eros) a instinkt smrti (Thanatos). Eros nás podvědomě vede ke snaze o naše přežití, toužíme po nalezení partnera, se kterým budeme moci zplodit děti a náš rod tak bude pokračovat. „Řídí se principem slasti a je spojený s různými částmi těla, které se nazývají erogenní zóny a jsou vnímavé vůči stimulaci.“ (Drapela, 2008) Naopak Thanatos, jakožto pud smrti, je dle Plhákové (2006) „hypotetický zdroj agresivního a destruktivního jednání, kterým disponuje každý člověk a může být namířeno vůči sobě, druhým lidem i objektům vnějšího světa.“ Zároveň lze doplnit, že se „*vyznačuje destruktivitou a řídí se principem nirvány. Nirvána představuje neexistenci utrpení a naprostý pokoj, který nakonec každý člověk nalezne ve smrti.*“ (Drapela, 2008, s.25)

Eros a Thanatos se uvnitř každého z nás snaží zaujmout to hlavní místo a převzít kontrolu. „Je to neustálý boj mezi životem a smrtí. Mezi projevením svobody, sebezničením, zničením ostatních a pospolitosti, kulturním společenstvím, které bojuje proti destrukci na úkor omezení svobody jednotlivce.“ (Freud, 1998)

„*Přechod od zamezení agrese k sebeničení tím, že se agrese obrátí proti vlastní osobě, často demonstruje osoba v záchvatu zuřivosti, když si rve vlasy a mlátí pěstmi do obličeje, přičemž je zřejmé, že by raději zacházela tímto způsobem s někým jiným.*“ (Freud, 1996, s.77–78.)

Mezi další významné výzkumníky, kteří se také zabývali touto problematikou byl rakouský zoolog a zakladatel dnešní moderní etologie (nauka o fyziologii chování zvířat) Konrád Lorenz. Je známý především svými četnými výzkumy na zvířatech, kdy tyto výsledky jeho zkoumání následně začal převádět a aplikovat na člověka. Jednalo se především o motivační teorii, vztah rodičů k mláďatům a rané učení, vývoj chování a kritérií chování u různých druhů zvířat.

Teorie sociálního učení

Tato teorie předpokládá, že agrese je naučený způsob chování. Vylučuje tedy jakoukoliv genetickou vrozenost agresivního chování.

Nejpropracovanější teorii na toto téma vypracoval Albert Bandura (1973), který je jejím velkým průkopníkem. Předpokládá, že je agrese naučená a že se lidé chovají agresivně, protože během svého života zjistili, že se jim to vyplatí více než slušné jednání a snáze tak dosáhnou čeho chtějí. Dle Bandury existují 3 činitele, které ovlivňují agresi, jsou to:

1. Averzivní zkušenost
2. Předvídané zisky
3. Pozorování jiných agresorů

Na základě své teorie sociálního učení Bandura uvádí, že „agresi je možné podnítit vlivem instrumentálního učení, které je založeno na pozitivním posílení. Popsal tzv. zástupné učení, kdy se jedinec učí např. agresivnímu jednání na základě pozorování druhých lidí nebo na základě vlastní zkušenosti. Pokud je pozorovaný model úspěšný a dosáhne svým agresivním jednáním svého cíle, potom se tento vzorec chování začleňuje do našeho rejstříku chování“ (Jandourek, 2008).

„Teorie sociálního učení se od striktního behaviorismu liší tím, že zdůrazňuje význam kognitivních procesů (lidé si mohou symbolicky představit situace, jsou schopni předvídat pravděpodobné důsledky svých činů a podle toho variovat své chování) a zdůrazňuje význam zástupného učení neboli učení pozorováním. Role modelů je významná v přenášení specifických druhů chování a emočních reakcí. Četnost výskytu agresivních odpovědí je možno zvýšit pozitivním posilováním“ (Atkinsonová a kol., 1995).

Frustrační teorie agrese

Řadí se mezi teorie předpokládající vzájemnou interakci mezi vrozenými a získanými determinanty agresivního chování. Jedná se tak o jakýsi pomyslný souhrn obou předchozích teorií a poukazuje na vzájemnou interakci mezi oběma faktory.

Autoři této teorie, John Dollard a Neal Elgar Miller se „pokusili o syntézu teorií učení a psychoanalýzy a v roce 1939 představili frustračně-agresivní hypotézu, která zní následovně: Projevovaná agrese vždy předpokládá existenci frustrace, a naopak, existence frustrace vždy vede k určité formě agrese“ (Holas, 1970).

„Frustraci definovali jako stav, kdy dosažení určité cíle, nebo uspokojení potřeby znemožňuje překážka. Ukázalo se, že tato koncepce je svou formulací závislosti frustrace a agrese příliš jednoduchá, proto ji autoři přezkoumali a definovali tak, že agrese představuje jednu z možných nikoli jediných odpovědí na frustraci“ (Hayesová, 1999).

1.1.2. Druhy agrese

Jak je patrné již z předchozí kapitoly, samotná definice agrese není zcela jednotná a každý z autorů na tuto problematiku nahlíží z jiného úhlu. Jinak tomu není ani u samotného dělení agrese a jejích druhů, které mohou být členěny dle různých kritérií.

Z čistě praktického hlediska se nejčastěji používá rozdělení agrese na:

1. Fyzickou a verbální
2. Přímou a nepřímou

Tyto formy nám ukazují způsob, jakým je agrese projevována a převáděna na objekt zájmu. Zároveň se všechny tyto formy společně prolínají. Například přímá agrese může být jak fyzická (facka, rvačka, kopnutí atd.), tak verbální (urážky, nadávky aj.). Naproti tomu nepřímá agrese fyzická se projevuje přenesením agrese z člověka na zástupné objekty, které se nemohou bránit. Dochází tak například k demolování vybavení bytu, nebo konkrétních věcí, které mají nějakou souvislost s obětí.

Slaměnik (1997) rozlišuje afektivní agresi, instrumentální agresi a šikanu (tyranii).

1. Afektivní agrese

Má reaktivní charakter. Souvisí se zlostí a hostilitou a ve většině případů není plánovaná. „*Afektivní agresivní jedinec ze svého hlediska jen reaguje na určitý podnět, který v něm vyvolává hostilitu, silný negativní emocionální stav a impulzivní reakci ve sféře verbálního nebo fyzického chování*“ (Slaměnik, Výrost, 1997, str.318).

2. Instrumentální agrese

Bývá vedlejším produktem dosahování jiných cílů, jejímž prvotním úmyslem není agrese. Je značně uplatňovaná například ve sportu.

3. Šikana (tyranie)

Jedná se o opakované ubližování v určitém časovém úseku. Vyznačuje se nerovností sil mezi agresorem a obětí, která se není schopna efektivně bránit. Jejím základním a hlavním cílem je ublížit. Koukolík uvádí, že se šikana nejčastěji definuje

takto: „*Svévolné psychologické, emoční nebo fyzické ohrožování jednoho žáka žákem jiným, které se odehrává ve škole nebo na cestě ze školy domů*“ (Koukolík, Drtilová, 2001, s.242). Šikana se v poslední době netýká jen žáků, ale i učitelů, vojáků, nebo zaměstnanců.

Moyer formuloval následujících sedm druhů agrese, jejichž rozdělení spočívá v odlišení podnětů, které jsou zdrojem agrese:

1. **Predátorská agrese** – útočné chování proti kořisti, jedná se převážně o mezidruhový typ agrese, podnětem bývá pohybující se kořist.
2. **Agrese mezi samci** – jedná se o vnitrodruhovou agresi, která slouží k nastolení hierarchie ve skupině.
3. **Agrese vyvolaná strachem** – typický je výskyt v situacích, které nenabízí možnost útěku, ačkoliv pokus o něj jí vždy předcházela.
4. **Dráždivá agrese** – předpokládá se, že jí předchází frustrace, nebo některý druh stresoru jako například bolest, hlad, únava aj.
5. **Mateřská agrese** – jedná se o matčinu reakci v situaci, kdy je její dítě v ohrožení.
6. **Sexuální agrese** – vyvolávána stejnými podněty, které jsou příčinou sexuálních reakcí. Výskyt je typický především pro samce.
7. **Agrese jako obrana teritoria** – reakce na narušení vymezeného území. Může být součástí i některých předcházejících druhů agrese. (Moyer, 1968)

Ačkoliv je toto rozdělení již starší a původně bylo založeno na studiu zvířat, slouží dobře i v dnešní době k základnímu pochopení lidské agrese.

