

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA ZÁPASNÍKA V MIXED MARTIAL ARTS**  
**PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF A MIXED MARTIAL ARTS FIGHTER**



**Magisterská diplomová práce**

Autor: Bc. Karolína Vavříková  
Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Olomouc

**2018**

### **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „*Psychologická příprava zápasníka v MMA*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 28. 3. 2018

Podpis .....

## **Poděkování**

Děkuji všem respondentům za jejich otevřenost a důvěru.

Děkuji partnerovi, rodině a trenérům za podporu a trpělivost.

Děkuji vedoucímu diplomové práce za vstřícnost a podporu.

Děkuji katedře psychologie za možnost se vzdělávat a rozvíjet.

# Obsah

Úvod .....	7
<b>1 Psychologická příprava .....</b>	<b>8</b>
1.1 Sportovní příprava .....	8
1.2 Psychologická příprava – dlouhodobá, krátkodobá .....	10
1.3 Psycholog ve sportovní přípravě.....	11
<b>2 Mixed martial arts.....</b>	<b>13</b>
2.1 Definice Mixed Martial Arts a související pojmy.....	13
2.2 Historie .....	14
2.3 Pravidla .....	14
2.4 Piliře MMA .....	16
2.5 Právní úprava MMA .....	18
<b>3 Osobnost zápasníka v MMA .....</b>	<b>20</b>
3.1 Osobnost ve sportu.....	20
3.2 Osobnost v MMA a vybrané osobnostní charakteristiky.....	21
3.3 Sociální a spirituální opora .....	23
<b>4 Specifika MMA.....</b>	<b>26</b>
4.1 Redukce hmotnosti .....	27
4.2 Fyziologické faktory.....	29
4.3 Přetrénování a syndrom vyhoření ve sportu .....	31
<b>5 Témata psychologické přípravy .....</b>	<b>33</b>
5.1 Motivace .....	33
5.2 Vůle.....	35
5.3 Sebevědomí a sebedůvěra .....	35
5.4 Pozornost a soustředěnost .....	37
5.5 Self-talk.....	39
5.6 Strach a úzkost.....	42
5.7 Imaginace .....	46
5.8 Regenerace a relaxace.....	48

<b>6</b>	<b>Předstartovní stavy .....</b>	<b>49</b>
6.1	<i>Teorie úrovně aktivace.....</i>	50
6.2	<i>Typy předstartovních stavů.....</i>	50
6.3	<i>Metody regulace předstartovních stavů.....</i>	51
<b>7</b>	<b>Prohra a její zpracování.....</b>	<b>53</b>
<b>8</b>	<b>Praktická část – popis metodologického rámce a metod.....</b>	<b>55</b>
8.1	<i>Výzkumný problém.....</i>	55
8.2	<i>Výzkumné otázky.....</i>	55
8.3	<i>Zvolený typ výzkumu.....</i>	55
8.4	<i>Strategie výběru vzorku a způsob výběru vzorku z populace.....</i>	55
8.5	<i>Metody získávání dat.....</i>	57
8.6	<i>Metody zpracování dat.....</i>	59
8.7	<i>Způsob hodnocení a analýzy dat.....</i>	59
8.8	<i>Etické problémy a způsob jejich řešení.....</i>	60
<b>9</b>	<b>Popisná statistika.....</b>	<b>61</b>
9.1	<i>První část dotazníku.....</i>	61
9.2	<i>Druhá část dotazníku.....</i>	63
9.3	<i>Třetí část dotazníku.....</i>	65
9.4	<i>Sumarizace popisné statistiky.....</i>	68
<b>10</b>	<b>Vyhodnocení výzkumných otázek .....</b>	<b>69</b>
10.1	<i>Jakou motivaci mají zápasníci pro věnování se MMA?.....</i>	69
10.2	<i>Jak bojovníci prožívají období přípravy na zápas?.....</i>	75
10.3	<i>Jaké obtíže obvykle provází sportovní přípravu zápasníků?.....</i>	81
10.4	<i>Jakých metod sportovní psychologie zápasníci využívají pro sportovní přípravu?.....</i>	84
10.5	<i>Jak zápasníci prožívají a jak zpracovávají předstartovní stavy?.....</i>	88
10.6	<i>Jaké kognitivní a mentální procesy doprovází jedince v zápase?.....</i>	89
10.7	<i>Jak zápasníci prožívají prohru či výhru? A jak se s prohrou vyrovnávají?.....</i>	94
10.8	<i>Co očekávají zápasníci od sportovního psychologa?.....</i>	97
10.9	<i>Sumarizace odpovědí na výzkumné otázky.....</i>	100

<b>Diskuze</b> .....	<b>106</b>
<b>Závěry</b> .....	<b>111</b>
<b>Souhrn</b> .....	<b>113</b>
<b>Seznam použitých zdrojů a literatury</b> .....	<b>117</b>
<b>Abstrakt diplomové práce</b> .....	<b>122</b>
<b>Abstract of thesis</b> .....	<b>123</b>
<b>Seznam obrázků, tabulek a grafů</b> .....	<b>124</b>
<b>Seznam příloh</b> .....	<b>125</b>
<b>Příloha I. Informovaný souhlas</b> .....	<b>i</b>
<b>Příloha II. Záznamový arch</b> .....	<b>ii</b>
<b>Příloha III. Interview</b> .....	<b>iii</b>
<b>Příloha IV. Pravidla dle Mixed Martial Arts Asociace</b> .....	<b>iv</b>
<b>Příloha V. Slovníček pojmů</b> .....	<b>viii</b>
<b>Příloha VI. Ukázka kódování</b> .....	<b>ix</b>
<b>Příloha VII. Ukázka transkripce interview</b> .....	<b>x</b>

# Úvod

Práce se věnuje tématu psychologické přípravy a roli psychologie sportu v Mixed Martial Arts, tedy ve smíšeném bojovém umění (MMA). Cílem je nabídnout sportovním psychologům přehled témat, jimž je možno se věnovat v rámci psychologických konzultací se zápasníky v MMA, ale i se sportovci z jiných bojových sportů.

Vizi práce je tedy přiblížit svět zápasníků sportovním psychologům a stejně tak na druhou stranu přiblížit zápasníkům témata sportovní psychologie. Výzkum sleduje, nakolik jsou zápasníci zvyklí pracovat s jednotlivými psychologickými metodami, a jaké očekávání mají od sportovního psychologa. Každá otázka výzkumného interview je jedním pomyslným tématem, z něhož může vyplynout na povrch řada významných informací, vhodných pro psychologické konzultace.

První dvě kapitoly poskytují obecné informace o psychologické přípravě a smíšeném bojovém umění (MMA). Další kapitoly popisují specifika MMA, mající přesah i do psychické oblasti sportovců. V následujících kapitolách je popisována řada témat sportovní psychologie s cílem poukázat na principy, umožňující uchopení sledovaných témat pro praxi. V přílohách je také možno nalézt slovníček pojmů.

V textu je uvedena řada citací přímo z blogů a rozhovorů se zápasníky, mající za cíl dokreslit a prohloubit autentičnost práce, jelikož je stále nízký počet odborné literatury, který by autenticky popisoval zkušenosti zápasníků.

Cílem výzkumu je, pokusit se prozkoumat a zmapovat psychologickou přípravu MMA zápasníků a pátrat po typických obtížích, ve kterých mohou trenéři či sportovní psychologové být zápasníkům nápomocni. Mezi ambice práce patří i snaha zmírnit předsudek o násilnosti MMA a nabídnout pohled na sport jinou optikou, tedy poukázat na MMA jako na sport kladoucí vysoké nároky jak na technické provedení, tak na mentální sílu a sebe-disciplínu sportovce a ocenit bezmála dvouměsíční sportovní přípravu, kdy bojovník pracuje na rozvoji svých schopností, dovedností, ale i rozvoji svých osobnostních charakteristik.

Ať už se text dostane do rukou psychologům, trenérům nebo samotným zápasníkům, snad jim práce nabídne určitý okruh témat, kterým je možno se věnovat a v nichž se dále rozvíjet.

# 1 Psychologická příprava

Téma psychologické přípravy bylo v minulosti dle Miňovského (2006) spíše zanedbáváno, například v boxu zejména z důvodu nedostatku financí s výjimkou profesionální scény. V současnosti se však téma začíná stávat atraktivním, a to i mimo profesionální scénu.

Daniel Barták, trenér pražského Penta gymu na svém blogu uvádí: *„Nebudu se ani tak věnovat samotnému zápasu nebo turnaji, jako hlavě. Ano hlavě. Že je to divné? Možná. No na Fusion se o ní mluvilo snad všude. V šatně, na chodbě a možná i v kleci. Sám jsem to slovo několikrát použil.“* A dodává: *„Hlava je prostě jedna z nejdůležitějších věcí, o které je nutno se ve sportu starat, protože výrazně ovlivňuje výkon. Bohužel, ne každý tomu přikládá takovou váhu.“* (MMA blog, 9. 3. 2016, odst. 1, 3). Onou *hlavou* je myšlen psychický a emocionální stav, ve kterém zápasník přichází do zápasu, a ve kterém podává výkon.

Téma psychologické přípravy je součástí komplexu celé sportovní přípravy. Jak uvádí Kobylka a kol. (1986), cílem psychologické přípravy je zvýšit účinnost dalších složek sportovního tréninku a stabilizovat výkonnost v soutěži na úrovni, kterou je schopen sportovec podávat i na tréninku. Psychologická příprava tedy není samostatně stojící, samoúčelnou přípravou, nebo oddělenou částí sportovního tréninku. Jedná se o běžnou, a spíše neuvědomovanou součást tréninkové přípravy s cílem zdokonalit fyzické schopnosti a dovednosti.

Témata, na kterých je možno pracovat během tréninku, ale i nad rámec, jsou například koncentrace pozornosti, práce s vůlí, dosahování cílů, práce na emocionální složce zápasníka, taktéž práce s dlouhodobým stresem (Miňovský, 2006).

## 1.1 Sportovní příprava

Sportovní přípravu tvoří složky sportovního tréninku, a to příprava technická, taktická a psychologická. Perič a Dovalil (2010) je popisují následně:

**Technickou přípravou** se rozumí způsob provedení požadovaného pohybového úkolu a jeho průběh, uspořádání pohybu v prostoru a čase. Vzhledem k individuálním zvláštnostem může být stejný pohyb řešen jinak, osobitým stylem. Součástí je také kondiční připravenost, jako například síla, rychlost, vytrvalost. Zahrnuje také rozvoj psychických vlastností a schopností, například nasměrování pozornosti, nebo disciplínu.



Fyzická a technická připravenost je důležitá zejména pro sebevědomí zápasníka, což glosuje Barták slovy: „*Moudro dne made in Penta: „Musíš pořádně nadřít fyzu, abys pak [v zápase] nemusel přemýšlet, že ji nemáš.“* (MMA blog, 15. 11. 2017, odst. 2).

**Taktická příprava** je další složkou sportovního tréninku. Zabývá se způsobem vedení sportovního boje, jeho výklady, možnostmi a praktickým řešením. Cílem je naučit sportovce vést promyšlený způsob boje v konkrétním typu soutěže a vybírat optimální řešení s nejvyšší účinností a dokázat to v praxi realizovat. Přípravuje se strategie a taktika, tak zvaný *game plan* (Perič a Dovalil, 2010).

*Strategie* je předem vytvořený a propracovaný plán či návod na dosažení nejlepšího možného výsledku v boji. Následně dochází k uplatnění strategie dle situace, například strategie útok, obrana, nebo strategie *finiš* či *tempo*. Jde tedy o naučená řešení. Opakem naučeného řešení je improvizace, kdy je řešení nalezeno až v konkrétní situaci (Perič a Dovalil, 2010).

*Taktika* je předem naučený soubor řešení soutěžních situací v souladu s pravidly a cílem dosáhnout zamýšleného výsledku. Mezi taktické schopnosti se řadí: vnímání, anticipace, situační paměť, koncentrace, reakční rychlost. Úroveň se projeví především v kvalitě rozhodování a při vlastním pohybovém jednání (Lehnert a kol., 2014).

Sami bojovníci zdůrazňují, že zápas není jen náhodná změť pohybů, ale naopak ho tvoří pestrá škála technických dovedností. Od zápasníka se vyžaduje perfektně zvládnutý pohyb a kvalitní rozhodování. Během zápasu je třeba udržovat kontrolu nad fyzickými a mentálními reakcemi na podněty zvenčí a také z vnitřního prostředí sportovce, jako například bolest, či strach (Jensen a kol., 2013).

Vývoj technické, taktické a psychologické náročnosti MMA dokreslují slova úspěšného zápasníka Michala Hamršmída (Bez frází, nedat., odst. 29): „*Dnes už je trénink MMA součástí komplexní kondiční přípravy a věnovat se mu obnáší velké odřikání, za mých začátků to ale byla spíš organizovaná rvačka.*“

Miňovský (2006) bere v úvahu, že jsou-li dva boxeři podobně fyzicky připraveni, respektive boxují stejně, není mezi nimi rozdíl v kvalitě pohybů a provedení. Proto na vrcholové úrovni dle autora rozhoduje taktická a psychická připravenost k zápasu. Vlivem stresové reakce může dojít k předčasnému vyčerpání, zpomalení pohybů, zhoršení kvality dovedností, což vysvětluje podrázeností fyzických procesů pod psychickými a doplňuje, že právě mozek rozhoduje o pohybu, jeho rychlosti a síle.

**Psychologická příprava** je dle Periče a Dovalila (2010) složkou sportovního tréninku, s cílem ovlivnit psychické komponenty sportovního výkonu. Je možno pracovat se strukturou osobnosti sportovce, to znamená s jeho schopnostmi, temperamentem, motivací, vůlí, hodnotovou orientací či charakterem. Miňovský (2006) uvádí, že psychologická příprava se věnuje zejména práci se stresem. Ať už se jedná o redukci stresu z utkání, či redukci lehkovážnosti a podceňování soupeře či přílišných ambic. U začátečníků je například důležité dbát na redukci strachu z ran při sparingu. Lze se také zaměřit na zvládnutí dlouhodobé přípravy a náročných sportovních soustředění. Pracuje se na ideálním emocionálním nastavení, včetně úrovně agrese vhodné pro zápas.

Cílem je zdokonalení psychologické stránky tréninku, či hledání efektivnějších prostředků k rozvoji mentální odolnosti sportovce. Tato příprava se věnuje jak vlivům z vnitřního prostředí, tak i z vnějšího, které na sportovce krátkodobě či trvale různou intenzitou působí (Perič a Dovalil, 2010). Autoři dále uvádějí dělení přípravy na dlouhodobou a krátkodobou psychologickou přípravu.

## 1.2 Psychologická příprava – dlouhodobá, krátkodobá

*„Když samuraj vstoupil do bitvy, jako kdyby vyšel na jeviště a začal hrát roli, pro kterou jej celý život cvičili a připravovali. [...] Nejprve usiloval o nezkalenou mysl, aby se mohl plně soustředit na danou situaci. V tomto okamžiku mu výrazně pomohlo, že cvičil zenové meditativní techniky, které dle samurajské tradice musel vstřebat.“*

(Turnbull, 2007, 64)

**Dlouhodobá** psychologická příprava má všeobecný charakter, probíhá často bezděčně v každé tréninkové jednotce. Dochází při ní k utváření osobnosti dle požadavků sportovního výkonu a utváření náhledu i v opačném směru, kdy si jedinec formuje náhled na sport a na výkony své i jiných. Důležitá je zde postava trenéra. Jsou rozvíjeny volní a morální složky osobnosti. Jedinec se rozvíjí také v sociálně-psychologických aspektech sportu (Perič a Dovalil, 2010).