Buss (1961) rozčlenil agresi podle projevů a s tím spjatých prožitků:

1. **Fyzická agrese** – sklony k fyzickému násilí.
2. **Nepřímá agrese** – agresivní chování zaměřené mimo objekt agrese vyvolávající.
3. **Verbální agrese** – slovní útoky, užívání vulgárních výrazů, hádky.
4. **Iritabilita** – pocity podrážděnosti, popudlivosti.
5. **Negativismus** – opoziční chování, odmítání čehokoliv jako vyjádření negativního postoje.
6. **Resentiment** – žárlivost a potlačená zlost.
7. **Podezíravost** – nedůvěra vůči druhým lidem, paranoia.

1.2 Agresivita

„Agresivita je pojem, který pochází z latinského slova aggressivus neboli útočnost, postoj či vnitřní pohotovost k agresi. V širším slova smyslu se takto označuje schopnost organismu mobilizovat síly k zápasu o dosažení nějakého cíle a schopnost vzdorovat těžkostem.“ (Martínek, 2009, s.9)

„Nejčastěji se definuje jako určitá vnitřní připravenost, tendence k agresivnímu chování, relativně stálá a obtížně ovlivnitelná charakteristika osobnosti.“ (Monatová, 1994, s.129)

Pedagogický slovník agresivitu vysvětluje takto:

- 1. „Tendence projevat nepřátelství, ať už slovně nebo útočným činem;*
- 2. Tendence prosazovat sám sebe, své zájmy a cíle bezohledně, nemilosrdně až brutálně;*
- 3. Tendence ovládnout sociální skupinu, získat takové postavení, které umožňuje vnucovat jí určité názory, rozhodovat o její činnosti a osudu jednotlivých členů.“* (Průcha, 2009, s.87)

Čermák (1999) charakterizuje agresivitu jako obecnou dispozici k agresivnímu chování. U jedince s vysokou mírou agresivity je tak agresivní jednání častější.

„Agresivita je navyklý způsob chování s tendencí reagovat dlouhodobě útočným, hostilným zaměřením, s vysokou pohotovostí k agresi“ (Hanušková, 2008, s. 168).

Dle Nakonečného (1997) je agresivita rysem osobnosti, který se projevuje určitou mírou energie a určitým způsobem chování.

„Agresivita je označení pro tendenci k útočnému a násilnému jednání vůči druhé osobě či okolí“ (Vágnerová, 2004, s. 757).

„Původní vyjadřování (projevování) agrese. Agresivita je tendencí vykonat agresivní čin, chovat se agresivně, je tendencí záměrně ubližovat“ (Výrost, Slaměník, 1997, s. 317).

Obecně tedy platí, že agresivitu můžeme chápat jako jakousi vrozenou predispozici pro agresivní chování, která se může, nebo naopak nemusí, projevit.

Agresivní chování

Kern (2000) ve své knize představil seznam agresivního chování, který obsahuje od relativně nevinných forem agresivního chování až po závažné formy:

1. Mentální agresivní chování – oblast představ
2. Verbální agresivní chování – slovní výpady, slovní agresi
3. Neverbální agresivní chování – útočná gesta, mimika
4. Grafické agresivní chování – využití agresivního zobrazení
5. Útočné agresivní chování – fyzické napadení: proti druhé osobě, nebo proti věcem

1.3 Agrese a motivace

Motivace (z lat. slova movere = hýbat). „*Motivaci lze definovat jako souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního*“ (Plháková, 2003, s.319).

„*Agrese jako snaha něčeho aktivně dosáhnout, přesvědčit se tím o vlivu a účinku vlastního chování*“ (Poněšický, 2004, s. 91). Agrese se může stát motivem, který má obranný, sebezáchovný charakter, především v boji o fyzické nebo psychické přežití jedince.

Sportovní motivace

Jak můžeme vyvodit, motivace u sportovců není stálá, mění se a prochází určitým vývojem. Slepíčka (2009) ve své publikaci popsal následující stádia: generalizace motivační struktury sportovce, diferenciací motivační struktury a involuce motivační struktury. Motivace často bývá shlukem různých motivů, kterými je ovlivňován každý sportovec a které se dost často i překrývají.

„Jako první období se zde objevuje generalizace motivační struktury. Na začátku mladému sportovci moc nezáleží na druhu sportu, je méně vybíravý v tom, co bude dělat, dochází k „přebíhání“ mezi sporty. Druhé období je diferenciací motivační struktury. V tomto období sportovec diferencuje svůj postoj ke sportu na základě úspěchů a neúspěchů. Na základě seberealizace vzniká zaměření na určitý sport. Další fází je stabilizace motivační struktury. Zde vystupují do popředí motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy, které jsou zaměřeny na vysokou výkonnost. Posledním vývojovým stádiem je involuce motivační struktury. Je zde stále silný vztah ke sportu, ale sportovec si začíná uvědomovat blížící se konec vrcholové kariéry. Snižuje

se výkonnost, motivace se mění ze zaměření na výkon spíše na prosté vykonávání činnosti, která ho uspokojuje. Nemají již takovou odpovědnost.“ (Slepička, 2009)

Bohužel se v dnešní společnosti vyskytuje jakýsi fenomén zisku, kdy sportovcům už nejde primárně o vlastní výkon, nejlepší výsledky a takzvanou „životní formu“. Zaměřují se spíše na slávu, finanční obohacení a v dnešní době sociálních sítí i na propagaci produktů, které s jejich životním stylem vůbec nekoresponduje, naopak mu v některých případech dokonce odporuje.

2 Úpolové sporty

„Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera“ (Inovace SEBS, ASEBS). Lze tedy říct, že úpolové sporty jsou tělesná cvičení, kde jsme v bezprostřední blízkosti a v kontaktu s osobou, nad kterou se snažíme zvítězit, nebo jí přemoci. Jedná se především o boj beze zbraně, ale například Aikido využívá i boj se zbraněmi.

Autoři Reguli, Ďurech a Vít (2007) rozdělují úpoly na:

1. **Průpravné úpoly** (úroveň úpolových předpokladů) – obsah systematiky úpolů tvoří činnosti v kontaktu s partnerem a základní úpolová technika, která tvoří předpoklad pro následující pohybové činnosti. Patří sem postoj, pádové techniky, střehy.
2. **Úpolové sporty** (úroveň úpolových systémů) – obsah této úrovně jsou samostatně stojící, ale také odlišné úpolové systémy.

Wolf (2009) tuto úroveň ještě navíc rozděluje na:

- a) Soutěžní úpolové sporty (zápas, box atd.). Jedná se o systém soutěží, na kterých se zápasníci snaží dosáhnout co nejlepšího výsledku.
 - b) Sebeobrané úpolové sporty (jiu-jitsu, krav maga atd.). Tyto úpoly se zaměřují na aplikaci v sebeobraně.
 - c) Komplexně rozvíjející úpolové sporty (aikido, karate, thai-chi, atd.). Jedná se především o celoživotní cestu a všestranný rozvoj člověka po stránkách duševní, spirituální a tělesné.
3. **Sebeobrana** (úroveň úpolových aplikací) – Tato úroveň je zaměřena na užití úpolových činností v nutné obraně podle etických, společenských, právních a dalších norem.

V současnosti mají úpolové sporty své neodmyslitelné zastoupení i na letních Olympijských hrách. Jedná se o: šerm, zápas, box, judo a taekwondo. Kromě těchto sportů se ale na přední příčky oblíbenosti v posledních letech dře i MMA neboli smíšená bojová umění, přičemž slovo „umění“ zde musíme dát do opravdu velkých uvozovek. Dle následujících zmíněných definic se totiž tak úplně o bojové umění nejedná. Za jeho katapultování do popředí se zasloužil kontroverzní irský zápasník, Conor McGregor, který je známý nejen svými „trashtalky“, ale také aférami s napadením autobusu, nebo jiného zápasníka v hledišti po jeho ukončeném zápase. Tyto situace ovšem nevrhají na celou komunitu nejen MMA, ale i jiných úpolových

sportů, příliš dobré světlo a není se tak čemu divit, když většinová společnost tyto sporty odsuzuje, nepodporuje je, nebo se jim dokonce vyhýbá.