**Krátkodobá** psychologická příprava trvá v MMA většinou pouze několik týdnů. Tento typ přípravy se vztahuje vždy ke konkrétní události. V této době se využívá modelový trénink a pracuje se na regulaci aktuálních psychických stavů. V posledních dnech zbývajících do zápasu je třeba aktualizovat pocit dosažení určitého stavu trénovanosti, který umocňuje psychický stav zápasníka a také jeho chuť k vítězství. Bezprostředně před soutěží je vhodná práce s mírou aktivace, regulací emocí a smysluplné nasměrování pozornosti.

Během zápasu či soutěže se sdělují již jen technické a taktické pokyny, případně v pauze mezi koly dochází ke sdělování dalšího postupu a povzbuzení do dalšího kola, případně zklidnění sportovce v závislosti na situaci (Miňovský, 2006).

Psychologická příprava tedy může sportovce provázet dlouhodobě a v klíčových momentech nabývat na intenzitě či naopak. Psychická či mentální síla je pro bojovníka důležitá a pro soupeře často patrná. Úspěšný zápasník a trenér André Reinders (Bez frází, nedat., odst. 9) popisuje svou zkušenost: *„Mohla za to životní forma. A taky jsem vyzoroval, že soupeř nebyl psychicky v pohodě. V kleci tohle cítíte, ale nesmíte nic podcenit. Do poslední chvíle nevíte. Celkem často se stane, jak někdo z absolutní dominance prohraje šileným KO.“*

### 1.3 Psycholog ve sportovní přípravě

Miňovský (2006) uvádí, že se nejedná ani tolik o placení psychologů, jako spíše o vzdělávání trenérů v oblasti psychologické práce. Autor poznamenává, že sezení s psychologem, ačkoliv může být užitečné, není-li přeneseno do ringu, tedy do praxe, ztrácí význam, proto je třeba trenérů, kteří informace aplikují do koncepce přípravy na zápas. Stejně tak Perič a Dovalil (2010) popisují, že ačkoliv se využívá právě odborné spolupráce s psychologem, tím hlavním, kdo je realizátor a garant psychologické přípravy je vždy trenér. Proto je třeba, aby sportovec spolupracoval s oběma.

*„Právě trenér je ten, kdo denně přichází do styku s konkrétním boxerem, vidí jeho chování komplexně, nejen v zápase, ale i v přípravě, v šatně a většinou i v osobním životě. A hlavně, zná jeho reakce a chování při sparingu a v zápase, a to jak po fyzické, tak i psychické stránce.“* (Miňovský, 2006, 80). Čehož je z pozice psychologa důležité si být vědom. Nicméně sportovní psychologové běžně spolupracují jak s jednotlivými sportovci, nebo trenéry, tak i s celými sportovními týmy a běžně s celým trenérským a podpůrným týmem.

Psycholog může v týmu zastávat různé role, například dle Humpolíčka (2015) roli *překladače* (podpora srozumitelné komunikace v týmu), *podpory* (při úrazech, prohrách, plánování ukončení kariéry), *neutrálního odborníka* (řešení problémů, hledání příčin), a další role jako *zpovědník*, *klinik*, *diagnostik* a jiné. Nicméně autor dále uvádí, že sportovní psychologové bývají pro sportovce často zapovězeni, jelikož se sportovci mohou obávat, či pociťovat stud z návštěvy psychologa. Mentální kouč je často přijatelnější variantou právě kvůli stigmatizaci.

Jak autor uvádí, je dobré si uvědomit, že žádná nálepka ani tituly nedefinují člověka v jeho podstatě. Hledá-li sportovec odborníka „přes hlavu“, měl by hledat takového člověka, který bude jeho hlavě rozumět a s kým si bude rozumět i lidsky (Humpolíček, 2015).

Sportovci dle Humpolíčka (2015) očekávají od psychologické intervence rychlý efekt na jejich sportovní výkon. Hledají zkratky, jak spolupráci maximálně urychlit a využít ji okamžitě při výkonu. Psycholog sportu by měl se sportovcem a týmem spolupracovat spíše dlouhodobě. Krátkodobé (intenzivní) intervence by ideálně měly být diskutovány na úrovni celého sportovního týmu, aby přinesly maximální možný efekt.

Důležitost dlouhodobé práce s mentálním nastavením popisuje například úspěšný bojovník Procházka: *„Já jsem k tomu došel až v posledních zhruba dvou letech. Je to ta nejzásadnější věc, jelikož vám to ovládá celý život. Mentální stránka ovlivňuje jak průběh boje, tak i přípravu a celkový přístup. Myslím si, že by se na to mělo daleko více lidí zaměřit a začít s tím pracovat. Jde to sice pomalu, ale postupně si člověk vytvoří návyky a z ničeho nic se stane silnějším, než kdy dřív, a to jen díky tomu, že se posune na této mentální úrovni.“* (Zduba, 26. dubna 2016, odst. 10).

Stejně tak Gonzales (2017) zastává názor, že čas věnovaný mentálnímu tréninku se sportovcům vrací v podobě lepších výkonů. Sportovec nestojí v cestě sám sobě, nespolečá na náhodu, ale na základě vědomého rozhodnutí a soustředění na cíl umožní sám sobě dosahovat vyšší úrovně výkonnosti. Jak ale uvádí Perič a Dovalil (2010) je nutno dodat že sebelepší psychologická příprava nepomáhá, zaostává-li kondiční, technická či taktická příprava.

## 2 Mixed martial arts

*„MMA je sport, kombinující více možností boje v jednom bojovém pravidlu, v jednom sportu. Znamená to nejen tvrdý trénink, ale zároveň věnování pozornosti všem detailům, jež umožňují být sportovci na sto procent precizně připraven v den zápasu.“*

(de Oliviera e Silva, Gagliardo, 2014, 74).

### 2.1 Definice Mixed Martial Arts a související pojmy

Mixed Martial Arts (MMA) je komplex bojových technik, jež se skládají z brazilského jiu-jitsu (de facto grapplingu), boxu, Muay Thai, kickboxu, wrestlingu a dalších bojových sportů. Atraktivním aspektem je právě hledání perfektní kombinace grapplingu a strikingových technik, což pro sportovce znamená osvojení mnoha dovedností a bojových strategií, které umožňují obstát proti rozmanitým soupeřům (Souza a kol., 2015).

Dle asociace MMAA (nedat.) je MMA v současné době nejkomplexnější souhrn bojových dovedností a stylů, které mají vést k co nejefektivnějšímu vedení útoku či obrany. Cílem je získat převahu nad protivníkem, a to i svou vlastní myslí. Sport je přirovnáván k bojovému triatlonu, jelikož je třeba znát techniky boje v postoji, boje na zemi a zápasu.

Na stránkách asociace MMAA (nedat., odst. 3) se také doslova uvádí: *„Kromě již zmíněné fyzické náročnosti je nedílnou a velice důležitou součástí i mentální trénink bojovníka, - tzv. motivace a rozvíjení psychické kondice. Právě proto, i díky jeho obrovské popularitě je v tomto sportu aplikováno mnoho inovativních přístupů a technologií rozvíjejících požadované vlastnosti bojovníka.“*

**Pojem zápasník/bojovník MMA:** Jedná se o osobu, dobrovolně nastupující ke sportovnímu utkání v MMA s předem známým soupeřem a dle předepsaných pravidel a norem daného turnaje (Příbyl, 2014). Moderní MMA rozděluje několik druhů zápasníků:

- **Striker** je typ zápasníka, bránící se soupeři proti strhnutí na zem, bojuje zejména v postoji a chce zápas ukončit formou „KO“ nejčastěji za využití stand-upových technik (údery, kopy, klinče).
- **Wrestler** využívá strhů, hodů, přehozů a dalších způsobů, kdy je cílem dostat soupeře na zem. Zakončuje zápas pomocí páky, škrcení, či dobíjením na zemi.
- **Groundfighter** vynucuje vzdání soupeře pomocí submission techniky, kdy se převážně jedná o techniku páky nebo škrcení (Dunkle 2011, in Příbyl, 2014).

## 2.2 Historie

Souza a kol. (2015) ve své studii popisuje, že MMA pochází ze starověkých zápasových technik pocházejících z roku 649 před Kristem, tehdy se označovalo jako Pankration. Avšak moderní podoba MMA se vyvinula z Vale tudo (od portugalského slova *valer* = být v platnosti; *tudo* = vše. Doslova „Vše dovoleno“).

V roce 1993 byla založena organizace Ultimate Fighting Championship (dále jen UFC). Ta je v současné době nejprestižnější organizací zaštiťující zápasy MMA na světě. Podle autora zejména díky UFC získalo MMA tisíce fanoušků po celém světě. Oficiálně bylo tedy MMA založeno v listopadu 1993 spolu s organizací UFC (Souza a kol., 2015).

Příbyl (2014) uvádí, že hlavním cílem prvního utkání v UFC bylo zjistit, který z bojových sportů je ten nejefektivnější. Zúčastnění zápasníci pocházeli z disciplíny boxu, brazilského jiu-jitsu, samba, zápasu, Muay Thai, karate, juda a dalších. Boj se odehrával bez časového omezení či pravidel. Vítězem první soutěže byl Royce Gracie. Dle Greena (2011) byla veřejnost na jednu stranu šokována brutalitou zápasů, na druhou stranu upoutána schopnostmi, které sportovci proti sobě navzájem předváděli.

Jak ale popisuje Příbyl (2014), MMA se od těchto dob výrazně rozvinulo, zápasníci si začali osvojovat techniky i z jiných, než svých mateřských sportů a současným trendem je zejména komplexnost zápasníka. Tedy kombinace schopností a dovedností z více bojových sportů. Zápasníci již málo kdy přichází do oktagonu pouze s jedním bojovým stylem, ale ovládají jich hned několik, jelikož tím zvyšují svou šanci na výhru.

## 2.3 Pravidla

*„Vždycky jsem bral MMA primárně jako sport. Líbilo se mi, že jakmile vás zavřou do klece, nikdo vám nepomůže. Jste tam sám za sebe. Tady a teď. A v rámci pravidel hledáte nejlepší způsob, jak ukázat, co umíte.“* (Reinders, Bez frází, nedat., odst. 38)

Ačkoliv na prvních plakátech pro UFC 1 bylo napsáno „No rules“ a ačkoliv název *Vale tudo* evokuje dojem, že pravidla přítomna nejsou, přesto byla implementována již od počátku a v průběhu let se přidávala další. Důvodem přibývajících pravidel je zejména bezpečí zápasníků a paradoxně pravidla zajistila zvýšení atraktivity zápasů také pro diváky (Příbyl, 2014).

Přestože jsou pravidla stabilně ukotvena a vychází dle Příbyla (2014) zejména z pravidel UFC, dochází k různým variacím dle povahy zápasu. Zápasníci se s obecnými pravidly seznamují prakticky při začátečnických tréninzích. Specifická pravidla a normy pro jednotlivá utkání stanovuje konkrétní organizace (délku kol, počet kol, zakázané techniky, chrániče, aj.) Chrániče se v základní podobě skládají z chráničů na ústa (resp. chránič zubů), suspensoru, 4 uncových nebo 6 uncových rukavic. Zápasy se odehrávají nejčastěji v osmihranné kleci, tedy *oktagonu* (Příbyl, 2014).

Pravidla se mohou lišit zejména svou délkou a počtem kol. Netitulové zápasy dle asociace MMAA (nedat.) mají tři kola krát tři minuty (3 x 3); titulové zápasy tři kola krát pět minut (3 x 5). S minutovou pauzou mezi koly, nicméně v UFC pravidlech platí dle Příbyla (2014): titulový, nebo hlavní zápas večera pět kol krát pět minut (5 x 5); netitulový tři kola krát pět minut (3 x 5). Jednotlivá utkání se mohou lišit v omezení technik, např. užívání loktů u amatérských zápasů. A v závislosti na pokročilosti zápasníků se mohou odlišovat také povolené chrániče (chrániče holení, případně helmy).

Mezi koly je vždy jedna minuta pauza. Trenér Daniel Barták (MMA blog, 31. 7. 2016, odst. 10) tuto minutu pauzy popisuje následovně: „*I o přestávce mezi koly, když na ní dojde, musí trenéři udělat, co je třeba. Dát svěřenci napít, rozmasírovat svaly, podpořit, udělit několik rad. A to všechno v jedné minutě! V poslední době mám pocit, že nejdůležitější je zápasníka takřkajíc rozdýchat, uklidnit jeho dech, tak aby mohl dál fungovat. Sem tam se totiž stane, že vejdete do klece, zápasník se na vás podívá a takřka z posledních sil řekne: „Trenéře, já už nemůžu.“ Vaše reakce? „To zvládneme! Hluboký nádech. Hluboký výdech. Tak to je ono.“*

**Ukončení zápasu** může proběhnout následujícími způsoby:

- a) **Vzdání poklepáním** – na tělo soupeře, zem, nebo verbálně.
- b) **Knockout** – bojovník po úderu/kopu ztrácí vědomí (KO), nebo rozhodčí ukončí zápasu pro převahu (TKO), nebo vznikem zranění legálním úderem (TKO).
- c) **Výhra na body** – jednomyslné rozhodnutí (všichni tři rozhodčí se shodnou o vítězi), většinové rozhodnutí (dva pro výhru, jeden pro remízu) nebo nejednomyslně (dva rozhodnou pro vítězství jednoho, třetí pro vítězství jeho soupeře).
- d) **Jiné:** Remíza – jednomyslná remíza (všichni rozhodčí shoda na remíze), většinová remíza (dva rozhodčí shoda na remíze), nejednomyslně (každý rozhodne jinak). Existují i další možnosti, například diskvalifikace, bez výsledku aj. (MMAA, nedat).

## **Kategorie**

Zápasníci jsou rozdělení do kategorií na základě váhy. Váha zápasníka se kontroluje na událostech, konajících se nejčastěji den před zápasem, tak zvané *navážení*. Někdy se mohou navážení konat i v den zápasu. Cílem je splnit limit váhové kategorie, jinak mohou být uděleny sankce, nebo zápasník není připuštěn ke startu. Dělení váhových kategorií dle MMAA (nedat.) je následující:

- Flyweight – Muší váha (do 56,7 kg);
- Bantamweight – Bantamová váha (do 61,2 kg);
- Featherweight – Pérová váha (do 65,8 kg);
- Lightweight – Lehká váha (do 70,3 kg);
- Welterweight – Velterová váha (do 77,1 kg);
- Middleweight – Střední váha (do 83,9 kg);
- Light Heavyweight – Polotěžká váha (do 93,0 kg);
- Heavyweight – Těžká váha (do 120,2 kg);
- Super Heavyweight – Super těžká váha (120,2 kg a více).

Kompletní pravidla dle MMAA - České asociace smíšených bojových umění jsou uvedeny v příloze č. IV.

## **2.4 Pilíře MMA**

MMA je jeden z nejnáročnějších komplexních sportů, kde je zapotřebí výbušná síla, rychlost ale i silová vytrvalost (Pavelka a Reinders, 2015). Bojovníci, kteří jsou pouze jednodimenzionálně zaměřeni, nemají šanci v zápase obstát (GB Draculino, nedat.), proto se zápasníci snaží získat schopnosti ze všech následně uvedených sportů:

- **Brazilské Jiu-jitsu (BJJ), grappling**

**Brazilské Jiu-jitsu** je popsáno na stránkách klubu GB Draculino (nedat.), jakožto boj na zemi, bez použití úderů a kopů. Na druhou stranu je využíváno kontroly oponenta, pák a škrčení. Jedná se o pestrou škálu technik a jejich kombinací jde o vytváření dynamického a inteligentního procesu akcí a reakcí, díky němuž se dá tento souboj nazývat jako lidské šachy.



**Grappling** popisuje Staněk (duben, 2011) jako sportovní disciplínu, zahrnující široké spektrum hmatů, chvatů, úniků, porazů a hodů z různých druhů bojových sportů. Využívá se také techniky přetočení (sweep) a finální techniky škrcení, páčení, lámání. Boj se většinou začíná odehrávat v postoji a po takedownu (porazu, hodu, strhu) se souboj přesouvá na zem. Situace se může opakovat a bojovníci se mohou navracet do postoje, či na zem.