2.1 Bojová umění a bojové sporty

V první řadě si musíme uvědomit, že pojmy bojová umění a bojové sporty se od sebe významně liší, ačkoliv je spojuje spousta podobných aspektů. Z laického pohledu, nebo z mého pohledu jakožto mnohaletého cvičence karate a následně MMA, bychom mohli hledat hlavní rozdíly především v tradici. Bojová umění byla již od nepaměti předávána z generace na generaci, konkrétně v dobách minulých z otce na syna. V bojových umění se klade důraz především na respekt, disciplínu, úctu, soustředěnost, vnitřní klid, zodpovědnost a v neposlední řadě i etiketu. Až poté směřuje pozornost k dokonalé znalosti technik, úderů, kopů, kata anebo k úspěšnému výsledku v kumite. I přesto, že jsou slavná doja (= tělocvična určená k tréninku bojového umění) známá svou precizností a důsledností při výcviku svých svěřenců, tak v první řadě je zde vždy důležitá úcta a pokora ke svému Mistru. Naopak bojové sporty bychom mohli v krátkosti charakterizovat jako honbu za výsledkem, za dobrou kondicí, za maximálním ziskem vítězství, nebo za fyzickou převahu nad ostatními jedinci. V následujícím textu bych od sebe chtěla bojová umění a bojové sporty odlišit pomocí několika definic.

Kotlár (2003) tvrdí, že „bojové umění má pozitivní vliv na zdraví a sebevědomí člověka, avšak není to pouze dočasná zábava nebo návod, jak se ubránit silnějším, ale je to cesta ke zdraví a sebevědomí.“ S touto definicí musím naprosto souhlasit. Jak je uvedeno výše, bojová umění kladou důraz také na soustředěnost, vnitřní klid a zodpovědnost. Učí nás, jak se správně ovládat, jak pracovat s vnitřní energií a zároveň poskytují bezpečné prostředí pro případné vybití přebytečné energie. Další definice nahlíží na bojová umění jako na: „*pohybové systémy, které se vyvinuly ze starých způsobů boje, a které se dnes uplatňují jako součást životní cesty, pro sport, sebeobranu, nebo je jejich cílem zachování tradice a kulturního dědictví*“ (Reguli, 2005, s. 23). Bojová umění se od ostatních úpolových aktivit liší především vnitřní filozofií a smyslem cvičení. Je prakticky skoro pravidlem, že bojová umění jsou celoživotní cesta a lze je cvičit až do vysokého věku. Jen při celoživotním praktikování a cvičení lze dosáhnout skutečných výsledků a duševního obohacení, která při správném uchopení bojová umění přináší.

2.2 Karate

Karate patří mezi nejstarší a dle mého názoru také nejznámější bojová umění v dnešní době. Na jeho základech a principech lze vysvětlit podstatu a fungování bojových umění, proto mi přijde důležité ho zde alespoň trochu zmínit. Mezi jeho nejznámější propagátory a hlavní tváře se řadí především mistr Gichin Funakoshi. Ten se zasloužil hlavně o rozšíření Karate mimo původní Okinawu a jeho přijetí mezi oficiální sport a pozvedl ho právě i na sportovní úroveň, kdy se už nejedná pouze o tradiční cvičení, ale jsou pořádány i soutěže světové úrovně.

„Po celou dobu cvičení, ať už se jedná pouze o trénink, nebo soutěž, se od jedinců vyžaduje zřetelná zdvořilost, tzv. reigi. Jedná se o úctu k základním principům karatedó. To zahrnuje také otázku ochrany zdraví všech účastníků všech forem zápasů. V případě použití technik pro vyřešení sebeobraně situace musí být cvičenec svými učiteli neustále veden k tomu, aby byl schopen správně vyhodnotit vznikající konflikt a dle jeho závažnosti by měl přistupovat k adekvátnímu použití bojového umění. Není pravidlem, že lze použít všechny naučené techniky. Jedinec by se v první řadě měl vyhýbat jakémukoliv použití bojového umění, pokud situace není tak vážná, že by si to vyžadovala. Zneužití bojového umění se považuje za neetické a za osobní selhání. Důležitým faktorem je v tomto ohledu trenér – učitel – sensei, který působí na své žáky, formuje je a je jím příkladem, vzorem, nebo idolem. Proto klade důraz nejen na sportovní úspěchy, ale také na důrazné dodržování etikety a způsob chování v dojo. Spadají sem především formy pozdravů, dodržování historicky daných pravidel a v neposlední řadě také správné, čisté a upravené kimono.“ (Strnad, 2008)

To, že žák správně pochopil podstatu karate se nejlépe pozná na jeho provedení katy (= sestava technik, které na sebe logicky navazují). Často se může neznalému oku zdát, že cvičenci přehánějí, nebo přehrávají, ale ve skutečnosti jde především o procítění každé z technik a její plné porozumění.

Mistr Funakoshi hovoří o několika základních pravidlech karate, těmi jsou:

1. Při cvičení musíte být smrtelně vážní
2. Trénujte jak srdcem, tak i duší a netrapte se teorií
3. Vyhněte se domýšlivosti a dogmatismu
4. Pokuste se vidět takový, jaký opravdu jste a pokuste se přijmout to, co je záslužné v práci ostatních

5. Dodržujte pravidla etikety jak ve veřejném, tak i soukromém denním životě (Funakoshi, 1994)

„Správné pochopení karate a jeho správné použití je karatedó. Ten, kdo opravdu trénuje toto dó a skutečně chápe karatedó, se nikdy nenechá snadno vtáhnout do boje.“

– Gichin Funakoshi (1994)

2.3 Vliv pravidelné pohybové aktivity na lidské zdraví

Pohyb můžeme pokládat za investici do našeho zdraví, které je základem spokojeného a plnohodnotného života. To je dle WHO (World Health Organization – Světová zdravotnická organizace) definováno jako: *„stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.“* (WHO, 2018).

Pohybová aktivita se, dle dokumentu dostupného na stránkách Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy, definuje jako *„jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdej energie nad klidovou úroveň“*. (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008, s.3)

Je obecně známo, že pohyb přispívá k fyzické i psychické pohodě, lepší kondici, případně může být zdrojem vybití přebytečné energie. Pohybově aktivní život však může lidem poskytnout i mnohé zdravotní přínosy, jako jsou:

1. Snížení rizika kardiovaskulárních chorob
2. Prevence nebo oddálení vzniku arteriální hypertenze
3. Dobrá výkonnost kardiopulmonálních funkcí
4. Stabilní úroveň metabolických funkcí a nízkého výskytu cukrovky druhého typu
5. Zvýšené využívání tuků – redukce obezity
6. Snížení rizika určitých typů rakoviny
7. Zvýšení mineralizace kostí v mládí
8. Zlepšení zažívání a regulace střevního rytmu
9. Udržování a zlepšování svalové síly a vytrvalosti
10. Udržování motorických funkcí včetně síly a rovnováhy
11. Udržování kognitivních funkcí a snížení rizika depresí a demence
12. Nižší úroveň stresu a s tím spojené zlepšení kvality spánku
13. Zlepšení sebehodnocení a sebeúcty a zvýšení elánu a optimismu
14. Snížení absence v práci (pracovní neschopnosti ze zdravotních důvodů)

15. Nižší riziko pádů u dospělých velmi vysokého věku a prevence nebo oddálení chronických nemocí spojených se stárnutím. (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008)

Čím dříve si jedinci osvojí základy zdravého životního stylu, tím je pravděpodobnější, že si tyto návyky udrží i do dospělosti a budou z nich moci těžit nejen oni, ale případně i jejich děti, kterým tyto základy budou také vštěpovány.

„Sport z tohoto pohledu můžeme považovat za výsledek transformace agresivního pudu, tedy za adaptivní projev agrese. Nahromaděná agresivní energie se uvolňuje (katarze) v rámci sportovní aktivity“ (Šafář, 2003).

S vlivem pravidelné pohybové sportovní aktivity, zejména praktikováním úpolových sportů, na lidské zdraví nesouvisí jen pocit vybití, zlepšování fyzické kondice a psychické odolnosti, ale i následující pojmy.

2.3.1 Well-being

„Jedná se o souhrnný termín zavedený v oblasti vzájemných vztahů odolnosti vůči zátěži vůbec a subjektivních pocitů charakterizujících aktuální psychosomatický stav. Konkrétně se jedná o pojem subjektivní pohody. V oblasti psychologie se výraz well-being řadí na rozhraní afektivních vztahů a osobnostních vlastností“ (Paulík, 2017).

Co se týče překladu, tak v každém jazyce můžeme nalézt obsahově stejný pojem, v češtině se používá výraz osobní pohoda. „Tento pojem bychom mohli nazvat jako stav, kdy je subjekt spokojen se svou životní situací a převládají u něj pozitivní pocity.“ (Paulík, 2017) Samozřejmě ale nesmíme opomenout fakt, že každý jedinec může, na základě svých zkušeností a pocitů, hodnotit stejnou životní situaci jinak a přikládat jednotlivým událostem jinou váhu. Vždy záleží nejen na aktuální náladě a psychickém rozpoložení, ale i na tom, zda situaci hodnotíme jako nezávislý pozorovatel, či jako osoba přímo zúčastněná.

Subjektivní pohodu lze dle Beckera (in Paulík, 2017) rozlišit na:

1. Aktuální – situační tady a teď (Emoce, nálady, tělesné pocity)
 - a) Fyzická
 - b) Psychická
2. Habituaální – dlouhodobá, přetrvávající. (Založeny na dlouhodobé převaze pozitivních kvalit pocitů, emocionálních procesů a stavů)

- a) Fyzická
- b) Psychická

V této souvislosti můžeme použít i podobný pojem *wellness*. Ten definují autoři Hoeger and Hoeger (in Charvát, 2008) jako „trvalé a záměrné úsilí směřující k dobrému zdravotnímu stavu a vysoké úrovni fyzické a duševní kondice. To zahrnuje jak oblast fyzickou, tak i oblasti emotivní, mentální, či dokonce sociální.“

2.3.2 Frustrace a frustrační tolerance

„*Frustrace, pojem odvozený od latinského slova frustra (marně), znamená zmaření potřeby.*“ (Štěpaník, 2008, s.11) Pokud se jedná o dlouhodobý stav, pak hovoříme o deprivaci.

Frustrace je situace, s kterou se setkal každý z nás a každý ji prožil. Pocity, které při ní člověk prožívá se dají popsat jako „*různé negativní emoce (neuspokojení, zklamání, pocit neúspěchu atd.) a napětí z neuspokojené potřeby.*“ (Nakonečný, 1997, s.38)

Psychologický slovník vymezuje frustraci jako: „*stav zklamání, zmarnění; vzniká, je-li člověku, ale i zvířeti zabráněno dosáhnout cíle jeho snažení*“ (Hartl, Hartlová, 2009, s.172)

V souvislosti se sportem obecně a obzvláště v souvislosti s úpolovými sporty bych vyzdvihla definici autorky Marie Vágnerové, která se mi, v tomto kontextu, zdá nejpoužitelnější. „*Jako frustrující označujeme situaci, kdy je člověku znemožněno dosáhnout uspokojení nějaké subjektivně důležité potřeby, ačkoli byl přesvědčen, že tomu tak bude. Frustrace je neočekávaná ztráta naděje na uspokojení.*“ (Vágnerová, 2008, s. 48) Pokud bychom tuto definici převedli na situaci, kdy se je jedinec připravuje na důležitý zápas, obětuje tomu spoustu svého času a vynaloží veškeré úsilí, aby podal co nejlepší výkon, a nakonec se mu nedostane očekávaného výsledku, lze s velkou pravděpodobností očekávat, že se u něj frustrace projeví. Mezi nastávající reakce se řadí buď aktivní reakce (agrese, zvýšení úsilí), nebo pasivní reakce (rezignace na další snažení, deprese, dočasný nezájem).

Frustrační tolerance

Frustrační tolerance, tedy odolnost jedince vůči frustrující situaci (Nakonečný, 2004) je další faktor, který rozhoduje o tom, co nás už frustruje a co nás ještě nechává v relativním klidu. Nerozhodují o tom pouze naše momentální individuální potřeby. Dva lidé nikdy nesnáší stejnou situaci totožně. I přes to, že je jim situace oběma

nepříjemná, tak jí člověk s vyšší frustrační tolerancí zvládne lépe než člověk, u kterého je frustrační tolerance nízká.

Vágnerová ve své knize uvádí novější a rozšířenější pohled na frustrační toleranci: „V novější literatuře je častěji používán termín *hardiness* (tj. pevnost, tvrdost), kterou lze chápat jako vyjádření stupně odolnosti, nebo termín *resilience* (neboli houževnatost a nezdolnost), kterou můžeme interpretovat jako schopnost odolávat v průběhu času.“ (Vágnerová, 2004, s. 266)

Jak již bylo zmíněno, každý jedinec má frustrační toleranci jinou, každý jinak odolává a snáší různé zátěže, nátlaky, nepříjemné komplikace aj. K překročení frustrační tolerance dochází v moment, kdy emoční strádání přesáhne práh individuální únosnosti jedince a ten se začne hroutit. Frustrační toleranci lze zvyšovat, avšak ne způsobem, který nám je příjemný. Podstatou je, že čím více nepříjemných situací zažijeme, čím častěji se dostaneme do nesnází, nebo čím těžší životní období prožijeme, tím se nám frustrační tolerance zvýší. Tedy čím častěji jsme vystavováni, pro nás, frustrační situaci, tím se naše odolnost vůči těmto podnětům zvyšuje. Dokážeme od sebe pak oddělit podstatné věci, na kterých nám záleží a nepodstatné věci, kterými nemá smysl se zabývat.

3 Míra agrese v úpolových sportech

Poslední kapitola je věnována kvantitativní strategii a výsledkům provedeného průzkumného šetření, které bylo zaměřeno na zjištění míry agrese u osob participujících v oblasti úpolů. Cílovou skupinou se stali cvičenci všech druhů úpolových sportů ve věku od 15 let.

3.1 Cíl výzkumného šetření a hypotézy

Cílem této práce je, prostřednictvím metod kvantitativního průzkumu, zjištění, v jaké míře se u cvičenců úpolových sportů vyskytuje agrese. V posledních letech se stále častěji ve společnosti objevuje názor, že bojová umění a bojové sporty podněcují agresi, že cvičenci vyvolávají konflikty a bezhlavě útočí a v neposlední řadě, že tyto sporty cvičí jedinci se sklonem k agresivnímu chování proto, aby zvýšili svou šanci na vítězství proti výrazně slabšímu soupeři. Zároveň ale, na základě doposud uskutečněných studií, můžeme hovořit o zcela opačném trendu.

Většina výzkumů potvrzuje spíše pozitivní vliv pohybových aktivit a říká, že pravidelná pohybová aktivita, ať už se jedná o bojový nebo o kolektivní sport, snižuje u mládeže hostilitu. Tento trend můžeme pozorovat například ve studii Pavla Slepíčky a Jiřího Mudráka (2013) zabývající se psychosociálními aspekty rizikového chování sportujících dětí.

Další studie, kterou v tomto kontextu můžeme zmínit, je Reframing the 'Violence' of Mixed Martial Arts: The 'Art' of the fight. Autor Gordon Brett (2017), z univerzity v Torontu, v této studii využívá koncepční a analytické nástroje z kulturní sociologie k analýze smíšených bojových umění. Přestože je MMA často charakterizováno jako násilný a necivilizovaný sport, má největší základnu fanoušků, kteří ho sledují, a proto je MMA jedním ze sportů o který jeví média a výzkumy zájem. Podle studie každý člověk podléhá různým úrovním požitku z násilí, tudíž si každý k cvičení MMA najde jiný důvod, ale ne všichni ho využívají jako prostředek k upevnění agrese.

V návaznosti na prostudovanou literaturu byla stanovena výzkumná otázka a hypotézy. **Výzkumná otázka:** Ovlivňuje praktikování úpolových sportů míru agresivity?

H1: Existuje statisticky významný vztah mezi pohlavím a mírou agresivity.

Tato hypotéza vychází z výzkumu, který realizoval Skopal a kol. (2014), Ten tvrdí, že „muži jsou agresivnější než ženy, využívají fyzickou agresivitu a jsou více verbálně útoční. Hostilní chování či hněv je naopak doménou žen.“

H2: Existuje statisticky významný vliv praktikování úpolového sportu na pokles agresivity.

Hypotéza se zakládá na výzkumu Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies realizovaného výzkumníky Harwoodovou, Lavidorem a Rassovsky (2017), Na základě jejich analýz se zdá, že bojová umění mají potenciál snížit externalizační chování u mládeže. Tato hypotéza bude taktéž ověřována na základě výzkumu Skopala a kol. (2014) a výsledů, které byly zjištěny v rámci tohoto průzkumného šetření.

3.2 Výzkumná metoda

Pro výzkumné šetření byla zvolena kvantitativní metoda v podobě dotazníku. Dle Gavory (2008, s. 122) jde o „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Dotazník je určený především pro hromadné získávání dat.*“

Pro účely mého průzkumu jsem vytvořila dotazník zjišťující jak základní demografické údaje respondentů, tak obsahuje testovou baterii standardizovaného dotazníku. (viz Příloha 1)

Dotazník obsahuje předmluvu a šest částí, které celkově obsahují třicet čtyři otázek. V předmluvě je představen autor, účel a cíl dotazníkového šetření, ale taktéž etika šetření, která ujistí o anonymitě respondenta. Jeho hlavní součástí je, jak již bylo zmíněno, dotazník BPAQ převedený do českého jazyka, který obsahuje celkem 29 tvrzení. Standardizaci české verze BPAQ realizoval Dolejš a kolektiv v roce 2014.