- **Kickbox, Muay Thai**

**Kickbox** je postojovou disciplínou, zápas se odehrává v ringu (čtverec ohraničený provazy) povoleny mohou být údery a kopy pouze na horní polovinu těla, nebo je povolen kickbox s low kicky, který umožňuje i kopy na stehna.

**Muay Thai** je taktéž postojovou disciplínou, používá navíc techniky kolene, údery lokty a boje v klinčích, v němž je možno využívat strhy, podmetry, kopy kolenem či údery lokty. Zápas se taktéž odehrává v ringu ohraničeném provazy (Miňovský, 2006).

- **Zápas (řecko-římský, volný styl), judo**

V **klasickém zápase** (zápase řecko-římském) je povoleno útočit a provádět záběry od pasu nahoru. V zápase ve volném stylu je povoleno útočit jak od pasu nahoru, tak i na nohy, tedy od pasu dolů. Cílem je soupeře položit na lopatky, zvítězit bodovou převahou (Hanák, 2014). V průběhu střetnutí dvou zápasníků se neustále mění polohy, střídá se tempo boje, mění se struktura pohybů. To vše ovlivňuje složitou reakční schopnost nervových procesů a způsobuje, že nervová únava se u zápasníků dostavuje mnohem dříve, než u závodníků jiných sportovních odvětví (Regner, Šoptenko, 1981, in Hanák 2014).

**Judo** využívá techniky hodů, držení, škrcení a páčení. Veškeré techniky hodů v judu se skládají ze tří fází – vychýlení, nástupu do chvatu a hodu. Cílem je přemoci protivníka s minimálním vynaložením úsilí za pomoci dokonale provedených technik (Pelantová, 2012).

- **Ground and Pound (GnP), boj u stěny klece**

Je třeba také zmínit, že MMA tvoří ještě dva pilíře, které nejsou součástí žádného jiného sportu. Prvním je **Ground and Pound (GnP)**, což je boj na zemi spojený s údery. Zápasník se zde dostává do situace, kdy se pokouší o nasazení páky či škrcení, ale zároveň může využívat úderů k navolnění soupeře, nebo je možno údery (resp. dobíjením na zemi) zápas ukončit způsobem KO (GB Draculino, nedat.).

Oktagon (osmihranná klec) otevírá ještě jedno odvětví MMA, které se neobjevuje v žádném jiném bojovém sportu a je vlastně specifickou technickou disciplínou a tou je **boj u stěny klece** (boj u klece). Dostanou-li se oba soupeři k pletivu, dochází k používání úderů, kopů, hodů, strhů, klinčů, zatímco jsou bojovníci k pletivu přitíženi (střídavě, nebo jeden z nich). Nicméně pletiva je zakázáno se držet, a proto je třeba využívat u pletiva technik pro obranu i útok (GB Draculino, nedat.).

## **2.5 Právní úprava MMA**

Dle Příbyla (2014) musí jednotlivé pořadatelské organizace zabezpečit jak bezchybný průběh daného sportovního utkání, tak i sladění sportovní činnosti se současným právním řádem České republiky. Využívá se tedy za určitých a předem stanovených podmínek omezení nebo vzdání se některých práv a dochází k určitému vyloučení protiprávnosti. Související zákony s touto problematikou jsou uvedeny v Trestním zákoníku, konkrétně §30 (Svolení poškozené osoby) a §31 (Přípustné riziko) zákona č. 40/2009 Sb.

### **Ust. §30 Svolení poškozené osoby**

*„Trestný čin nespáchá, kdo jedná na základě svolení osoby, jejíž zájmy, o nichž tato osoba může bez omezení oprávněně rozhodovat, jsou činem dotčeny. Svolení musí být dáno předem, nebo současně s jednáním osoby páchající čin jinak trestný, a to dobrovolně, určitě, vážně a srozumitelně.“* (Trestní zákoník, 8. 1. 2009)

Proto je využíváno před zápasem podpisu sportovního reversu, kde dochází ke sdělení, že byl bojovník seznámen, a že rozumí a přijímá nepředvídatelná rizika, jež mohou nastat v souvislosti s konáním sportovního utkání nebo zápasu (Příbyl, 2014).

### **Ust. §31 Přípustné riziko**

*„Trestný čin nespáchá, kdo v souladu s dosaženým stavem poznání a informací, které měl v době svého rozhodování o dalším postupu, vykonává v rámci svého zaměstnání, povolání, postavení nebo funkce společensky prospěšnou činnost, kterou ohrozí nebo poruší zájem chráněný trestním zákonem, nelze-li společensky prospěšného výsledku dosáhnout jinak.“* (Trestní zákoník, ze dne 8. 1. 2009)

Očekává se tedy, že je bojovník proškolená osoba, která dospěla takového stavu poznání a informací, na jejichž základě dokáže předvídat rizika natolik, aby se byl schopen rozhodnout a zvážit, zda se chce zápasu zúčastnit, či nikoliv.

*„Nejde o přípustné riziko, jestliže taková činnost ohrozí život nebo zdraví člověka, aniž by jí byl dán k ní v souladu s jinými právními předpisy souhlas, nebo výsledek, k němuž směřuje, zcela zřejmě neodpovídá míře rizika, anebo provádění této činnosti zřejmě odporuje požadavkům jiného právního předpisu, veřejnému zájmu, zásadám lidskosti nebo se přiči dobrým mravům.“ (Trestní zákoník, 8. 1. 2009)*

Pokud by byl zápasník naveden, nebo mu byl přislíben finanční výnos či výhoda za likvidaci protivníka a stalo se tak, byl by za své jednání trestně odpovědný. A stejně tak v případě, pokud by na soupeře vědomě vedl cílené útoky, které jsou velmi destruktivní a zakázané a byl za nimi úmysl těžkého ublížení na zdraví. Což se, jak autor dále poznamenává, vymyká sportovní etice (Příbyl, 2014).

### 3 Osobnost zápasníka v MMA

Jak uvádí Miňovský (2006) součástí tréninku a celé psychologické přípravy není jen nachystat jedince na konkrétní zápas, ale také rozvíjet osobnosti zápasníka po morální stránce, ve volných dovednostech, regulaci emočních procesů a podpoře racionálního základu psychiky. „*Nebudu zastírat, že ke mně do gymu nikdy nevstoupil pouliční rváč. Vstoupil. Na tréninkách se objevili i fotbaloví chuligáni a někteří za Pentu dokonce zápasili a zápasí. Musím podotknout, že velice úspěšně. Na druhou stranu jsem několik z nich z Penty vyhodil, protože se jejich, řekněme tomu vznosně, životní styl neslučoval s mými představami o zápasníkovi MMA. Přitom se jednalo o velmi talentované borce, možná o největší talenty domácí scény posledních let. Jednomu to, mám pocit, otevřelo oči a velké očekávání naplňuje. Druhý také velmi úspěšně zápasí, ale lidsky by mu zřejmě nepomohla ani svěcená voda.*“ (MMA blog, 24. 8. 2016, odst. 4)

Skrze výuku sportu dochází k formování osobnosti sportovce, k úpravě pohledu na svět a vlastního sebehodnocení, které může být přeneseno i do běžného života. Pozitivní změny se mohou odehrát v oblasti regulace emočních procesů a například drilem technik a zdokonalováním pohybu může docházet k rozvoji sebekontroly a disciplíny. Zápasník může být inspirován k neustálému vzdělávání a touze po sebe-rozvoji (Miňovský, 2006).

#### 3.1 Osobnost ve sportu

Psychologie sportu jakožto aplikovaná disciplína nahlíží na osobnost ve sportu skrze sledování citového stavu jedince, například rozpoložení sportovců před zápasem ve vztahu k jeho výkonu. Bylo například zjištěno, že lepší výkon byl spojen s aktivitou, zatímco slabší výkon byl spojen se zmatkem, únavou a depresí. Tod a kol. (2012) dále uvádí, že výkon ovlivňuje množství dalších proměnných. Sportovci se liší například v jejich kognitivních strategiích, v projevech chování při soutěži, a to například i v závislosti na pohlaví, či věku.

Jak uvádí Miňovský (2006) s **věkovými zákonitostmi** se pojí fyzické i psychické možnosti jedince. U dospívajících mohou mít hormonální změny vliv na duševní rovnováhu. U seniorů začátečníků, se může zdát práce trenéra méně náročná, nemusí to být ale pravidlem, jelikož tato skupina mívá častěji konflikt mezi civilním a sportovním životem, například: nedostatek času, někdy financí, někdy jiné osobní či rodinné důvody. Vstoupit do ringu k zápasu v pozdějším věku s sebou přináší i větší stres před zápasem než u mladších svěřenců.

### 3.2 Osobnost v MMA a vybrané osobnostní charakteristiky

*„Václav Šamša. Student filozofie. Na první pohled na žádného zabijáka nevypadal. Trochu při těle a s osobitým pohledem na svět. Na tréninku byste také neřekli, že ho čeká úspěšná kariéra. Venca byl spíš zápasový typ. V ringu či kleci vždycky nechal všechno a dokázal se postavit každému, koho jsme proti němu postavili.“*

(MMA blog, 24. 8. 2016, odst. 9)

#### Individualita sportovce

MMA je individuálním sportem a kariéra bojovníka je v podstatě postavena na osobnostních charakteristikách a přístupu jednotlivce ke sportovní disciplíně. Jednotlivec je ten, kdo má hlavní zodpovědnost se fyzicky a psychicky připravit. Pouze to však nestačí, je také třeba, aby se prosadil a zviditelnil. Osobnost je dále formována i v rámci oddílu, ať už trenéry či sparringpartnery, a právě jim většinou patří díl úspěchu, jelikož pomáhají jedinci s přípravou a zviditelněním (Miňovský 2006).

Miňovský (2006) dále podtrhuje důležitost trenérské práce s osobností zápasníka. Například i u osobností, které nejsou vhodné pro zápasení, se trenér věnuje rozvoji a podporuje jejich cestu, ve které není cílem nutit jedince k zápasům za cenu vyvolání nechuti ke sportu. A velmi podobně i u talentovaných jedinců bez ambic zápasit. Talentovaní sportovci a taktéž dorostenci jsou pro trenéra náročnější z hlediska budování disciplíny a udržení jedince u sportu navzdory kritickým obdobím. Autor na závěr shrnuje, že důležitá je chuť a motivace samotného jedince.

#### Vybrané osobnostní charakteristiky

Jensen a kol. (2013) popsal zápasníky jakožto disponující rysem **oddanosti** sportu. Čímž je míněno zapálení a nadšení pro činnost samotnou, pravidelný trénink, dodržování rutiny, potažmo životního stylu. To vše vyžaduje odhodlání, a právě i oddanost sportu.

Chen a Cheesman (2013) našli statisticky signifikantní rozdíl ve třech skupinách zápasníků v rysu pojmenovaném **mentální odolnost**. Skupina profesionálních zápasníků v MMA disponovala nejvyšším skóre v mentální odolnosti v porovnání se semiprofesionální skupinou. Ta měla vyšší skóre, než amatérská skupina (dle anglických pravidel se liší délkou kol, povolenými pákami a chrániči).

Mentální odolnost zahrnovala v tomto výzkumu tři znaky: *sebedůvěru*, *stálost* a *kontrolu*. Sebedůvěra dle Chena a Cheesmana (2013) spočívá v dosahování toužených výsledků v soutěži, navzdory osobnostním, nebo soutěžně-specifickým ruchům a bez ohledu na účastníkovu kompetenci. Konstantnost reprezentuje sportovcovo odhodlání v zájmu o soutěžení, vůli převzít zodpovědnost za stanovování cílů a schopnost koncentrace. Kontrola je schopnost být převážně soustředěn navzdory fyzické, nebo emocionální bolesti, navzdory neočekávaným nebo nekontrolovatelným událostem. Ve výzkumu Harpolda (2008) zápasníci sami sebe vnímali jako mentálně odolné a disciplinované.

Ukázalo se, že nízké *sebevědomí* a vysoká *úzkost* negativně ovlivňují výkon v MMA (Anshel and Payne, 2006). Navzdory tomu, že zápasníci ve výzkumu Jensena a kol. (2013) popisují MMA jako jejich vášeň, jako zdroj smyslu života, nebo jako zábavu, uvědomují si úzkost, která se dostavuje bezprostředně před zápasem. Pociťovaná úzkost či strach se může projevat pochybnostmi o svých schopnostech a o motivaci závodit. Bezprostředně před zápasem se vyplavují otázky po smyslu, typicky: „*Proč to vlastně dělám?*“ (Jensen a kol., 2013).

Dalším rysem, který je benefitem pro výkon v MMA je *soutěživost*, definována jako touha dosahovat excelentního výkonu před druhými, nebo oproti druhým. Paradoxně ne všichni špičkoví sportovci disponují touto vlastností (Anshel and Payne, 2006).

Szabo a Urbán (2014) studovali *neuroticismus*, *emocionální inteligenci* a *extraverzi* u boxerů a judistů v porovnání s nespportovci. Zjistili, že boxeři a judisté na škále *odhadování emocí druhých* skórují výše než nespportovci. Mezi sebou se nelišili. Dále v *projevování a kontrolování emocí* boxeři získali vyšší bodové skóre než judisté, nicméně ti skórovali výše než nespportovci. Boxeři měli nejnižší úroveň *neuroticismu* ze všech skupin. Obě dvě skupiny bojových sportovců vykazovaly vyšší úroveň *extraverze* než skupina nespportovců.

Agresivita je v bojových sportech diskutovaným tématem, jak ale uvádí Jensen a kol. (2013) sami zápasníci *agresivitu* vůči soupeři shledávají nezbytnou pro úspěch a jako normální pro tento sport. V autorově výzkumu zápasníci nevnímali své soupeře jako nepřítel, hovořili o svém soupeři s respektem či s emocionálním odstupem, více se soustředili na svůj vlastní výkon.

Stejně tak popisuje i bojovník Procházka: „*Když je soupeř mimo, tak udělám jen to, co je naprosto nezbytné, aby to rozhodčí roztrhnul. Nemlátím ho kvůli vlastnímu uspokojení, že bych chtěl někoho zbít, nebo být agresivní. To je úplný nesmysl. Nejdu soupeře zmrzačit, ale jdu nad ním zvítězit. Já s ním přeci nemám žádný problém, nevedu s ním válku.*“ (Šedivý, 1. února 2016, odst. 14).

Agresivita byla shledána i v porovnání se studii z jiných sportovních disciplín v normě (Kerr a Males, 2011, Grange a Kerr, 2010, Downey, 2007, Spencer, 2009 in Jensen, 2013). Jak bylo uvedeno výše, sport formuje osobnost jedince, učí ho morálnímu chování, regulaci emocí a afektu, případně uvolňování agresivity v bezpečném prostředí a legální formou.

Například Reinders (Bez frází, nedat., odst. 20) totiž popisuje: „*Když jsem začal zápasit, přestalo se mi chtít rvát se venku. Dilem i proto, abych se zbytečně nezranil. A taky se mi začínalo protivit napadat někoho, kdo neměl šanci.*“

A podobně uvádí i Hamršmíd (Bez frází, nedat., odst. 24, 25) „*Bojové sporty lákají hodně problémových lidí. Je to evidentní, spousta jedinců si v ringu zvedá ego, a pak se mlátí na ulici. Takoví to ale nikam nedotáhnou. Vím to. Taky jsem se takhle rval. Zažil jsem telecí léta, kdy jsem se občas někde spustil. Nebyl jsem svatej, vždycky jsem ale měl sport ve svém životě hodně vysoko a postupně mi došlo, že abych se někam dostal, nemůžu litat po diskotékách a dělat bordel.*“

Důležitá se tedy zdá být **kontrola vnitřních procesů**. Bude-li například předzápasový stres příliš nízko nebo vysoko, výkon utrpí. Dle zápasníků v Jensenově a kol. (2013) výzkumu, úspěch v MMA spočívá v inteligentním využívání technik, dobře rozvinutém plánu, regulaci emocí, nebo například kontroly vnitřních procesů a umění vyhodnocovat schopnosti soupeře během zápasu. Stejně jako uvádí Chung a Lee (1994), výhodou pro sportovce v bojových sportech je právě sebekontrola a sebeuvědomování.

### **3.3 Sociální a spirituální opora**

Zápasníci ve studii Harpolda (2008) byli dotazováni na téma sociální opory, tedy pomoc, poskytovanou druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci. Bojovníci sociální oporu definovali jako pozitivní zpětnou vazbu a povzbuzení od kolegů z týmů, trenérů a přátel, rodiny a partnerek.

Není ale samozřejmostí, že by opora přicházela vždy a ze všech těchto zdrojů. Někdy právě rodinou nemusí být tato sportovní aktivita pochopena či podporována, jak na svém blogu popisuje bývalý zápasník a uznávaný trenér MMA Barták slovy:

*„Volá mi můj vlastní otec:*

*„Hele, teď jak byl ten box, ten Conor, to je boxer?“*

*Já: „Ne. Dělá MMA.“*

*Otec: „MMA? A co to je?“*

*Asi si budu muset s rodiči vážně promluvit.“*

(MMA blog, 15. 11. 2017, odst. 15).

Zápasníci uvádí, že sociální opora je zdrojem motivace a cítí se díky opoře schopni dosahovat úspěchů jak v zápase, tak na tréninku. Sociální oporu uvedli také jako zdroj pro jejich sebevědomí (Harpold, 2008).

Greve (2014) uskutečnil výzkum, ve kterém se věnoval věřícím křesťanským zápasníkům. Víra dle autora může být důležitou součástí osobnosti a zároveň psychickou oporou pro bojovníka. Uvádí, že například Jon Jones má na těle vytetovány verše Philippians 4:13 *„I can do all this through him who gives me strength.“* Benson Henderson otevřeně hovoří o jeho náboženském přesvědčení a nastupuje do zápasu za zvuku křesťanské hudby. Fedor Emalienko vnímá Boha jako aktivní sílu v jeho životě, která je zodpovědná za jeho úspěchy, prohry a například i za finální rozhodnutí o tom, kdy skončit s kariérou. Sám řekl novinářům, že chce být zapamatován jako ortodoxní křesťanský fighter.

Dle Greveho (2014) si sportovci uvědomují, že sport je důležitý jak pro jejich tělo, tak pro jejich duši. Autor také poznamenává, že právě sportem dochází k rozvoji respektu, disciplíny a sebekontroly, která se od křesťanů vždy očekávala. Zápasníci dle autora vnímají spojení mezi tvrdou dřinou a silným charakterem a MMA je pro ně vstupní bránou do morálního systému.

Zápasník má vždy možnost zápas ukončit, vzdát se takzvaným *odplácáním* (poklepáním na tělo soupeře, nebo na zem). Greve (2014) uvádí, že blog The Anointed Fighter, který je určený právě věřícím fighterům používá metafory odplácání (tap out) v souvislosti s ukončením špatných návyků. Například: *„Tap Out Depression, Tap Out Negativity“*, nebo *„Knock out Fear, Knock out Guilt and Shame.“*



Jak tedy uvádí Greve (2014) to, že někdo bije soupeře do obličeje rukou potetovanou verší z Bible, nebo že přikládá a děkuje za výhru knockoutem Bohu, nebo že i při kariéře MMA zápasníka je možné být zároveň dobrým otcem, dle autora příliš nekoresponduje s pohledem mnoha křesťanů a zároveň i s pohledem populace bez vyznání.

Reinders (Bez frází, nedat., odst. 35) se vyjadřuje podobně: *„Někteří zápasníci jsou přirození jen v kleci. Mimo ni se trápí. Nezvládají, že je dnešní společnost nutí, aby schovávali fakt, že umí bojovat. Tlačí je k tomu konvence, zákony, rodina, vlastní superego. I já si prošel tímhle obdobím. O to víc mě těšilo, že si v kleci můžu dovolit dát všechno stranou a ukázat, kdo jsem. Pravdou ale taky je, že mé pravé já se dlouho vyvíjelo. [...] MMA vděčím za to, že už nejsem rozštěpený člověk, který neví, kudy se ubírat.“*

## 4 Specifika MMA

Výzkum zajímavící se o prožívání reality uvnitř klece uskutečnil Jensen a kol. (2013). Nejčastější slova, kterými popisovali bojovníci realitu uvnitř klece, byla následující: jedinečnost, nepředvídatelnost a fyzický extrém.

Zápasníci mluvili o **jedinečnosti**, spočívající v neopakovatelnosti každého zápasu. Jako jedinečný moment popisovali zavření dveří klece. Uváděli, že si právě v ten moment uvědomují, že existují pouze dvě možnosti. Bojovat, nebo se jen snažit přežít. Navíc doplňují, že realita uvnitř klece se nedá simulovat na tréninku. Popisují realitu uvnitř klece jako odlišnou od té, která probíhá mimo oktagon (Jensen a kol., 2013).

Realitu uvnitř klece popisovali také jako **nepředvídatelnou**. Doslova popisovali chaotickou přirozenost zápasu, která může každou vteřinou skončit, každá chyba se může stát fatální a i výhoda se rychle může proměnit v nevýhodu. Zápasníci také popisují *flow*, které se dostavuje, pokud cítí, že v zápase dominují. Realitu uvnitř klece popisují jako něco mezi *flow* a chaosem (Jensen a kol., 2013).

Dalším důležitým rysem, který sami zápasníci popisovali ve studii Jensen a kol. (2013) je **fyzický extrém**. Často bylo popisováno fyzické vyčerpání, nebo fyzické ohrožení soupeřem. Někteří zápasníci popisují nechuť jít do dalšího kola a uvádí, že často netuší, jak přežijí další kolo. Patří sem taktéž zranění a proces shazování váhy do váhových kategorií.

**Zranění** definují zápasníci jako normální aspekt zápasu v MMA, nicméně věří, že vyrovnání se se zraněním je záležitost zkušenosti. Jinými slovy věří, že závodnická zkušenost utváří odolný *mindset* (nastavení mysli) a přijímají pravděpodobnost zranění jako nedílnou součást zápasení. Zároveň se ale všichni snaží zranění vyhnout. Zvláštní obavy mají z poranění končetin a kloubů (Jensen a kol., 2013).

Dalším fyzickým extrémem je **shazování váhy** do váhových kategorií. Což zápasníci ve výzkumu Jensen a kol. (2013) vnímají jako fyzické ohrožení a ničení jejich fyzické energie, kterou potřebují na podání výkonu. Shazování váhy popisují jako dlouhodobý mentální stresor před zápasem, zejména pokud mají zápasníci ztratit výrazné množství váhy. Nicméně uvádí, že fyzické obtíže mizí z jejich soustředění, jakmile začne soutěž.

## 4.1 Redukce hmotnosti

*„Úplně vidím ten výraz Michala Hořejšího, jak v jedné ruce drží chutný zákusek a v druhé telefon. Kouká na tu sladkost, do ucha mu vniká můj hlas. Smysly pracují na plné obrátky. Má možnost se stát zápasníkem jedné z neprestížnějších organizací na světě.*

*Bellatoru!“* (MMA blog, 20. 4. 2017, odst. 2)

Jelikož váha zápasníka ovlivňuje jeho celkový výkon, zejména rychlost, obratnost a sílu, jsou v MMA, i v jiných bojových sportech (grappling, kickbox, thibox, judo a jiných) zápasníci rozděleni do váhových kategorií. Aktuální hmotnost zápasníků se však běžně liší od zápasové váhy. Většina zápasníků tedy do váhových kategorií redukuje tělesnou hmotnost za cílem získat převahu nad soupeřem a zvýšit šanci na úspěch (Coufalová, 2012).

Coufalová (2012) se ve své studii zaměřila průřezově na zápasníky z různých bojových sportů. Z výsledků vyplývá, že hmotnost před závody pravidelně snižuje 87 % závodníků a tato redukce se pohybuje průměrně okolo 5 % tělesné hmotnosti, což je v průměru 3,6 kg.

Dle Coufalové (2012) se závodníci při redukčním procesu řídí zejména radami starších kolegů a sportovců (87,1 %). Informace a návody na redukci hmotnosti čerpají také od trenérů (64,5 %), z literatury (25,8 %) a od výživových specialistů (25,8 %). Celkem 22,6 % respondentů uvedlo, že využívají vlastní metody redukce hmotnosti. V malé míře se respondenti řídí informacemi od lékařů (6,5 %) a informacemi z médií (3,2 %).

Autorka dále uvádí, že drtivá většina respondentů snižuje svou hmotnost pomocí omezení příjmu potravy (87,1 %), dále omezení pitného režimu (80,6 %), změnami ve složení stravy (80,6 %), oblékání více vrstev oblečení na trénink (77,4 %) a také zvýšením pohybové aktivity (64,5 %). Dále 38,7 % respondentů uvedlo, že součástí redukce je návštěva sauny a 22,6 % závodníků používá výživové doplňky pomáhající snižovat tělesnou hmotnost. Je třeba zdůraznit, že rychlá ztráta hmotnosti souvisí se zdravotními riziky pro organismus (Coufalová, 2012).

De Oliviera e Silva a Gagliardo (2014) popisuje výzkum na osmi zápasnících, kdy nejčastěji volenou metodou redukce váhy zahrnovalo využití sauny a také sauna obleku, a to v 90 % případů. Dále zápasníci prováděli restrikcí karbohydrátů v 80 %, a ve 40 % restrikcí vody. Autoři dále uvádí, že tyto strategie způsobují poškození organismu sportovců.

Například hormonální dysbalanci, dysbalanci elektrolytů a mají dopad na kardiovaskulární systém, funkci ledvin, navíc mohou ovlivnit také změny nálady. Neadekvátní dieta a krátký čas na zotavení může snížit sportovcovu anaerobní výkonost, která v MMA převládá (de Oliviera e Silva, Gagliardo, 2014).

Se zvyšující se fyzickou zátěží dochází i k navýšení požadavku organismu na objem a kvalitu stravy. Kompenzovat nedostatek živin je možno pomocí povolených látek, suplementů. Mimo redukční období používá doplňky stravy 35,5 % respondentů a v redukčním období 41,9 % dotázaných (Coufalová, 2012).

Využívají se kreatin, maltodextrin, látky pro ochranu stavby a funkce pohybového aparátu: aminokyseliny BCAA, karnitin, také vitamíny a minerální látky, či spalovače tuků (Miňovský, 2006). Dle Coufalové (2012) nejvíce zastoupených doplňků mimo redukční období byly větvené aminokyseliny (BCAA), sacharidové a proteinové nápoje, vitamíny a kloubní výživa. V redukčním období se dle výzkumu autorky nejvíce užívá L-carnitin a kofeinové přípravky.

Dopad redukce hmotnosti na prožívání a chování zápasníků zkoumala také Coufalová (2012), která se dotazovala na problémy a pocity při snižování hmotnosti. Většina uváděla špatnou náladu, vznětlivost a podráždění (74,2 %), dále únavu (41,9 %), nechuť k pohybové aktivitě (19,4 %) a nespavost (16,1 %).

Franchini a kol. (2012) uvádí, že sportovci při rapidním úbytku váhy vykazují sníženou krátkodobou paměť, sníženou energii a razanci, také koncentraci, sebevědomí a dochází k navýšení pocitů nejistoty, zuřivosti, vyčerpání, až k depresi a také sociální izolaci. To vše může bránit sportovnímu výkonu. Například zhoršená krátkodobá paměť může mít vliv na schopnost plnit pokyny trenéra v průběhu zápasu.

Miňovský (2006) doporučuje udržovat dlouhodobě váhu blízko hranice váhové kategorie za pomoci zásad správné výživy a bránit tak prudkým výkyvům, které snižují úroveň výkonů a podřívají psychický stav sportovců. Harpold (2008) doporučuje, aby trenéři pomáhali nastavit životní styl sportovce vzhledem k námaze a také provést změny, které pomáhají se snižováním váhy.

Nicméně Harpold (2008) dále zmiňuje, že se zápasníci shodovali na tom, že změny životního stylu, pravidelné cvičení a shazování váhy rozvíjí jejich mentální odolnost a disciplínu.

Na druhou stranu, jak uvádí Tod a kol. (2012) sportovní činnost může vést ke zvýšenému tlaku na sportovce, aby přijali nezdravé chování a postoje, které mohou vyústit v **poruchy příjmu potravy** (např. mentální anorexie, mentální bulimie, záchvatovité přejídání).

Jak popisuje Tod a kol. (2012) sportovci jsou více ohroženi vznikem poruch příjmu potravy (dále jen PPP), než nespportovci, jelikož estetické, nebo na **hmotnosti závisící disciplíny** způsobují pravděpodobnější výskyt příznaků. U sportovců se může ve větší míře vyskytovat narušené stravování, což je ale, jak autor uvádí, spíše psychický problém, nikoliv onemocnění PPP. Vykazují tedy příznaky poruchy, pocítují nepříznivé důsledky, ale nemají úroveň diagnózy PPP.

U sportovců mohou hrát roli následující faktory vedoucí k PPP:

- *Nepříznivá představa o vlastním těle* jedince sice motivuje ke cvičení, ale zároveň může být zdrojem nespokojenosti, jelikož například nelze změnit anatomické rysy;
- Některé sporty a typy cvičení nemusí vést k požadované změně těla;
- Cvičení může zvyšovat očekávání až nad možnosti reality;
- Typické je také *porovnávání se s druhými*, což může mít dopad na negativní sebehodnocení;
- Trenéři, kolegové v týmu, či jiné osoby mohou odměňovat sportovce za to, že se zabývají vlastní hmotností a vzhledem (Tod a kol., 2012).

## 4.2 Fyziologické faktory

*„Jede se lehký sparing: box s takedowny.*

*„Klidně dávej větší rány.“ slyším méně zkušeného borce říkat zkušenějšímu.*

*„Tím se moc nezlepšíš, když do tebe bude mlátit.“ vložím se do toho já.*

*„Tak aspoň se zlepší on.“ oponuje méně zkušený borec.*

*„O tom taky pochybuji.“ ukončuji rozhovor.“*

*Je zvláštní, že si někdo myslí, že utržená rána do hlavy ho někam posune.*

*Snad jedině, že by se mu rozsvítilo.“ (MMA blog, 15. 11. 2017, odst. 6)*

Ve výzkumu **zranění** v MMA za období pěti let (od 2002 do 2007) bylo autory Ngai, Levy a Hsu (2008) uvedeno 23,6 zranění na 100 zápasů. Nejčastější zranění byly tržné rány, nebo zranění horních končetin. Těžký otřes mozku se objevil jen ve 3 % ze všech zápasů. Žádné kritické zranění či smrt v souvislosti s MMA.

Věk, váha a zkušenost neměly statistický význam v pravděpodobnosti zranění. MMA shledávají autoři srovnatelné se všemi jinými bojovými sporty, a stejně tak Jensen a kol. (2013) uvádí, že zranění v MMA jsou podobně častá, jako u jiných bojových sportů a obecně u jiných sportů.

Buse (2006) uvádí, že ze 642 zápasů byl v 182 případech zastaven zápas kvůli pravděpodobnosti poranění nebo reálnému poranění hlavy. Dalších 106 z důvodu poranění muskuloskeletálního systému, 91 kvůli škrcení, 83 zápasů v důsledku jiných zranění. Zbytek z důvodu diskvalifikace (7x) či vypršení času. Nejčastějším ukončením zápasů bylo tedy poranění nebo možné poranění hlavy.

Výzkumy ukazují, že riziko hrozí například i hráčům fotbalu či rugby, ti jsou taktéž více náchylní k mozkovému poranění, které může být rizikem pro snížení neurologického výkonu (Collins a kol., 1999, Shuttlewoerth-Rdwards, Radloff, 2008, in Heath a Callahan, 2013). Paradoxně vyšší četnost těchto traumat se nachází spíše u neprofesionálních sportovců, než u profesionálních (Hollis a kol., 2009, in Heath a Callahan, 2013).