Testová baterie je na začátku doplněná o 5 otázek zaměřených na sociodemografické informace o respondentech. Skládá se ze tří uzavřených (Q1, Q2, Q3) a dvou otevřených (Q4, Q5) otázek zjišťující pohlaví, věk, dosažené vzdělání, druh úpolového sportu a délku po kterou se respondenti tomuto sportu věnují. Tyto doplňující otázky slouží, především, k rychlému a přehlednému, rozdělení respondentů a přiřazení jejich odpovědí.

Dotazník agresivity Busse a Perryho (BPAQ)

„Dotazník agresivity Busse a Perryho (1992) vychází z Inventáře agresivity a hostility Busse a Durkeeové (1957). Obě metody vycházejí z předpokladu, že agresivita je komplexní jev. Nástroj BPAQ tedy cílí nejen na celkovou agresivitu, ale zachycuje i různé způsoby, ve kterých se agresivita může u jedince manifestovat. Agresivní projevy posuzuje na základě čtyř faktorů – fyzická agresivita, verbální agresivita, hněv a hostilita. Dotazník agresivity Busse a Perryho se celkově skládá z 29 položek.“ (Dolejš, 2016)

„The Buss, & Perry Aggression Questionnaire (BPAQ) je sebeposuzující inventář, který obsahuje 4 základní faktory, těmi jsou: fyzická agresivita, verbální agresivita, hněv a hostilita. Inventář obsahuje 29 tvrzení. Respondent se u těchto tvrzení může rozhodnout mezi jednou z pěti možností, podle toho, jestli ho otázka vůbec nevystihuje, spíše nevystihuje, spíše vystihuje, úplně vystihuje, nebo zda se nemůže rozhodnout. Podle jeho odpovědi je mu poté přidělen počet bodů.“ (Dolejš, 2016)

Autoři uvádějí tyto základní 4 komponenty:

1. Physical Aggression (PA) – zahrnuje fyzické zraňování nebo poškozování druhých. Reprezentuje instrumentální či hnací komponentu chování. Bodové rozpětí je 9 a 45 bodů.
2. Verbal Aggression (VA) – zahrnuje slovní zraňování nebo poškozování druhých. Reprezentuje instrumentální či hnací komponentu chování. Bodové rozpětí je 5 až 25 bodů.
3. Anger (A) – zahrnuje fyziologickou přípravu na projev agrese. Reprezentuje emocionální a afektivní komponentu chování. Bodové rozpětí je 7 až 35 bodů.
4. Hostility (H) – skládá se z pocitů nepřátelství a nespravedlnosti. Reprezentuje kognitivní komponentu chování. Bodové rozpětí je 8 až 40 bodů. (Dolejš, 2016)

Z výše uvedeného vyplývá, že respondent za každou zodpovězenou otázku získal 1 až 5 bodů podle toho, jakou zvolil odpověď. Pokud na škále zvolil odpověď „Vůbec nevystihuje“ byl mu přidělen 1 bod. Pokud naopak zvolil odpověď „Úplně vystihuje“ bylo mu přiděleno bodů 5.

Pro účely tohoto průzkumného šetření jsem zvolila stejné řazení otázek, jako využili autoři Skopal, Dolejš a Suchá (2014) ve svém výzkumu. Faktor fyzické agrese je zahrnut v otázkách č. 2, 5, 8, 11, 13, 16, 22, 25 a 29, faktor verbální agrese v otázkách č. 4, 6, 14, 21 a 27, faktor hněv v otázkách 1, 9, 12, 18, 19, 23 a 28 a faktor hostility v otázkách č. 3, 7, 10, 15, 17, 20, 24 a 26.

Za odpověď, která dělala respondentům největší obtíže lze považovat otázku č.16 z testové baterie BPAQ, která se řadí do kategorie fyzické agrese – „*Nenapadá mě jediný dobrý důvod, proč bych měl/a kdy někoho uhodit.*“ Spolu s otázkou „*Jsem rozvážený člověk*“ tvoří tzv. reverzní položky, které se hodnotí naopak než zbytek testových otázek. Část respondentů volila obě krajní hranice, tedy jak odpověď „vůbec nevystihuje“, tak „úplně vystihuje“. Dle mého názoru může být pro respondenty, v souvislosti se škálou hodnocení, tato otázka, způsobem, jakým je položena, zavádějící.

3.3 Výzkumný soubor a procedura

Sběr dat pro účely výzkumného šetření probíhal v březnu a dubnu 2022. Pro možnost rychlého šíření dotazníku a sběr dat byla využita internetová stránka Survio, která svou online dostupností umožňuje snadný přístup k dotazníku, poskytuje možnost vyplnění za neomezený časový interval, a kromě toho zcela zachovává anonymitu respondenta. Mimo jiné si respondent může sám zvolit čas, kdy dotazník vyplní a může mu tak věnovat svou plnou pozornost.

Cílovou skupinou se stali jedinci participující v úpolových sportech, jednalo se jak o začátečníky, kteří se úpolu věnovali od 1 roku, tak o zkušené cvičence jejichž praxe byla až 26 let. Vzhledem k předchozí epidemiologické situaci v souvislosti s epidemií nemoci Sars-Cov19 a faktu, že v dnešní době komunikačních technologií již skoro každá domácnost vlastní buď stolní počítač, či mobilní telefon se použití online dotazníku jeví jako vhodný nástroj pro sběr dat. Lze tak, kromě jiného, zacílit i na respondenty ze vzdálené lokality.

Dotazník byl poskytnut online formou jak na Facebookových, tak Instagramových stránkách klubů a sdružení různých druhů úpolových sportů. Jednalo se jak o oficiální celorepublikovou stránku karate, tak například i o menší krajské judo kluby, nebo tělocvičny orientující se na MMA, Brazílské Jiu-jitsu nebo Aikido. Mohu zmínit, že primárně byly kontaktovány kluby z hlavního města Prahy, Královehradeckého a Libereckého kraje. Dále předpokládám, že se dotazník rozšířil, díky sdílení na sociálních sítích, i do jiných lokalit, než jsou tyto a také že respondenti praktikují i jiné úpolové sporty než výše vyjmenované. I přes teoreticky velkou základnu potencionálních respondentů byla návratnost dotazníku menší, než bylo očekáváno. Tuto situaci si vysvětluji jak nezájmem správců stránek o poskytnutí dotazníku

cvičencům (z důvodu, že doručenou zprávu si přečetli, ale dotazník nezveřejnili, ani na mou zprávu neodpověděli), tak nezájmem samotných respondentů. Platforma Survio poskytuje data nejen o vyplněných dotaznících, ale také o počtu tzv. „rozkliknutí“, nebo chceme-li nedokončených dotazníků. Zde bylo číslo celkem 173 nedokončených vyplnění.

3.4 Výsledky a diskuse

Výsledky dotazníkového průzkumu jsou zpracovány v tabulkách a okomentovány. Otázky jsou interpretovány v přesném pořadí, jak se nacházely v dotazníku.

- **Otázka č. 1: Jaké je Vaše pohlaví?**

Tabulka č.1: Pohlaví

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muži	126	57,54 %
Ženy	93	42,46 %
Celkem	219	100 %

Tato otázka slouží pro charakteristiku průzkumného vzorku z hlediska zastoupení pohlaví. Do anonymního průzkumného šetření se zapojilo 219 respondentů. Z toho celkem 126 mužů (57,54 %) a 93 žen (42,46 %). Je zřejmé, že nadpoloviční vzorek je tvořen muži, jakožto cvičenci úpolů. Zajímavostí může být, že v tomto průzkumném vzorku jsou muži více zastoupeni v bojových sportech jako např. MMA, nebo kickbox. Naopak ženy jsou procentuálně více zastoupeny v tradičních bojových umění jako karate, nebo aikido.

- **Otázka č. 2: Jaký je Váš věk**

Tabulka č. 2: Věk

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
Méně než 10	0	0 %
10–15	3	1,36 %
15–18	53	24,2 %
18–25	76	34,7 %
25–36	47	21,46 %
35–50	33	15,06 %
50 a více	7	3,19 %

Průzkumné šetření je reprezentováno cvičenci úpolových sportů ve věku od 10–15 až po cvičence kteří dosáhli věku 50 a více. Z tabulky 2 lze vyčíst, že největší poměrné zastoupení je v kategorii 18–25 let (34,7 %), následuje věková kategorie 15–18 let (24,2 %) a kategorie 25–36 let (21,46 %). Nejmenší poměrné zastoupení je v kategorii 10–15 let, kde se dotazníkového šetření zúčastnili pouze 3 respondenti, ve věkové kategorii méně než 10 let se neúčastnil nikdo. Lze říct, že průměrný věk cvičenců se pohybuje právě v kategorii mezi 18–25 lety věku.