Traumata mozku mohou vést k rapidnímu počátku neurologických dysfunkcí, stejně jako k mnoha subjektivním fyzickým a psychickým symptomům (Lovell a kol, 2006, in Heath a Callahan, 2013). K poraněním nedochází jen při zápase, ale například v boxu vzniká více zranění na tréninku, respektive při sparingu (Relkin, 2003 in Heath a Callahan, 2013). A jak uvádí Amtman (2008) zápasníci v MMA trénují 3x-12x za týden, riziko poranění hlavy je tedy výrazné. Ve studii Heath a Callahanové (2013) uvádělo pouze 13 % bojovníků, že v důsledku dojmů otřesu mozku vyhledali lékařskou pomoc. Participantů navíc uváděli relativně krátký čas na zotavení a vraceli se v 60 % případů na tréninky během dvou dnů a méně.

Green (2011) se zaměřoval ve výzkumu na vnímání **bolesti** zápasníky v MMA. Autor popisuje, že bolest je součástí sportu a její specifickou úlohou může být i to, že ovlivňuje sebeuvědomění sportovců, jelikož dle účastníků výzkumu právě bolest dělá zkušenost reálnou. Zápasníci uváděli, že prostřednictvím bolesti je možné se setkat se svým tělem, se svým já a poznat své limity. Jeden z účastníků autorova výzkumu popisuje doslova: „*Dělám to, protože nevíte, kým jste, nevíte, jestli jste naživu, dokud vás někdo nepraští.*“ Zápasníci navíc popisovali, že skrze bojový fyzický kontakt dochází k formování komunity a hlubšímu poznávání členů týmu a mezi členy týmu panuje přátelství.

Celé téma vnímání fyzické náročnosti sportu ilustruje výrok Reinderse: „*Když chci vzpomínat, stačí se postavit před zrcadlo. To je nejlepší fotoalbum. Zlomený nos je hodně výrazný. Všichni to vidí. Vypadám úplně jinak než před lety a patří to ke mně. Každý šrám má svou historii. Svůj příběh. Jsem na ně hrdý.*“ (Bez frází, nedat., odst. 60).

## **Doping**

I v ultimátních zápasech se objevuje zneužívání zakázaných látek. Nejčastěji jsou užívány povzbuzující látky (stimulancia), mající za cíl navýšit výkonnost organismu, navýšit pozornost a snížit únavu. Dále diuretika pro vylučování tekutin, zejména při redukci hmotnosti. A v neposlední řadě anabolické steroidy, syntetické deriváty, látky podobné mužskému pohlavnímu hormonu, testosteronu (Anti-Doping, 2011, in Liktor, 2015).

Mohou být využívány jak pro zvýšení výkonu, nárůst svalové hmoty, tak pro zpevnění šlach a vazů či pro redukci hmotnosti bez úbytku svalové hmoty. Nicméně je známá celá řada dopadů na organismus v podobě poškození jater, ledvin či srdce. (Anti-Doping, 2011, in Liktor, 2015).

Amtmann (2004) ve výzkumu uvádí, že z 28 zápasníků v MMA bylo 5, kteří někdy užívali, nebo užívají anabolické steroidy. Výsledky tedy dle autora ukazují na potřebu vzdělávat zápasníky o vedlejších efektech anabolických steroidů.

### **4.3 Přetrénování a syndrom vyhoření ve sportu**

**Vyčerpání** je důsledek přetrénování a týká se dlouhodobého, nejméně dvoutýdenního poklesu výkonnosti, který nelze vysvětlit zraněním či nemocí (Tod a kol., 2012).

**Vyhoření** je právě důsledkem nedostatečného času věnovaného zotavení se z tréninku. Mívá většinou podobu stažení se ze sportu, ať už fyzicky nebo psychicky a je charakteristické sníženým pocitem úspěšnosti, pocitem vyčerpanosti a znehodnocování aktivity (Tod a kol., 2012).

Richardson a kol. (2008) uvádí, že malá, ale významná část sportovců během etap své sportovní kariéry pocítuje závažné **přetrénování**. Méně závažně přetrénování je běžné a specificky k němu dochází v nevhodných okamžicích, jako například v přípravě na zápas, nebo při nominaci na mezinárodní závody.

Autor vymezuje společné rysy v modelu přetrénování:

- 1. Stupeň – rizikové faktory:** přetížení fyziologické, nebo psychické v důsledku například mnoha zápasů (situační faktor), pocitu povinnosti vyhovět požadavkům trenérů (interpersonální faktor), vnímání tlaku od fanoušků, či rodiny (sociokulturní kontext).
- 2. Stupeň – signály včasného varování:** sportovec nedokáže zvládat nároky tréninku, je unavený, má drobná zranění, zhoršil se výkon, prožívá úzkost, strach ze selhání, je depresivně laděný.
- 3. Stupeň – reakce sportovce na varovné signály:** a) aktivní reakce na varovné signály; b) signály nejsou rozpoznány, nebo sportovec je přesvědčen, že není možno nic změnit.
- 4. Stupeň – důsledky:** může dojít k variantě a) při aktivní reakci na varovné signály dochází k obnovení rovnováhy, snaze zvládnout nároky, dopřání si času na zotavení; nebo k variantě b) v případě, že jsou signály ignorovány, či nerozpoznány může dojít k přetrénování a navýšení vnímaného pocitů vyhoření, nebo k somatickým projevům, jako například nemoc, zranění, deprese, únava. Což může vést k dobrovolnému ukončení kariéry, nebo může být sportovec donucen skončit.

Autor dále dodává, že tento model je cyklický. Někteří se však mohou ze zážitku přetrénování poučit. Řešení této situace uvádí Tod a kol. (2012), který doporučuje plánovat oddechový čas (přestávky ve sportovních úkolech), řídit tréninkový program tak, aby byl zajištěn čas na regeneraci, vést diskuzi se sportovcem o jeho pociťované tréninkové zátěži, či cílit na blízké osoby, aby podporovaly sportovce v odpočinkových aktivitách. Praktické je také nechat sportovce využít modelu přetrénování, aby označil stádium, ve kterém se dle svého názoru nachází, či zařadit do tréninku více her, které mohou zároveň rozvíjet technické dovednosti, avšak zábavnou formou.



## 5 Témata psychologické přípravy

V kapitole jsou uvedena témata, jimiž je možno se v rámci psychologické přípravy zabývat. Z důvodu rozsahu práce jsou však uvedena pouze některá. Pro základní orientaci v problematice jsou podnětná právě následující témata: *motivace a vůle, sebevědomí a sebedůvěra, pozornost a soustředěnost, self-talk, strach a úzkost, imaginace, regenerace a relaxace*, a samozřejmě *regulace předstartovních stavů a zpracování výsledku zápasu*.

### 5.1 Motivace

**Motivace** lidského chování je mimořádně složitá a je výsledkem souhry vrozených i získaných faktorů. Někteří autoři jsou přesvědčeni, že mnohé motivy i cíle lidského chování jsou nevědomé, nebo jsou uvědomované pouze částečně (Plháková, 2003). Motivace a motivy jsou individuální povahy, neexistují dva lidé s totožnou motivační sestavou. Pro každého může mít stejný motiv osobitý význam a každý také volí jedinečnou cestu k dosažení cíle (Cakirpaloglu, 2012). Podle Hartla a Hartlové (2010) vzniká motivační síla působením vnější i vnitřní stimulace a její interpretace.

Miňovský (2006) hovoří o motivaci, jakožto o hybné síle, která vede jedince k předsevzatému cíli. Motivace ke sportu může být různé povahy, v závislosti na osobnosti či povaze jedince a také na druhu sportu. Motivace je dle autora hybnou silou, která mobilizuje potřebné složky pro zápas, například koncentraci, agresivitu, vůli či odolnost. Míra motivace je dle autora rozhodující faktor v dlouhodobém měřítku.

Harpold (2008) uvádí, že někteří bojovníci hovořili o **interním zdroji motivace**, kterou používají pro MMA. Vnitřní motivace má podle autora mnoho podob, od sady hodnot vštípených v raném věku, přes pocit malého chlapce uvnitř sebe, až po zdánlivě jednoduchou lásku k tomu být v ringu. Tento vnitřní *drive* dovoluje sportovcům soutěžit, aniž by potřebovali zdroj vnější motivace. Dle Anshel a Payne (2006) je vnitřní motivace a vnímaná kompetence důležitým faktorem v MMA.

Někteří bojovníci naopak připouští, že vlivem **externího zdroje motivace** se jim lépe daří jak na tréninku, tak v zápase. Vnější motivací měli na mysli přítomnost či imaginaci soupeře, důležitou shledávali také přítomnost, povzbuzování a motivaci od trenérů a sparringpartnerů. Autor doporučuje, aby trenéři a sportovní psychologové pomáhali pěstovat vnitřní motivaci sportovce a podporovat ho, když je to možné. Zároveň by se měli zdržet externí motivace, aby se neoslabila vnitřní (Harpold, 2008).

## **Teorie potřeby úspěchu a teorie cíle snažení**

Podle **Teorie potřeby úspěchu** má každý člověk vnitřní touhu dosahovat úspěchu a vyhýbat se neúspěchu. Významnou roli zde hrají dva faktory: osobnostní a situační. *Osobnostní* faktor rozhoduje, zda je sportovec orientován na úsilí o úspěch, nebo na snahu vyhnout se neúspěchu. Mezi *situační* faktor se řadí stimulující hodnota úspěchu (jakou hodnotu úspěchu přisuzujeme) a to, zda jedinec má reálnou možnost uspět (pravděpodobnost úspěchu) (Tod a kol., 2012). Autor dále uvádí profil osoby s vysokým a nízkým výkonem:

**Osoba s vysokým výkonem:** jedinec usiluje o úspěch, je více motivován situací, kde má reálnou možnost uspět. Chce, aby úspěch měl určitou hodnotu, aby zažíval pocity hrdosti, což porážka slabšího nepřináší, vybírá tedy spíše náročnější soupeře. Preferuje situace s přiměřenou pravděpodobností úspěchu, ale zároveň s jistou dávkou výzvy. To přináší vyšší hodnotu úspěchu a emoční reakcí je pak pocit hrdosti. Vyhledává obtížné situace, zaměřuje se na zlepšování vlastní výkonnosti (Tod a kol., 2012).

**Osoba s nízkými výkony:** výrazným motivem je strach ze selhání, úsilí vyhnout se neúspěchu. Tyto osoby motivují nejvíce situace s vysokou mírou pravděpodobnosti úspěchu, bez ohledu na hodnotu, kterou výhra přináší. Preferují situace s nízkým rizikem a proti slabšímu soupeři, nebo usilují o vysoké nerealistické cíle s velmi nízkou pravděpodobností úspěchu. Jinými slovy je snesitelnější prohrát s mnohem lepším soupeřem, než s tím, který má stejné schopnosti. Jde o snahu vyhnout se hanbě a neúspěchu. Volí raději o hodně silnějšího soupeře, jelikož vybrání stejně těžkého soupeře by bylo rizikové pro nebezpečí zahanbení v případě prohry (Tod a kol., 2012).

**Teorie cíle snažení** rozlišuje dva další druhy motivace sportovců:

**Orientace na ego** (orientace na vítězství) - sportovci orientovaní na ego přikládají výsledek výkonu svým přirozeným schopnostem, nikoliv úsilí. Motivuje je možnost poměřit se s druhými, předvést své mimořádně schopnosti. Cílem je dobře vypadat v porovnání s ostatními. Vybírají si úkoly, ve kterých jsou lepší, než ostatní a volí častěji jednodušší úkoly. Věří, že úspěch je výsledkem jejich přirozených schopností (Tod a kol., 2012).

**Orientace na úkol** (orientace na cíl) - sportovci orientovaní na cíl, přikládají výsledek výkonu svému úsilí, které do úkolu vložili. Úsilí vložené do úkolu bude pravděpodobně odměněno úspěchem. Jejich motivací je radost, dávají přednost výzvám, které je rozvíjí. Častěji volí náročnější úkoly, aby zjistili, jak se vyvíjejí, co jim vytrvalost přináší. V nudných úkolech jsou vytrvalejší. Věří, že úsilí se rovná úspěch (Tod a kol., 2012).

## 5.2 Vůle

Vůle je záměrné vědomí úsilí směřující k dosažení cíle. Jedná se o motivované chování, které umožňuje vědomou regulaci chování, takzvaný volní akt (Hartl a Hartlová, 2010). Vůle a volní kontrola je tedy procesem, navazujícím na motivaci. Motivace je původním hybatelem, zatímco vůle je vědomou regulací a volním aktem, který dokončuje započaté úkoly.

Baumeister a Tierney (2011) hovoří o vůli, jako o vyčerpatelném zdroji. Člověk má dle něj omezené množství vůle, které se při využití vyčerpává. Vůle je dle něj čerpána pouze z jednoho zdroje, z jedné vůle pro celou řadu úkonů. Jinými slovy, neexistuje zvláštní vůle pro záležitosti pracovní či studijní a zvláště vůle pro sportovní kariéru. Vždy se jedná o jeden zdroj vůle, který je-li vytěžován, může se nedostatek vůle projevit v oblasti jiné. Příkladem může být právě sportovcova vysoká sebekontrola v dietě a přípravě na zápas, avšak nedostatečná volní kontrola v plnění záležitostí studijních či pracovních.

Právě vůle zapříčiňuje to, že jde sportovec na trénink, i když se mu takzvaně nechce, nebo navzdory tomu, že se nedaří, že je unavený, že má potíže ve škole, či v práci, nebo zažívá tréninkový stereotyp. Nicméně jak uvádí Baumeister a Tierney (2011), vůle funguje jako sval, je tedy možné ji posilovat. Zároveň je ale možné ji přetížít, proto je třeba věnovat čas regeneraci. Série zápasů, vysoké požadavky, očekávání a nároky i v mimosportovním životě mohou způsobit pocit přetížení, přetrénování až syndrom vyhoření. Proto je třeba pracovat s modelem přetrénování (kapitola č. 4.3), relaxačními a regeneračními prvky.

## 5.3 Sebevědomí a sebedůvěra

*„Z bojovníka, který se snaží zvítězit, se může stát bojovník, který se snaží neprohrát. Jakmile ztratí sebejistotu, začnou slábnout i výhody, jež dosud měl proti konkurenci.“*

*(Gonzales, 2017, 82)*

Koncept **sebevědomí ve sportu** vysvětluje na příkladu Petráš (2017), když popisuje tým basketbalistů, který má dlouhodobou úspěšnost střelby 50 %. Pokud by se psycholog dotazoval basketbalistů na to, jak se dnes cítí a jakou předpokládají úspěšnost svého výkonu, mohli by odpovědět například následovně: jeden střelec odpoví, že se dnes cítí na 80 %, zatímco druhý odpoví, že dnes předpovídá svou úspěšnost na 20 % a třetí odpoví, že dnešní úspěšnost odhaduje na 50 %. Zdravé sebevědomí má ten, který předvídá úspěšnost na 50 %. Reprezentuje tak optimální mentální návyky na základě znalosti svých dlouhodobých výsledků.

Autor zdůrazňuje, že sebevědomí se nerovná optimismus. Sebevědomí jsou tedy informace a znalosti. Vědomí, kým sportovec je, co umí a jak to umí. Je si vědom toho, co od něj situace vyžaduje a uvědomuje si, co může v dané situaci ovlivnit. Sebevědomí je vědomí sebe sama a vychází z informací, které o sobě sportovec má, nikoliv z pocitů. Sebevědomí se dá navýšit pouze tréninkem, prací a vědomím, že má práce smysl. Sebevědomí jsou tedy informace a znalosti o předchozích výkonech (Petráš, 2017).

Ve studii Harpolda (2008) byli zápasníci přesvědčeni, že právě sebevědomí je důležitou součástí MMA. Bojovníci ve výzkumu popsali sebevědomí jakožto schopnost vkročit do ringu s vědomím, že jdou porazit soupeře. Byli přesvědčeni, že jejich sebevědomí se buduje na základě opakování (opakování technik, zkušenosti ze zápasu). Jako důležité se objevily výsledky posledních zápasů, které ovlivnily to, jak se zápasníci cítí sebevědomí.

Zápasníci ve výzkumu Harpolda (2008) uváděli, že zdrojem jejich sebevědomí může být vnitřní dialog (self-talk), tedy slova či věty, ve kterých hovoří sami k sobě. Jako další zdroj sebevědomí vnímali zápasníci svou sociální oporu (rodina, přátelé, fanoušci). V návaznosti na tyto výsledky výzkumu doporučuje autor výzkumu trenérům a sportovním psychologům, aby při práci s bojovníky poskytovali verbální povzbuzení před zápasem. Také mohou zápasníka naučit vést pozitivní vnitřní dialog, aby podpořili sebevědomí a regulovali napětí či nabuzení. Trenéři by měli také poskytnout zápasníkovi na tréninku situace, které jsou větší výzvou, než samotný zápas, což pomůže vybudovat sebevědomí.

Koncept **sebedůvěry ve sportu** se odlišuje od sebevědomí. **Sebedůvěra** dle Petráše (2017) spočívá v mentální sebe-disciplíně sportovce, kdy se sportovec neodchyluje od svých automatismů, které vybuďoval v přípravě na tréninku. A to ani v situaci, kdy ho automatismy zrazují. Autor zdůrazňuje, že je třeba provádět techniky přesně tak, jak je natrénoval během tréninků, se stejnou agresivitou a mírou rizika a pokračovat v nich i přesto, že může mít dočasný pocit, že nefungují. To označuje autor za základ sebedůvěry.

V důsledku nervozity mohou sportovci začít experimentovat a improvizovat. Ale právě automatismy získané v přípravě reprezentují nejlepší šanci na úspěch. Je-li automatismus správný, není potřeba ani po chybě nic měnit. Je třeba se k automatismu pouze vrátit. Pakliže nejsou vytvořeny automatismy, není možné podle autora pociťovat sebedůvěru a je důležité vrátit se k tréninku. A doplňuje, že sebedůvěra spočívá v chování sportovce, nikoliv v jeho emočním naladění. Chovat se požadovaným způsobem může sportovec vždy, a to i navzdory tomu, že se cítí jinak (Petráš, 2017).

Bandura (1997, in Tod a kol., 2012) rozlišuje čtyři zdroje pro sebedůvěru. Prvním zdrojem jsou *mistrovské zkušenosti*. Dokázala-li osoba v minulosti dosáhnout úspěchu, je to autentickým důkazem o možnosti být znovu úspěšný, ale i naopak. Dalším zdrojem pro sebedůvěru mohou být *zástupné zkušenosti*, kdy je možno využívat videí, kde má sportovec natočeny vlastní výkony, a sám sebe může vidět například u provádění technik.

Externím zdrojem sebedůvěry dle Bandury (1997, in Tod a kol., 2012) může být *slovní přesvědčování*, které samo o sobě má pouze krátkodobé navýšení sebedůvěry, doplňuje však, že přesvědčující osoba musí být důvěryhodná, což znamená, že má buď zkušenosti se sportem, či je jinak odborná. V neposlední řadě jsou zdrojem sebedůvěry *fyziologické a emoční stavy*, ty mohou poskytovat informace o stavu jedince a splnitelnosti úkolu. Nemají však na výkon vliv, není-li jim přiřkládán negativní nebo ohrožující význam.

## **5.4 Pozornost a soustředěnost**

Pozornost je dle Plhákové (2003) mentální proces, vpouštějící do vědomí omezený počet informací. Pozornost je selektivní, což znamená, že vybírá pouze tolik informací, aby nedošlo k zahlcení jedince. Vybírá ty podněty, které v daném okamžiku jedinec potřebuje, nebo si přeje uvědomit a zároveň ignoruje ostatní. Pozornost není zaměřená jen na vnější prostředí, ale i na vnitřní. Bezděčná pozornost, tedy mimovolní pozornost je upírána zejména na nové, intenzivní, pohybuující a nezvyklé podněty, kontrastující s okolím, nebo podněty mající osobní či sociální význam. Záměrná pozornost vyžaduje volní kontrolu, je řízena vědomě a podílí se na ostražitosti a pátrání.

Pro sport je důležitá zejména ostražitost, kdy se jedinec snaží sledovat a pozorovat jeden podnět a soustředit se na to, co se může přihodit neznámo kdy. Což dokresluje Orlick (2012), který tvrdí, že cílem při sportovním výkonu je zůstat soustředěný a spojený se správnými podněty, aby sportovec nepromarnil příležitost a podal nejlepší možný výkon.

Podle Petráše (2017) je nesoustředěný výkon pomalý, nepohotový, plný chyb. Udělá-li sportovec chybu, zaměří svou pozornost typicky na vyhýbání se ztrátě, na místo, aby se soustředil na možný zisk. Sportovec může začít experimentovat a improvizovat, což dle autora způsobí takzvaně zahození stovek hodin tréninku do koše, jelikož sportovec začne předvádět výkon, který nemá natrénovaný. Jak popisuje Plháková (2003), zaměření pozornosti je ovlivňováno emocemi a motivy. Ty určují, na co aktuálně zaměříme svoji pozornost.

Na to navazuje Petráš (2017), který uvádí, že jen máloco je pro sportovce tak ohrožující jako pocit, že jeho schopnosti nejsou dost dobré. A právě tuto informaci poskytuje každá chyba a s tím související poplachová reakce, vedoucí k tělesným i mentálním změnám, které následně vedou k dalším chybám a selháním. V důsledku negativních myšlenek a emocí má sportovec tendenci zaměřovat se na cokoli, co je pro něj ohrožující. Všimá si drobností, které za normálního stavu nevnímá a připisuje jim negativní zabarvení (trenér kroučí hlavou, ozývá se smích z tribuny). Sportovec pak věnuje svou pozornost chybám, ať už minulým, či přemítá o budoucích a nevěnuje pozornost probíhajícímu zápasu. Autor vylučuje možnost, že by sportovec byl schopen přemítat nad budoucností a minulostí a zároveň podávat soustředěný výkon.

Proto je dle Orlicka (2012) nejdůležitějším úkolem při každém výkonu udržet svou pozornost zaměřenou na to, co spojuje sportovce a jeho výkon, a co ho osvobozuje, aby ze sebe dostal to nejlepší. Dodává, že v kritických situacích je výkon stoprocentně psychickou záležitostí. Sportovec *psychicky prohraje*, ztratí-li pozornost, ztratí-li spojení se zápasem, nebo pokud se vzdá naděje.

Na sportovní výkon má **vliv řada faktorů**, jako jsou schopnosti protivníka, okolnosti zápasu, rozhodnutí rozhodčích, také to, jak sportovec interpretuje předchozí výkony a zda mají vliv na důvěru ve vlastní schopnosti (Tod a kol., 2012). Podobně popisuje Orlick (2012), že při turnajích se mohou udát situace, které jsou nespravedlivé, nebo nečekané. Tyhle okolnosti není možné kontrolovat, je však možné kontrolovat své reakce na ně.

Podle Petráše (2017) by však sportovec neměl nabýt dojmu, že jeho výkon je v rukou vnějších faktorů. Proto autor popisuje, že je třeba si ujasnit, co v rámci výkonu **má a nemá sportovec pod kontrolou**. To je základem dobrého sebevědomí a správného zaměření pozornosti, ať už v přípravě či v zápase. Ujasnění faktorů, které sportovec může mít pod kontrolou a ty, na které nemá vliv, vede k porozumění vlastnímu výkonu.

Cvičení, které může dát sportovci zpětnou vazbu o koncentraci pozornosti, popisuje Orlick (2012), který doporučuje se zeptat sportovce na dva nejlepší výkony, které kdy podal. Zaměřit se na to, kdy, v kterém zápase a momentě se blížil svému plnému potenciálu a zaměřit se na to, jak se odlišoval jeho pozorný výkon od výkonu, ve kterém pozornost ztrácel.

Po ztrátě pozornosti v zápase je podstatné umět pozornost co nejrychleji opětovně zaměřit, na což Orlick (2012) doporučuje vypracovat plán opětovného zaměření pozornosti, který je třeba experimentálně vyzkoušet na tréninku a následně využít při zápase. Cílem je neupínat pozornost k chybě a raději využít vnitřního dialogu, například: „*Dýchej; uklidni se; soustřed' se; nech to být; jdeme na další krok; bud' tady a teď*“ a podobně. Autor zároveň ale varuje před ulpíváním na vnitřních pochodech, jelikož následkem toho dochází ke ztrátě kontroly nad venkovním děním. Pozornost by tedy měla být nasměrována zejména na soupeře, či dění na zápasišti. Nicméně je přirozené, že se zaměření pozornosti střídá.

## 5.5 Self-talk

*„Nevzdal jsem se. Drželo mě vědomí, že konec duelu se blíží a já už nasbíral dost bodů k tomu, abych na ně vyhrál. Tohle nesmím pustit, opakoval jsem si. Tohle už musím nějak odválet, protože nehodlám opakovat, co se stalo rok předtím.“*

(Hamršmíd, Bez frází, nedat., odst. 4)

Self-talk, neboli vnitřní dialog jsou slova, věty, nebo celé fráze, jež sportovci adresují sobě samému, ať už nahlas, nebo pouze vnitřně řečí. Mohou mít instrukční nebo motivační funkci. Ve sportovní psychologii je vnitřní dialog součástí základních mentálních dovedností z pomyslného balíčku intervencí a doporučuje se využívat zejména pozitivního vnitřního dialogu (Hardy a kol. 2005).

Obecně se self-talk dělí do dvou kategorií: kognitivní a motivační. **Kognitivní mluvení k sobě** se zaměřuje na technické stránky sportu, nebo na cíle a strategie sportovce, například: „*Vysoký míč, přesně umístění.*“ U **motivačního mluvení k sobě** se užívají věty a slova, jež mají sportovce motivovat, zvyšovat sebedůvěru, nebo zvládat úzkost, například: „*Dokážeš to, nepolevuj!*“ (Tod a kol., 2012)

Hardy a kol. (2001) prováděl kvalitativní výzkum self-talk, kde se zajímal o odpovědi na čtyři základní otázky: Kde, kdy, co a proč sportovci sami k sobě skrze vnitřní dialog pronáší. Zjistil následující výsledky:

„**Kde?**“ Sportovci nejčastěji používali self-talk ve sportovním prostředí (sportoviště, šatna), méně častěji doma, či na jiném tichém místě.

„**Kdy?**“ Sportovci používali self-talk zejména na závodech, a to konkrétně přímo při soutěžení. Dále při tréninku, ale málokdy po tréninku.

„**Co?**“ Co si říkali a jakou formou vedli vnitřní dialog, rozlišili autoři následovně:

- *Povaha vnitřního dialogu*: rozlišují pozitivní či negativní vnitřní dialog. **Pozitivní** vnitřní dialog: „*Dobrá práce, udělej to ještě jednou*“, zatímco **negativní** vnitřní dialog je sebekritický: „*Hloupá chyba, pohni se ty lenochu*.“
- *Struktura*: vnitřního dialogu byla rozdělena na tři možné formy: samostatná **slova**: „*Dýchej*.“, „*Přidej!*“ **fráze**: „*Soustřed' se*.“, „*Zakonči to*.“, celé **věty**: „*Nezatěžuj se chybami, které proběhly, pokračuj*.“ Nejpoužívanějších jsou fráze, dále slova a až na posledním místě celé věty.
- *Osoba*: rozlišuje, zda k sobě mluví sportovec z **první** osoby („*Já to zvládnou!*“), nebo **druhé** osoby („*Ty to zvládneš!*“).
- *Typ instrukce*: dělí autoři na **specifické** instrukce technického rázu: „*Běž níž*.“, nebo **obecné** instrukce týkající se tempa či stylu provedení: „*Běž do toho rychleji*.“

„**Proč?**“ Sportovci uváděli, že vnitřní dialog využívají zejména pro instrukce, nebo k motivaci sebe samotných.

- **Kognitivní instrukce**: byly rozděleny na: **obecné** („*Postupuj dle plánu*.“) a **specifické** (při rozvoji a opravě techniky, např. „*Nohu výš, ruce delší*.“; nebo při výkonu: „*Udrž tempo, uprav rychlost, přidej sílu*.“)
- **Motivační instrukce**: byly rozpoznány tři druhy: **ovládání** (sebevědomí, koncentrace, mentální připravenost, zvládání těžké situace); **nabuzení** (balanc mezi klidem a adrenalinem, „*Uklidni se, relaxuj*.“); **drive** (udržet se motivovaný, pokračovat v maximálním výkonu, např. „*Tohle je tvoje hra, to umíš nejlíp*.“ Sportovci častěji užívají motivační self-talk, nežli kognitivní (Hardy a kol., 2011).

Ve výzkumu Harpolda (2008) zápasníci používali mentální techniku self-talk pro nabuzení sebevědomí, k redukci předstartovních stavů, také během zápasu nebo v důležitých a náročných momentech utkání, ale i v tréninkovém období.

Gould a kol. (1992) zkoumali **vztahy mezi myšlenkovým obsahem a výkonem** u elitních wrestlerů. Úspěšný výkon byl u některých sportovců charakterizován absencí myšlenek (takzvaně *nemysleli na nic*), zatímco jiní sportovci uváděli, že jejich výkony byly spojené se soustředěním na strategii a techniky. Během neúspěšných výkonů sportovci připouštěli podrážující negativní myšlenky, nebo jejich myšlenky nebyly spojeny s úkoly.



U hráčů vodního póla byla provedena studie zabývající se **motivačním** a **instrukčním** vnitřním dialogem. První experiment v bazéně spočíval v provedení precizního úkolu (trefit balonem cíl), druhý experiment spočíval v silovém úkolu (hod balonem do dálky). U precizního úkolu oba dva druhy self-talk pomohly zlepšit výkon. V druhém silovém úkolu došlo ke zlepšení pouze využitím motivačního vnitřního dialogu. Objevil-li se negativní vnitřní dialog, byl tím výkon snížen v obou experimentech (Hatzigeorgiadis a kol., 2004).

Gonzales (2017) popisuje práci s hráči, kteří zahájili negativní vnitřní dialog vždy, když se jim přestalo dařit. Autor nechal hráče po zápase sledovat záznam a dotazoval se, na co v určitých okamžicích zápasu mysleli, co si říkali. Za poklesem výkonu v kritickém okamžiku našel negativní vnitřní dialog a dle slov autora se sportovci vlastními myšlenkami odsuzovali k stále horším výkonům. Jako řešení této situace zvolil autor opětovné puštění nahrávky, s tím rozdílem, že byl sportovcům dán pokyn, aby své výkony ve chvíli, kdy se začaly zhoršovat, doprovodili pozitivním dialogem. Doslova Gonzales (2017,100) uvádí: *„Ted' chci slyšet pozitivní vnitřní dialog vítěze, který se během zápasu možná dočasně potýká s potížemi, ale rozhodně odmítá shazovat sám sebe.“*

### **Ironické chyby**

Dle Wegnerovy (1994, in Petráš, 2017) teorie ironických procesů mentální kontroly se sportovcům v určitých chvílích stává právě to, co si nepřejí. Petráš (2017) to vysvětluje na příkladu: *„Nemysli na růžového slona!“* Upozorňuje, že je to nemožné. Zatímco se jedinec snaží myšlenky zbavit, znovu se vrací. K ironickým chybám dochází tehdy, snaží-li se člověk o mentální kontrolu. Například *„Ted' nesmím být nervózní.“* Mentální kontrola může být úspěšná, nicméně je třeba mít dostatek mentální kapacity, která se ale vlivem stresu omezuje.