Zpětně hodnotím tuto volbu rozdělení věku jako ne příliš zdařilou. Není možné určit přesný medián věku cvičenců a rozpětí je příliš velké, i když stále přináší alespoň hrubý náhled na zastoupení dle věkové kategorie. Zcela jistě by na tomto místě byla vhodnější otevřená otázka, kam by respondenti napsali přímo jejich věk.

- **Otázka č. 3: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

Tabulka č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání

Nejvyšší dosažené vzdělání	Absolutní četnost	Relativní četnost
Základní	71	32,42 %
Středoškolské s výučním listem	36	16,43 %
Středoškolské s maturitou	84	38,35 %
Vyšší odborné	13	5,93 %
Vysokoškolské	15	6,84 %

Respondenty lze strukturovat také podle nejvyššího dosaženého vzdělání. Z tabulky lze vyčíst, že největší poměrné zastoupení mají respondenti se středoškolským vzděláním s maturitou, kterých je 84 (38,35 %). Dále jsou zde významně zastoupeni respondenti, jejichž nejvyšší dosažené vzdělání je pouze základní (32,42 %). Z přehledu poměrného zastoupení dle věkové kategorie ale lze usuzovat, že tuto skupinu tvoří především žáci středních škol a odborných učilišť v průměrném věku 15–19 let, případně že tuto možnost zvolili i 3 respondenti ve věku 10–15 let. Nejméně respondentů, celkem 13 (5,93 %), uvedlo jako možnost vyššího odborného vzdělání. O něco málo větší zastoupení měli absolventi vysokých škol, těch bylo celkem 15 (6,84 %)

- **Otázka č. 4: Jak dlouho se věnujete úpolovému sportu? Uveďte prosím číslovkou.**

Tabulka č. 4: Délka participace

Délka praktikování úpolu	Absolutní četnost
1	6
2	13
3	21
4	30
5	43
6	28
7	17
8	23
9	15
10	12
13	2
15	3
16	1
20	2
21	1
23	1
26	1

Délka cvičení je dle doložených výsledků velmi rozsáhlá. Průměrná délka, po kterou se respondenti úpolovým sportům věnují je 11,1 let, Medián je zde 9 let. Největší poměrné zastoupení mají respondenti, kteří se úpolům věnují 5 let, těch je celkem 43. Z výsledků lze konstatovat, že v délce do 5 let se úpolu věnuje více než polovina respondentů, konkrétně se jedná o celkem 113 cvičenců. V této souvislosti je také více zastoupen bojový sport než bojová umění. Zároveň je zde klesající tendence ve vztahu počtu respondentů k délce praktikování. Respondenti, kteří se věnují úpolu více než 20 let, jsou ze 100 % tvořeni zástupci tradičních bojových umění a dosáhli mistrovského stupně. Jedná se konkrétně o zastoupení v karate (3 respondenti), judu (1 respondent) a aikidu (1 respondent). Z výsledků je patrné, že se shodují s tvrzením, že bojová umění jsou celoživotní cesta za sebepoznáním a za pochopením a porozuměním celého konceptu tradičního cvičení.

- **Otázka č. 5: Jakému druhu úpolového sportu se věnujete? (např. Karate, Judo, Aikido...)**

Tabulka č. 5: Druh úpolového sportu

Druh úpolového sportu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Karate	41	18,72 %
Judo	28	12,78 %
Aikido	20	9,13 %
Brazilské Jiu-jitsu	17	7,76 %
MMA	52	23,74 %
Box	14	6,39 %
Thajský box	13	5,93 %
Kickbox	19	8,67 %
Wrestling	1	0,45 %
Krav Maga	6	2,73 %
Taekwondo	8	3,65 %

Z tabulky lze vyčíst, že největší poměrné zastoupení zde mají respondenti cvičící MMA (23,74 %). Tento výsledek mě, vzhledem k vzrůstajícímu zájmu o tento sport, nepřekvapil. Tento druh bojového sportu poskytuje komplexní a všestranný trénink a není tak náhodou, že jeho popularita stále roste. Následuje karate s celkem 41 cvičenci (18,72 %), judo (12,78 %) a aikido (9,13 %). Tyto úpoly se řadí mezi tradiční bojová umění a stálíce mezi kontaktními sporty. Dále jsou zde v menší míře zastoupeny bojové sporty jako Brazilské jiu-jitsu box, thajský box, kickbox, krav maga, taekwondo, anebo nejmenším poměrným zastoupením 0,45 %) wrestling.

- **Blok otázek č. 6: Testová baterie BPAQ – hodnocení faktorů**

Tabulka č. 6: Popis jednotlivých faktorů u mužů

Faktor (muži)	Průměr	Minimum	Maximum
Fyzická agrese	21,334	10	33
Verbální agrese	16,886	9	22
Hněv	19,7826	8	29
Hostilita	17,6296	10	25

U všech sledovaných faktorů u 126 mužů byly sledovány minimální hodnoty, maximální hodnoty a celkový průměr. Průměrná hodnota fyzické agrese byla 21,334. U verbální agrese byla zaznamenána průměrná hodnota 16,886. Průměrná hodnota

hněvu byla 19,7826 a u hostility byl průměr 17,6296. Nejvyšší průměrná hodnota u všech 126 sportovců byla zaznamenána u faktoru fyzická agrese (21,334), přičemž nejvyššího skóru dosáhl respondent s celkovým počtem 33 bodů a nejmenšího respondent s počtem 10 bodů. Zároveň nejvyšší naměřená hodnota ze všech faktorů byla u fyzické agrese (33) a nejmenší u hněvu (8). Celkový skór agresivity BPAQ činí u mužů 75,6322 bodů.

Tabulka č. 7: Popis jednotlivých faktorů u žen

Faktor (ženy)	Průměr	Minimum	Maximum
Fyzická agrese	17,55	9	24
Verbální agrese	13,4782	6	17
Hněv	16,2608	10	22
Hostilita	16,52	11	26

U všech sledovaných faktorů u 93 žen byly sledovány minimální hodnoty, maximální hodnoty a celkový průměr. Průměrná hodnota fyzické agrese byla 17,55. U verbální agrese byla zaznamenána průměrná hodnota 13,4782. Průměrná hodnota hněvu byla 16,2608 a u hostility byl průměr 16,52. Nejvyšší průměrná hodnota u všech 93 sportovkyň byla zaznamenána u faktoru fyzické agrese (17,55), přičemž nejvyššího skóru dosáhla respondentka s celkovým počtem 24 bodů a nejmenšího respondentka s počtem 9 bodů. Zároveň nejvyšší naměřená hodnota ze všech faktorů byla u hostility (26) a nejmenší u verbální agrese. Celkový skór agresivity BPAQ činí u žen 63,809 bodů.

Z výsledků je možné vyzorovat, že muži praktikující úpolový sport dosahují vyššího bodového skóru prakticky ve všech 4 faktorech. Průměrná i celková hodnota je tak celkově u mužů vyšší než u žen. K potvrzení Skopalovy domněnky, že doménou žen je především hostilní chování a hněv tak sice nedošlo, ale v celkovém hodnocení byla nejvyšší naměřená hodnota hostility (26) zaznamenána právě u ženy. V celkovém výsledku ale lze konstatovat, že muži jsou celkově více agresivnější, než ženy.

Z těchto výsledků můžeme konstatovat, že došlo k potvrzení **H1: Existuje statisticky významný vztah mezi pohlavím a mírou agresivity.**

Tabulka č. 8: Celkový popis jednotlivých faktorů

Faktor (celkem)	Průměr	Minimum	Maximum
Fyzická agrese	19,884	9	33
Verbální agrese	15,1821	6	22
Hněv	18,0217	8	29
Hostilita	17,0748	10	26

Z celkového přehledu lze usoudit, že celková průměrná hodnota fyzické agrese u všech 219 respondentů byla 19,884, zároveň je to nejvyšší naměřená hodnota ze všech 4 faktorů. Nejvyšší zaznamenaná hodnota činila 33 bodů a nejnižší 9. Nejnižší výsledek vůbec byl zaznamenán ve faktoru verbální agrese u respondentky a jeho hodnota činila 6 bodů. Hněv byl zastoupen průměrně 18,0217 body a hostilita 17,0748 body. Celkový skór agresivity BPAQ činí 70,1626 bodů.