Petráš (2017) uvádí příklad s golfistou, který se chystá na ránu. Všimne si však malého jezírka poblíž místa, kam chce míček zahrát. V minulém kole se mu již stalo, že rybníček trefil, a proto začíná pociťovat obavy. Snaží se o mentální kontrolu a říká si: *„Bud' v klidu, myslí pozitivně dáš to přesně tam, kam míříš, dobře to dopadne.“* Paralelně se však objevuje druhý, pochybovačný proces, který nabízí vzpomínky na pokažené rány na turnaji a golfista pociťuje napětí v rukou.

Pro zabránění tomuto procesu doporučuje autor naučit se pracovat se svou koncentrací pozornosti a s projevy stresové reakce. Doporučuje neprokoušávat se množstvím nadbytečných myšlenek a regulovat raději projevy stresové reakce. Dále koncentrovat svou pozornost na aktuální vnější podmínky. Důležité dle slov autora je se nepokoušet o mentální kontrolu, takzvaně nebojovat s obavami. Myslet negativně může být dle autora paradoxně nejlepší možná varianta, jelikož jde o využití strachu, nikoliv o souboj s ním. Klíčovou tedy shledává schopnost zcela se ponořit do okamžiku (Petraš, 2017).

## 5.6 Strach a úzkost

*„Mít z něčeho obavy není ostuda ani pro sportovce, natožpak v situaci, kdy potencionální ztráta výrazně převyšuje možný zisk. Takových situací není ve sportu mnoho, ale je dobré si uvědomit, že neexistuje jeden univerzální „pozitivní mindset“, který se hodí ve všech možných situacích. To by bylo až podezřele jednoduché.“ (Petraš, 2017, 34)*

Jak uvádí Jelínek a Hůrková (2011) vrcholový sport je jako zrychlený život na nečisto. Střídá se euforie a zklamání a stresující faktory se ve sportu mohou vyskytovat daleko častěji než v běžném životě. Petraš (2017) zmiňuje očekávání současné společnosti, která předpokládá, že se budou lidé neustále cítit skvěle a uvádí, že právě proto má strach špatnou reputaci. Zároveň je ale strach dle slov autora jedním z nejlepších nástrojů, které člověku evoluce ponechala.

### Strach

*„Čeká mě rozlučkový zápas, který jsem dlouho odkládal. Udělej to, říkali mi, ale já čtyři a půl roku nezápasil. Měl jsem strach, aby mě to zase nechytlo, proto jsem ani nešel na žádný trénink. [...]. Víím, že už nebudu v topu. Moje někdejší dynamika je nenávratně pryč, přece jen mi je sedmatřicet. Ale zase cítím strach. A to je dobře.“*

(Hamršmíd, Bez frází, nedat., odst. 86)

Strach je emoce vzniklá na základě reálného nebezpečí, má proto na rozdíl od úzkosti konkrétní příčinu. Nárůst strachu ohrožuje senzomotorické funkce, ochromuje tvořivost pro řešení situace. Strach nižší intenzity může naopak mobilizovat jedince k činnosti. Nicméně dlouhodobé ochromení strachem zhoršuje kvalitu a produktivitu psychických a tělesných funkcí (Slepička a kol., 2009).

Jelínek a Hůrková (2011) dělí strach na dva typy. První typ strachu pochází spíše z pradávnej doby. Člověk se bál, že bude uloven, nebo že nic neuloví. Oba dva případy znamenaly smrt. V současné době tento typ strachu není běžný, a právě proto si lidé dle autorů podobné pocity vyvolané dotekem smrti vyrábějí pomocí událostí, jako například gladiátorské zápasy, či souboje na život a na smrt. Druhým typem je strach racionální, vyprodukovaný myslí, typický pro současnost. Nejedná se o obavu z bolesti či obavu o život, ale jde o strach ze zklamání sebe sama, ostatních, strach ze ztráty prestiže, nebo strach z prohry.

Příčinou strachu je dle Jelínka a Hůrkové (2011) vnitřní interpretace, hodnocení a následná predikce událostí. Racionální strach je emoční reakcí na myšlenky vyvolané realitou, které však člověka neohrožují na životě. Doporučují naučit se strach rozpoznávat a vážit si ho, může totiž signalizovat důležitá upozornění. Strach ve sportu dělí autoři do tří skupin:

- Racionální strach: strach z porážky, zklamání (atletika, plavání, lukostřelba);
- Strach instinktivní v kombinaci se strachem racionálním (skoky na lyžích, gymnastika, bojová umění);
- Převládá strach o život nad strachem racionálním (extrémní motoristické soutěže).

Dle Gonzalese (2017) způsobuje strach řadu problémů, například: špatné myšlenky vedoucí k dechové nedostatečnosti, tuhnutí svalů a přetížení stresem. Vede k opatrné hře (takzvaně na jistotu), namísto snahy pokořit výzvu. Sportovec spíše poleví a přizpůsobí se strachu. Například strach z neúspěchu vytváří takové podmínky, za nichž je selhání mnohem pravděpodobnější.

O strachu v bojových sportech hovořili bojovníci ve výzkumu Kastnera (2017). Ti shledávali důležitým, umět strach překonat. Strach o zdraví či strach ze souboje je dle nich pro bojové sporty a umění typický. Uváděli, že překoná-li zápasník strach, dojde tím k navýšení pocitu kompetence, pocitu svobody a klidu. A jak uvádí Gonzales (2017) je-li tomu naopak, tedy živí-li se mysl obavami z neúspěchu, je pak člověk odsouzen k prohře, aniž by potřeboval soupeře.

Jak popisuje Miňovský (2006), strach není zakázaný, je ale třeba využívat jiné silné faktory, jako například odvahu, zarputilost, motivaci či agresivitu pro to, aby zápasník u sportu vydržel a vypracoval se. Nepřekoná-li bojovník stres ze souboje, je velká pravděpodobnost, že k zápasu nenastoupí a nastoupí-li, tak jen v několika.

## Úzkost

Úzkost je pocit psychického napětí na základě očekávání nepříjemných situací. Nemá však žádný konkrétní či specifický podnět. Vzniká na základě neurčitého ohrožení sportovce. Zatímco strach, jak bylo uvedeno výše, má zdroj v konkrétním objektu. Úzkost je běžnou reakcí na stres, problematickou se stává, trvá-li příliš dlouho, nebo je-li příliš silná. Úzkost ve sportu je tedy způsobena nejasnou předtuchou nebezpečí a má bohatý somatický a aktivační doprovod (Praško a kol., 2008).

Leary (1992, 347 in Tod a kol., 2012) zdůvodňuje úzkost u sportovců následovně: *„Kdykoli lidé soutěží, podstupují riziko, že o sobě předají negativní obraz – že jim chybí dovednosti, jsou neschopní, málo zdatní, nedokážou zvládat tlak, nebo něco takového – divákům, ostatním členům týmu, trenérům, protivníkům a často světu obecně.“*

Podle Toda a kol. (2012) jedním z hlavních důvodů, proč sportovci zažívají pocit úzkosti, jsou obavy, které se týkají sebe prezentace. Sportovec se snaží kontrolovat, jakým dojmem působí na druhé. Zejména chce-li vyvolat dojem (sponzoři, rodina, trenéři), či stojí-li před významným cílem. Úzkost se tedy dostavuje zejména tehdy, je-li chování veřejné, a když další osoby mají vliv na výsledky, kterých chce sportovec dosáhnout.

Úzkost se objevuje u sportovců také v momentech, kdy by výsledek měl vysokou hodnotu. Například pokud by sportovec měl možnost dosáhnout cíle, který není pro běžné sportovce dosažitelný. Úzkost doprovází i rozpor mezi požadovaným a existujícím obrazem o sportovci. Například chce-li být zápasník vnímaný jako schopný, talentovaný, ale současná role mu v tom brání, například prohrál tři zápasy po sobě (Tod a kol., 2012).

### Zvládání strachu a úzkosti

*„Hlavní odkaz z mého zápasu je ten, že by se člověk neměl bát selhání. Ten strach má dnes hodně lidí. Bojí se dát výpověď z práce, ukončit vztah, nebo říct svůj názor. Bojí se, že selžou, bojí se šance. Já mohl taky říct, že nejsem připravený a můžu prohrát.“*

*Pro mě to v tomhle bylo významné, postavil jsem se svému strachu.“*

*(Hořejší, Fighters Magazin, 5-6. 2017, 80)*

Práce se zvládáním strachu a úzkosti spočívá dle Miňovského (2006) v **odpoutání pozornosti** od určitého problému nebo tlumení rušivých vlivů. Počínaje poslechem hudby, přes úklid v bytě po specifické přípravné práce před zápasem, jako například rolování bandáží, urovňování či nákup výstroje.

Bývá využíváno také:

- **Slovní působení** – komunikace mezi sportovcem a trenérem, či jiným sportovcem, psychologem, lékařem, masérem, jinými důvěrníky.
- **Autoregulační techniky** – sebe-přesvědčování, využití self-talk, imaginace, dechová cvičení, relaxačních metody, meditace, jóga a jiné.
- **Psychosociální (experimentální) hry** – spolupráce nebo soutěž kolektivu. Mohou pomoci uvolnit napětí od nároků na sportovce, navíc dochází ke stmelování kolektivu.
- **Vizualizace/imaginace** (ideomotorický trénink) – vizuální představa vlastního pohybu, rozbor detailů, preciznější provedení.
- **Farmakologické prostředky** – poslední řešení, jen v případě nutnosti, předání do rukou odborníků (Miňovský, 2006).

### **Simulace**

Cílem simulací je, připodobnit tréninkovou situaci, situaci zápasové. Jde o navýšení nátlaku na jedince během tréninku v zájmu rozvoje mentální odolnosti a nabytí sebedůvěry. Orlick (2012) doporučuje následující:

- **Obrátit nepříznivé skóre** – začátek sparingu z nevýhodné pozice, cílem je snažit se otočit hru v zápasníkův prospěch, zatímco druhý zápasník má za úkol svou vedoucí pozici neztratit. Nebo handicap bodový, časový a jiné variace.
- **Efekt publika** – cílem je přivyknutí na publikum, například uspořádáním malých klubových turnajů, ale i pozvání rodinných příslušníků či přátel na trénink, nebo nahrávání na kameru, nebo sparing dvou zápasníků za pozorování zbytku týmu.
- **Delší nebo náročnější hry** – délka kola se v průběhu tréninku může prodlužovat, čímž stoupají nároky na pozornost, rozložení sil a energie. Náročnější hrou může být myšleno znevýhodnění zápasníka, ten smí při sparingu používat například pouze jednu ruku, nebo nesmí kopat, smí jen páčit, smí používat jen jeden typ *takedownu* a jiné variace v závislosti na požadovaném efektu. Typické je také využívání přesilových her (jeden zápasník zůstává, střídají se po půl minutách noví soupeři) a další.
- **Výšková, silová, schopnostní převaha** – využívání pro sparing bojovníků z těžší váhové kategorie, nebo s pokročilejšími schopnostmi.

Všechna tato cvičení tedy kladou za cíl sportovce připravit nejen fyzicky, ale zároveň i psychicky odolného. Nedojde-li ke zvládnutí úzkosti či strachu za pomoci metod, či intuitivně, mohou se emoce projevit takzvanou somatizací, tedy přeměnou psychického problému na tělesný. Dochází takzvaně k *úniku do nemoci*. Sportovec zaujímá roli pacienta a tělesná obtíž může být záminkou pro vyhýbání se řešení problému. Somatizace dle Stackeové (2011) je spíše neuvědomovaná a souvisí s obranným mechanismem popření a vytěsnění. Sportovec si tedy nepřipouští náročnou situaci a emoce s ní spojené, dochází však k projevům ve formě tělesných příznaků.

## 5.7 Imaginace

Je to specifická forma tréninku, běžně známá jako vizualizace, nebo ideomotorický trénink, kterou popisuje Tod a kol. (2012) jakožto duševní proces navozování představ, kde je zapojováno více smyslů, aniž by sportovec byl vystaven skutečnému vjemu.

Petráš (2017) upozorňuje, že jde o trénink mozku, nikoliv o hojení duše, není to nic magického, nejedná se o meditaci ani o zenové relaxace. Popisuje imaginaci jako jinou formu tréninku, vhodnou při fyzickém přetížení, zranění, nebo při stavu, kdy by sportovec neměl prospěch z dalšího fyzického tréninku, ale například i při čekání na zastávce, či u doktora.

Harpold (2008) ve výzkumu hovořil se zápasníky, kteří pravidelně používali imaginaci pro korekci technických chyb či pro tvorbu taktiky. Pracovali tedy s představami o pohybech svého soupeře a učili se na ně v myšlenkách vytvářet odpovědi. Bojovníci navíc využívali imaginaci také před startem.

### Model vytváření představ

Holmes a Collins (2001, in Tod a kol., 2012) zmiňují v *modelu vytváření představ* základní principy, které napomáhají smysluplné a účinné imaginaci.

Základem je vytváření představ na tělesné úrovni, to znamená představa manipulace s předměty (činky), ale i představa pohybu a technik a představa zvládnání náročných situací (únava, diskomfort). Jak uvádí Turnbull (2007) samurajové používali metodu *suburi*, kdy s mečem opakovaně útočilo proti imaginárnímu protivníkovi. Stejně tak v tréninku boxu (a jiných) se využívá *stínového boxu*, což je provádění pohybu a úderů proti imaginárnímu soupeři, což zároveň rozvíjí rovnováhu a docházení k zapojení totožných svalů.

Představy se ideálně vkládají do konkrétního prostředí, například závodní prostředí. Je možno pracovat také s časem, například je užitečné odehráva-li se představovaný pohyb stejně dlouho jako skutečný pohyb, ale pro korekci chyb je vhodné techniku v představách zpomalit a projít si ji v detailech. Představy je důležité spojit s emocemi, které bývají reálně pociťovány v dané situaci. Je možno vytvářet představy z pohledu různých perspektiv, ať už z vnitřní, to znamená z vlastního pohledu, nebo vnější, tedy například z pohledu třetí osoby (Holmes a Collins, 2001, in Tod a kol., 2012).

Gonzales (2017) popisuje zkušenosti s imaginací fotbalisty Pelého. Ten údajně praktikoval imaginaci před každým zápasem. Přijížděl na zápas o hodinu dříve proto, aby si lehl, smotal si pod hlavu ručník, zakryl oči a v mysli si začal vybavovat dobu, kdy jako malý chlapec hrával fotbal na pláži v Brazílii. Vybavoval si nejen hru, ale i sluneční paprsky, teplý písek, oceánský vánek, vybavoval si radost a nadšení ze hry. Rekapituloval si v paměti své úspěšné momenty v zápasech. Prožíval znovu své vítězné pocity. Pak si také představoval sebe v blížícím se zápase. Upozorňoval na důležitost vybavovat si emoce, které tehdy pociťoval. Po půl hodině imaginace se teprve začal rozcvičovat fyzicky.

Tento druh imaginace byl motivačního charakteru. Zatímco následující popisovaný případ je tréninkového a technického charakteru. Petráš (2017) uvádí příběh elitní akrobatické skokanky na lyžích. V době zranění kolene za ní docházel psycholog, který měl na starosti přípravu na zimní olympijské hry. Lyžařka měla za úkol co nejrealističtěji vizualizovat představu sebe sama, jak absolvuje jednotlivé části tréninku, od příchodu do tréninkového centra, rozcvičování, komunikace s trenéry a lyžařkami, příprava lyží, výstup na můstek až po samotný skok. Měla za úkol si vybavovat vizuální, ale i zvukové podněty a pocity spojené s představou. Vizualizace byly prováděny v reálném čase, tedy tak dlouho, jak trvá připravit se po skoku na další pokus. Trénink probíhal několik hodin, každý den, několik měsíců. Nakonec skončila těsně pod stupněm vítězů.