V porovnání na základě dosaženého vzdělání dosahovali respondenti se základním vzděláním v průměru o 7 bodů v BPAQ více než pokud jejich vzdělání bylo vysokoškolské. Avšak nutno podotknout, že se jedná pouze o statistický průměr, a i mezi vysokoškolsky vzdělanými respondenty byl několikrát celkový skór vyšší než u některých respondentů se základním vzděláním. Faktor věku lze v tomto případě považovat za statisticky nevýznamný.

Tabulka č. 9: Celkový skór výzkumu Skopal a kol.

Faktor (celkem)	Průměr	Minimum	Maximum
Fyzická agrese	20,535	9	45
Verbální agrese	16,11	5	25
Hněv	19,89	7	35
Hostilita	23,86	8	40

Zdroj: Skopal a kol. *Agresivita u českých adolescentů*. 2014.

Výzkumný vzorek studie Skopala a kol. čítal zdatelně více respondentů. Zaměřoval se na výzkum agresivity u českých adolescentů ve věku od 15 do 19 let. Tyto dva vzorky respondentů nejsou věkově homogenní, ale jsou si, vzhledem k dohledaným datům a výzkumům v České republice, nejbližší. Z výsledné tabulky lze vyčíst, že celková průměrná hodnota fyzické agrese čítala 20,535 bodů. Minimum získaných bodů bylo 9, maximum poté 45. Výsledky mého průzkumného šetření vykazují nižší průměrnou fyzickou agresi o cca půl bod. Minimální naměřená hodnota u tohoto faktoru je 9, maximální poté 33. Z výsledků je patrné, že ač je rozdíl 12 bodů v nejvyšší naměřené hodnotě, tak se průměrná naměřená hodnota příliš neliší a minimální bodový skór je také stejný.

Verbální agrese vykazuje průměrný bodový skór 16,11 bodu, minimální hodnota je zde 5 a nejvyšší pak 25 bodů. Výsledky mého průzkumného šetření vykazují opět průměrnou hodnotu o jeden bod nižší oproti výsledkům výzkumu Skopala a kol. (2014), konkrétně tedy 15,1821. Nejnižší naměřená hodnota je 6 bodů, maximální poté 22 bodů.

Větší rozdíl zaznamenal faktor hněvu. Zde Skopalův výzkum zaznamenal průměrnou hodnotu 19,89. Minimální hodnota činila 7 bodů a maximální 35 bodů. Průměrný bodový skór u respondentů z mého průzkumného šetření je 18,0217, což je rozdíl skoro dvou bodů. Nejnižší zaznamenaná hodnota činí 8 bodů a maximální 29 bodů.

Zdaleka největší a nejvýznamnější rozdíl je u faktoru hostility. Zde se průměrný výsledek liší přesně v 6,7852 bodu. Skopalův výzkum u tohoto faktoru naměřil průměrnou hodnotu 23,86 bodu. Nejnižší naměřená hodnota byla 8 bodů a největší 40 bodů. Respondenti z mého průzkumného šetření získali průměrně 17,0748 bodu. Nejnižší hodnota je 10 bodů a maximální 26 bodů.

Zajímavostí a zároveň zvláštností jistě je, že všechny minimální a maximální naměřené hodnoty u výzkumu Skopala a kol. (2014) činí přesně tolik bodů, kolik lze nejméně a nejvíce získat v jednotlivých škálách. Je pravda, že pokud se na jeho výsledky podíváme jako na rozdělené hodnoty pro muže a pro ženy, tak v těchto kategoriích nalezneme i jiné hodnoty než hraniční. Ale po sloučení těchto výsledků pro celkový přehled se hodnoty pohybují právě v minimálním a maximálním bodovém skóru.

Tabulka 10: Naměřené bodové rozdíly

Rozdíl	Hodnota
Fyzická agrese	0,651
Verbální agrese	0,9279
Hněv	1,8683
Hostilita	6,7852
Celkem průměrný rozdíl	2,5581
Medián	1,3981

Celkový průměrný pokles je tedy 2,5581 bodu na každý hodnocený faktor. Tím je potvrzena **H2: Existuje statisticky významný vliv praktikování úpolového sportu na pokles agresivity.**

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zhodnotit výskyt agresivity u cvičenců úpolových sportů. Data z průzkumného šetření byla prostřednictvím BPAQ analyzována na základě čtyř faktorů, jednalo se o: fyzickou agresi, verbální agresi, hněv a hostilitu. Sběr dat probíhal pomocí online dotazníku, který obsahoval baterii standardizovaného Buss and Perry Aggression Questionnaire, který byl doplněn o 5 sociodemografických otázek. Na základě výše uvedených analýz ze získaných dat, lze shrnout nejdůležitější zjištění této práce.

Faktor pohlaví má statisticky významný vliv na skórování v BPAQ. Muži v průměru skórovali v celkovém hodnocení BPAQ o více než 10 bodů více (75,6322), než ženy, které dosáhly v celkovém průměru 63,809 bodů. Největší rozdíl byl zjištěn u faktoru fyzické agrese, kde muži skórovali průměrně o 3,784 bodu více než ženy. Největší skóre zjištěné u faktoru hostility bylo naměřeno u respondentky ženského pohlaví, avšak tato skutečnost neměla žádný vliv na celkový bodový průměr, který i tak zůstává menší než u mužů. Domněnka, že ženy dosahují vyššího skóru ve faktoru hostility a hněvu, tak zůstala nepotvrzena. Naopak se, na základě těchto výsledků, potvrdila H1: Existuje statisticky významný vztah mezi pohlavím a mírou agresivity.

Praktikování jakéhokoliv druhu úpolového sportu má statisticky významný vliv na pokles agresivity a tím pádem nižší skórování v BPAQ. Po srovnání hodnot získaných v průzkumném šetření a hodnot, jež naměřil výzkum Skopala a kol. lze konstatovat, že je rozdíl v zisku bodového skóru více než zanedbatelný. Celkový průměrný pokles je 2,5581 bodu u každé faktorové subškály s mediánem 1,3981. Největší zaznamenaný rozdíl byl u faktoru hostility, kde se rozdíl projevil v poklesu celkem o 6,7852 bodů. Na základě těchto získaných výsledků je možno tvrdit, že cvičenci úpolových sportů mají menší sklon k agresivnímu, či nepřátelskému chování vůči jiným osobám. Zároveň v celkovém naměřeném výsledku skórují v celkovém hodnocení BPAQ o 10,2324 bodů méně než respondenti z výzkumu Skopala a kol. (2014). Výsledky průzkumném šetření činí průměrný celkový skór 70,1626 bodů, kdežto výsledky výzkumu Skopal a kol. (2014) vykazují průměrný celkový skór BPAQ 80,395 bodů. Těmito daty tak došlo k potvrzení H2: Existuje statisticky významný vliv praktikování úpolového sportu na pokles agresivity.

Práce tak, dle mého názoru splnila svůj záměr. Na základě získaných dat tak dokazuje, že praktikování úpolového sportu má významný vliv na snížení agresivity

u jedince, jenž se mu věnuje. Nepochází tak k potvrzení společností rozšířené myšlenky, že participace na jakémkoliv úpolu zvyšuje míru agresivity, podněcuje jedince k agresivnímu chování, nebo dokonce že napomáhá jejímu šíření. Zároveň i většina doposud publikovaných výzkumů potvrzuje, že participace v úpolových sportech má pozitivní vliv na snížení míry agresivity.

Seznam použitých zdrojů

Tištěné zdroje

ATKINSON, R. L. a kol. *Psychologie*. 1. vydání. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-85605-35-x.

BANDURA, A. (1971) Social learning theory of aggression. In: J.F. Knutson (ed.), *Control of Aggression: Implication from Basic Research*. Chicago: Aldine-Atherton, 201-250.

BUSS, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. New York: Wiley.

ČERMÁK, I. *Lidská agrese a její souvislosti*. Žďár nad Sázavou: Fakta, 1998. ISBN 80-902614-1-8.

DOLEJŠ, M. *Agresivita u českých adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-5022-3.

DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-505-9.

DRVOTA, S. *Od zvířete k člověku*. Praha: Panorama, 1979. ISBN 11-087-79.

EDELSBERGER, L. (2000). *Defektologický slovník*. (3. upr. vyd., 418 s.) Jinočany: H & H. ISBN: 80-86022-76-5.

FONAGY, P. a M. Target. *Psychoanalytické teorie: perspektivy z pohledu vývojové psychopatologie*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-993-3.

FREUD, S. *Spisy z let 1932-1939*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1998. ISBN 80-86123-06-5.

FREUD, S. *Spisy z pozůstalosti 1892-1938*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1996. ISBN 80-901601-7-4.

FUNAKOSHI, G. *Karatedó: má životní cesta*. Přeložil Ivan FOJTÍK. Praha: Naše vojsko, 1994. Mozaika (Naše vojsko). ISBN 80-206-0176-7.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výskumu*. 4., rozš., vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008. ISBN 978-80-223-2391-8.

- HANUŠKOVÁ, V. (2008). Terapie akutního neklidu a agrese. *Psychiatrie pro praxi*. 9(4), 168-169.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.
- HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-763-9.
- HOLAS, E. *K psychologii agrese, potřeb a zobecňování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1970.
- CHARVÁT, M. *Hostilita ve sportovním prostředí*. Brno: BMS creative, 2008. ISBN 978-80-254-3146-7.
- JANDOUREK, J. *Průvodce sociologií*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2397-6.
- KERN, H. *Přehled psychologie*. Vyd. 2., opr. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-426-5.
- KOTLÁR, L. *Wing chun kung-fu*. Bratislava: CAD PRESS, 2003. ISBN 80-88969-12-3.
- KOUKOLÍK, F. a J. DRTILOVÁ. *Život s deprivanty I, Zlo na každý den*. Praha: Galén, 2001. Makropulos. ISBN 80-7262-088-6.
- MALÁ, E. (2005). Agrese u dětí a adolescentů. *Psychiatrie pro praxi*. 1,7-10.
- MARTÍNEK, Z. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2310-5.
- MATÝS, J. (2009). Agresivita v dětství a její souvislosti – Léky ano, nebo ne? *Solen, Psychiatrie pro praxi*. 10(1), 52-53.
- MONATOVÁ, L. *Pedagogika speciální*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1009-6.
- MOYER, T. (1968). *Personality and assessment*. New York: Wiley.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozšiř. vyd., v Akademii vyd. 1. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. 1. vyd. dotisk Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-0592-7.

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

PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0871-X.

PONĚŠICKÝ, J. *Agrese, násilí a psychologie moci*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-593-0.

PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009. 395 s. ISBN 978-80-7367-647-6.

REGULI, Z. *Úpolové sporty: distanční studijní text*. V Brně: MU FSpS, 2005. ISBN 80-210-3700-8.

REGULI, Z., M. ĎURECH a M. VÍT. *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4318-3.

SKOPAL, O., DOLEJŠ, M., & SUCHÁ, J. (2015). *Základní psychometrické vlastnosti dotazníku Agresivity Busse a Perryho u žáků ve věku 11 až 15 let*. In Maierová, E., & kol. (Eds.), PhD existence 2015: česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a o doktorandech. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4694-3.

SLEPIČKA, P. V, HOŠEK a B, HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

STRNAD, K. *Karate: cesta k prvnímu danu: Shotokan ryu: techniky, sestavy, zápas, příprava na zkoušky*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1932-0.

ŠAFÁŘ, M. (2003). *Komparace agresivity ve vybraných sportovních skupinách*. Disertační práce. Olomouc.

ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi 3. Stres, frustrace a konflikty*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1527-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.

VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2004, ISBN 80-246-0841-3.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. Praha: ISV, 1997. Psychologie (ISV). ISBN 80-85866-20-x.

WOLF, Lukáš. *Agresivita v bojových sportech a bojových uměních*. Olomouc, 2009. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

Elektronické zdroje

BRETT, G. *Reframing the 'Violence' of Mixed Martial Arts: The 'Art' of the fight* [online]. Poetics. Toronto: University of Toronto, 2017, 2017 [cit. 01.04.2022], 15-28.

ISSN 0304-422X. Dostupné z: doi: 10.1016/j.poetic.2017.03.002. Dostupné také z:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304422X1630136X?via%3Dihub>

HARWOOD, A., M. LAVIDOR a Y. RASSOVSKY. *Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies*. ScienceDirect [online]. 2017, 5/2017, 2017(34), 96-101 [cit. 2022-04-22]. Dostupné z:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178917300976>

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie* [online]. Praha: ACADEMIA, 2003 [cit.2022-04-01]. Dostupné z:

https://www.gjarpo.sk/~gajdos/psychologia/KNIHY/PLHAKOVA_A.Ucebnice_obecne_psychologie.pdf

SLEPIČKA, P. aj. MUDRÁK. Psychosociální aspekty rizikového chování sportujících dětí. *Studia Sportiva* [online]. Masaryk University Press, 2013, (2), 85-93 [cit. 2022-04-21]. ISSN 2570-8783. Dostupné z: doi:10.5817/StS2013-2-10. Dostupné také z:

https://www.researchgate.net/publication/323146972_Psychosocialni_aspekty_rizikoveho_chovani_sportujicich_deti

Systematika úpolů – Průpravné úpoly – Učební opory: Inovace SEBS a ASEBS. Faculty of Sports Studies – Home [online]. 2011 Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity [cit. 01.04.2022]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/systematika-upolu>.

Pokyny EU pro pohybovou aktivitu: Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit [online]. 2008 [cit. 2022-04-02]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>

WHO. *Mental health: strengthening our response*. World Health Organization [online]. 2018 [cit. 2022-04-02]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Přílohy

Příloha A: Dotazník

Úpolové sporty a agresivní chování - BP

Vážení respondenti, jmenuji se Kristýna Bláhová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Sociální patologie a prevence na Univerzitě Hradec Králové. Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění tohoto dotazníku, který je určen cvičencům úpolových sportů. Metodou sběru dat je standardizovaný dotazník agresivity BPAQ doplněný o základní demografické údaje. Dotazník je zcela anonymní a bude sloužit pouze jako podklad pro mou bakalářskou práci. Děkuji za Váš čas a odpovědi.

1 Jaké je Vaše pohlaví?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Muž Žena

2 Jaký je Váš věk?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Méně než 10 10 - 15 15 - 18 18 - 25 25 - 35 35 - 50 50 a více

3 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Základní Středoškolné s výučním listem Středoškolné s maturitou Vyšší odborné Vysokoškolské

4 Jak dlouho se věnujete úpolovému sportu? Uvedte prosím číslovkou.

5 Jakému druhu úpolového sportu se věnujete? (např. Karate, Judo, Aikido...)

6 Vyberte, prosím, u každé otázky možnost, která vás nejvíce vystihuje. Možnost „NEMŮŽU SE ROZHODNOUT“ využijte jen minimálně.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Vůbec nevystihuje	Spiše nevystihuje	Nemůžu se rozhodnout	Spiše vystihuje	Úplně vystihuje
Někteří mí přátelé si myslí, že jsem výbušný/á ("horká hlava").	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když musím použít násilí, abych bránil/a svá práva, udělám to	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když jsou ostatní ke mně velmi milí, lámu si hlavu nad tím, co chtějí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Říkám svým přátelům otevřeně, že s nimi nesouhlasím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Někdy jsem byl/a tak vzteklý/á, že jsem rozbíjel/a věci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nemůžu si pomoci a hádám se s lidmi, kteří se mnou nesouhlasí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Někdy se divím tomu, proč jsem tak zatrpklý/á z některých věcí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jednou za čas se neumím ubránit touze někoho udeřit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem rozvášný člověk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem podezřívavý/á k přehnaně přátelským cizím lidem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vyhrožoval/a jsem lidem, které znám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rychle vzplanu, ale zase se snadno uklidním.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když mě někdo provokuje, může se stát, že ho udeřím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když mě lidé obtěžují, většinou jim řeknu, co si o nich myslím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Někdy mě pohltí žárlivost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nenapadá mě jediný dobrý důvod, proč bych měl/a kdy někoho uhodit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Někdy mám pocit, že se se mnou život příliš nemazlí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mám potíže kontrolovat své nálady.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když jsem otrávený/á, dám to najevo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám občas pocit, že se mně lidé vysmívají za zády.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Často si uvědomuji, že s ostatními nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když mě někdo uhodí, tak ho uhodím taky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Někdy se cítím jako soudek s prachem před vybuchnutím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Přijde mi, že ostatní lidé mají vždy víc výhod.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Někteří lidé mě dokážou provokovat tak dlouho, že se s nimi začnu rvát.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vím, že "kamarádi" o mně mluví za mými zády.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mí kamarádi říkají, že jsem poněkud hádavý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Někdy se nechám vyvést z míry, aniž bych k tomu měl/a důvod.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dostávám se do rvaček častěji než ostatní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>