Petráš (2017) upozorňuje, že od některých sportovců slýchává, že by sportovec neměl přemýšlet nad negativním scénářem, jinak si ho sám přivolá a z toho důvodu by měl myslet pouze na to, jak každou šanci promění. Autor však zastává názor, že na ideální až pohádkový scénář je připravena většina sportovců fantasticky. Sportovec se ale potřebuje připravit na řadu dalších scénářů, které jsou mnohem realističtější.

## 5.8 Regenerace a relaxace

Jak uvádí Turnbull (2007) ani samurajové netrávili veškerý svůj čas bojem a přípravou na něj. Ve volném čase se účastnili divadla, věnovali se hře Go, nebo šachům, rozvíjející strategické myšlení, či čajovému obřadu, kde zdokonalovali schopnost sebekontroly, odolávání tlaku a dle slov autora čajový obřad roztrídil estéty od neotesanců a trpělivé od uspěchaných.

Neexistuje jeden správný způsob, jak relaxovat, relaxací je myšleno cokoliv, co napomáhá uvolnění a ubírá míře stresu. Efektivní relaxace má odvést pozornost od napětí a do budoucna umožnit plné soustředění na plnění úkolu. Dochází tedy k odvedení pozornosti od obav, negativních scénářů, úzkosti a vede k racionálním krokům, jak dosáhnout úspěchu. Dojde také k fyziologické úlevě, ke zklidnění dechu, tlukotu srdce a celkově se navrátí kontrola nad tělem a následně i myslí (Orlick, 2012).

Dle Orlicka (2012) existuje bod v oblasti intenzity, kde méně znamená více. Příliš horlivá snaha, nebo velký tlak může mít negativní efekt na výkon. Cílem je osvobodit sám sebe k výkonům, nikoliv se k nim přinutit. Ideální stav nazývá autor uvolněnou intenzitou, uvolněnou silou a uvolněným útokem. Přirovnává intenzitu k hlasité hudbě. Je-li příliš hlasitá, přestává být zřetelná a jasná. Dojde-li k mírnému ztišení, stane se zřetelnou, jasnou a zároveň i hlasitou.

Miňovský (2006) doporučuje pro kvalitní psychickou i fyzickou připravenost využívat biologické prostředky, čímž míní životosprávu, kvalitní spánek, dodržování rozvrh výživy a pitného režimu, taktéž čas na odpočinek, masáže, saunu či vířivé koupele. Například Schlesinger (16. únor 2016, odst. 3) doporučuje termogenezi chladem, neboli otužování, a to zejména kvůli pozitivnímu přenosu do sportovního výkonu a doslova uvádí: *„Díky adaptaci na chlad je Vaše tělo schopno spalovat velké množství tuku, snižuje záněty v těle, mnohonásobně urychluje regeneraci a buduje se celková kardiovaskulární odolnost. A co více, také psychickou odolnost a pohodu.“*

Pro odpočinek a regeneraci psychických sil je také možno využít celé řady relaxačních metod zaměřených na uvolnění svalových skupin za pomoci dechu, uvedených Stackeovou (2011) jako například Jacobsonova progresivní svalová relaxace, Schultzův autogenní trénink, jógová relaxace a další. Osvědčený nástroj je ale i běžná procházka, poslech hudby, či masáž. Někteří sportovci relaxují spolu s rodinou a přáteli, nebo například vyhledávají někoho, s kým si mohou promluvit a kdo na ně neklade žádné požadavky.



## 6 Předstartovní stavy

*„Jsou lidé, které jsme na tréninku považovali takřka za neporazitelné, za stroje na likvidaci soupeřů. V kleci se pak chovali úplně jinak. Tíha okamžiku je svázala natolik, že nebyli schopni předvést to, co běžně předváděli v tělocvičně. Jsou ale i tací, kteří to měli a mají naopak [...]. Pak ale, když přijde na věc, jsou schopni se postavit každému. Jako by z nich až skutečný boj udělal válečníky.“ (MMA blog, 9. 1. 2017, odst. 7)*

**Předstartovní stav** je pohotovostní mobilizace organismu a aktuální stav psychiky dostavující se před závodem a napomáhající překonání zátěže. Jedná se o aktivačně-motivační strukturu vrozených a získaných dispozic sportovce, utvářených v procesu učení a je ovlivněn aktuální atmosférou, prostorem i časem, ve kterém se odehrává (Perič a Dovalil, 2010).

**Aktivace** může mít dle Toda a kol. (2012) podobu hlubokého kómatu, až po extrémní fyzické vzrušení, což je způsob, jakým tělo připravuje jedince na nadcházející výzvu. Tento stav má dopad na sportovcovu psychickou i fyzickou stránku a může být i škodlivý.

Jak popisuje Máček a Vávra (1988) při vysoké zátěži se více či méně projevuje **poplachová reakce**, což je kaskáda fyziologických dějů, vedoucí k sekreci stresového hormonu – adrenalinu. Světová zdravotnická organizace (WHO, in Stackeová, 2011) uvádí příznaky na třech úrovních:

- Rovina **duševní**: bývá pocíťována úzkost, ale i obecně změny nálady, lítostivost, deprese, podrážděnost, omezení kontaktu s druhými lidmi, přílišné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled, zvýšená únava, poruchy koncentrace, zhoršení paměti;
- Rovina **tělesná**: objevují se palpitace (bušení srdce), svalové napětí, pocení, svíravé bolesti břicha, časté nucení k močení, zvýšené svalové napětí v šjíjové a krční oblasti a v oblasti bederní páteře, také bolesti hlavy a migrény, sexuální dysfunkce a v neposlední řadě imunosuprese, tedy zhoršení funkce imunitního systému;
- Změny **chování**: pokles sebedůvěry, chyby v rozhodování nebo činnostech, zhoršení kvality výkonů, vyhýbání se úkolům, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci a úrazech, nespavost, nechutenství nebo naopak přejídání, konzumace alkoholu a jiných omamných látek, nadužívání psychofarmak.

## 6.1 Teorie úrovně aktivace

**Hypotéza obráceného U** – Yerkes a Dodson (1908, in Tod a kol., 2012) uvedli teorii, podle níž je nejlepší výkon podáván při správné úrovni aktivace. Je-li aktivace příliš vysoká, nebo příliš nízká, výkon nebude kvalitní. Záleží také na dalších dvou faktorech: složitost úkolu a individuální rozdíly (extraverze, úroveň dovedností a další). Dále Tod a kol. (2012) uvádí teorii **Individuální zóny optimálního fungování**, která popisuje, že každý sportovec má vlastní, individuální zónu fungování. Zónou je myšleno určité rozpětí aktivace, v němž podává sportovec své nejlepší výkony. Autor také zmiňuje tzv. převrácenou teorii.

**Převrácená teorie** říká, že prakticky nezáleží na tom, jakou mají sportovci úroveň aktivace. Důležitější je to, jak ji interpretují, což závisí na jejich aktuálním duševním stavu. Tento duševní stav je popisován jako meta-motivační stav a je dělen na telický a paratelický.

- **Telický stav** spočívá v sportovcově snaze dosáhnout něčeho smysluplného, přispívat k naplňování dlouhodobých cílů. Pro tento stav je vhodnější nízká míra aktivace, kde se cítí jedinec uvolněný, zatímco vysoká míra aktivace bývá vnímána jako nepříjemná úzkost.
- **Paratelický stav** je stavem hravým, kdy jedinec touží po spontánnosti, chce se mít z výkonu radost, nezatěžuje se starostmi o budoucí následky a nesleduje dlouhodobý účel. V tomto případě je efektivnější vysoká úroveň aktivace, která nabízí vzrušení nebo radost, zatímco nízká úroveň aktivace vyvolává pocit nudy (Tod a kol., 2012).

## 6.2 Typy předstartovních stavů

- Stav nadměrné aktivace (startovní horečka)** – stav emočně negativní, je zvýšena dráždivost, dochází k oslabení útlumových procesů, může se objevovat svalový třes, křečovitě pohyby, špatná koordinace jemných pohybů, zvýšená agresivita a další;
- Nepřiměřeně nízká aktivace (apatie)** – snížená aspirace, útlum v mozkové kůře, celková ochablost, malátnost, dochází ke snížení agresivity, přechodu do pasivity a ochabnutí svalového tonu (Tod a kol., 2012). Miňovský (2006) popisuje, že tento stav může vést k prováhání části zápasu, apatii až ospalosti, snížení reakční doby, nesoustředěnosti a zpožděné aktivaci činných svalů;
- Stav optimální zvýšené aktivace (bojová pohotovost)** – optimální stav, vyznačující se vysokou pohotovostí na reakci, reálnou aspirací, pozitivním vnitřním napětím a ovládnutou zvýšenou agresivitou (Tod a kol., 2012).

U jednoho závodníka se mohou vystřídat jednotlivé typy předstartovních a startovních stavů během několika hodin. Tyto stavy mají vliv na výkonnost v prvních fázích zápasu. Mohou mít vliv i na konečný výsledek (Perič a Dovalil, 2010). Výzkum Jensena a kol. (2013) ukazuje, že regulace nabuzení je pro sportovce stejně důležitá, jako úroveň technických dovedností.

### 6.3 Metody regulace předstartovních stavů

Stach (2016) formuluje **předstartovní rutiny** sloužící k navození optimálního psychického stavu krátkodobě před výkonem. Doporučuje vyhledat klidné prostředí spolu s předem připraveným plánem rutiny v písemné podobě. Plán se může skládat z několika prvků, autor uvádí například provádění hlubokých nádechů a výdechů spolu se zaměřením pozornosti na zklidnění, dále vizualizace technik, krátké motivační imaginace a opět několik hlubokých nádechů a výdechů. Sportovec může využít i vnitřního dialogu (*self-talk*), ve kterém si navozuje pocity sebejistoty a připravenosti. Autor připouští i jiné variace a doporučuje i předstartovní rituály, například úklona před vstupem na *tatami*, bouchnutí do podlahy dlaní, proklepání stehen, pokřižování a jiné. Tyto postupy je vhodné předem otestovat na tréninku a upravit dle potřeby.

Mezi nejčastější metody regulace předstartovních stavů patří tedy **práce s dechem**. Ve výzkumu Harpolda (2008) bojovníci využívali kontroly dechu pro navýšení energie před a během zápasu, přecházeli-li z boje v postoji do boje na zemi. Práce s dechem také může být nápomocná, dojde-li při výkonu k chybě. Sportovec se zhluboka nadechne a pokračuje dál. Perič a Dovalil (2010) doporučují pro osoby, které mívají tendence v předstartovních stavech zažívat předstartovní horečku, pomalé a hluboké nádechy. Zatímco u jedinců se sklony k apatické reakci doporučují kratší a prudké nádechy a výdechy, případně výkřiky do výdechu.

K práci s tělem patří taktéž **protahování a zahřívání svalů**, kdy Perič a Dovalil (2010) opět doporučují jedincům s tendencí k předstartovní horečce, spíše cvičení, ve kterých jde o delší výdrže a pomalejší pohyby. Zatímco u osob s nízkou aktivací doporučují kratší výdrže, rychlejší pohyby a švihová cvičení.

Ve výzkumu Harpolda (2008) zápasníci jako metodu, užívanou pro kontrolu předstartovních stavů a pro kontrolu nervozity uváděli **self-talk**. Vnitřní dialog může mít podobu instrukcí, nebo posledních připomínek před závodem, aby došlo k zaměření pozornosti efektivním směrem.

**Hudba** pro zklidnění či nabuzení je možno využít taktéž poslechu hudby, Perič a Dovalil (2010) doporučuje sportovcům s tendencí k vysoké aktivaci pomalejší, méně rytmickou, klidnější a méně hlasitou hudbu. Pro sportovce s tendencí k apatickému stavu naopak hlasitou a rytmicky výraznou hudbu.

V **průběhu zápasu a mezi koly** není v bojových sportech většinou dostatek času, proto trenéři sdělují technické a taktické pokyny, nebo dochází k povzbuzení či zklidnění emocionálních procesů (Miňovský, 2006). Praktický je také návod Petráše (2017), jak pracovat sám se sebou v průběhu pauzy mezi jednotlivými zápasy (v případě pyramidového turnaje), zobrazený na níže uvedeném obrázku.

Obrázek 1: Co dělat v pauze mezi koly (Petráš, 2017)



## 7 Prohra a její zpracování

*„No a pak je tu konec. Na hlavě vám přibyl ze všeho toho stresu další šedivý vlas a celý váš tým se ocitá v jednom ze dvou světů, které k sobě mají tak neskutečně daleko. Z jedněch jsou vítězové a z druhých poražení.“* (MMA blog, 31. 7. 2016, odst. 13)

Posoutěžní příprava může být zaměřena na zmírnění či odstranění případných následků z porážky, ale i dosaženého vítězství. Cílem je obnovit sportovcův *drive* do dalšího tréninkového období. Podstatnou částí je také práce s chybami z minulého utkání, hledání poučení, a na to navazující práce na tréninku, nezávisle na výsledku minulého utkání (Miňovský, 2006).

A stejně tak hovoří i Barták, který doslova uvádí: *„Protože i vítěz, zaplaven euforií, by si měl ze svého výkonu udělat určitý výstup, který by ho učinil ještě lepším. [...] Jen skutečně dobrý zápasník, je schopen sebereflexe a po nepovedeném zápase začne makat na svých chybách.“* (MMA blog, 6. 6. 2017, odst. 5)

Petráš (2017) shledává důležitým přestat se děsit chyb a sbírat zkušenosti a informace o funkčních a nefunkčních postupech. Přivykat situacím, kdy sportovec nemá vše pod kontrolou a brát to jako užitečný zdroj informací. Jelikož, jak popisuje Gonzales (2017), výhra či prohra nezáleží vždy jen na sportovci samotném. Výsledek ovlivňuje řada faktorů, jako například kvalita soupeře, rozhodčí a jiné okolnosti. Zatímco výsledek tedy sportovec nikdy nemá zcela pod kontrolou, může mít pod kontrolou proces přípravy a své nasazení. Autor tedy doporučuje, aby se jedinec v přípravě soustředil zejména na ty faktory, které může ovlivnit a na podání toho nejlepšího možného výkonu namísto vítězství.

Což popisuje taktéž Reinders: *„Když o tom přemýšlím, bavilo mě trénování. Zkoušel jsem vždy porazit své včerejší já. Úspěchy jako titul profesionálního mistra Evropy postupně přicházely jako bonus. V MMA navíc nejde o pěkné statistiky, ale o to, jaký podáte výkon. A jakého soupeře porazíte. Nedávno jsem se o tom bavil s mentálním koučem Marianem Jelínkem. Říkal, že nejlepší jsou ti sportovci, kteří všechno dělají kvůli cestě k cíli. Nikoliv jen kvůli cíli v podobě vítězství.“* (Reinders, Bez frází, nedat., odst. 30)

Podle Gonzalese (2017) není strach z neúspěchu nic než zdánlivý psychický pocit ohrožení ega a sebevědomí. Objevuje se, má-li sportovec pocit, že nesplnil očekávání druhých, nebo své vlastní. Autor upozorňuje, že jedinou možností, jak dosáhnout úspěchů v jakékoli oblasti, je riskovat případný neúspěch a vždy dbát na poučení se z chyb.

Zklamání je dle autora na místě, není-li samoúčelné. A dodává, že porážka může být jen dočasná, pokud ji uvnitř sebe sportovec nevytvoří jako trvalou. Cílem je prozkoumat porážku, aby došlo k nalezení chyb a poučení. Pak ale, přijde čas, kdy je třeba porážku nechat být a jít dál. Doporučuje věnovat pět minut času tomu, aby si sportovec odžil veškeré špatné pocity, které v sobě má. Po uplynutí pěti minut začít investovat čas do nastolení pozitivní změny. Podstatným shledává také to, aby sportovci neobviňovali nikoho z prohry (Gonzales, 2017),

Úspěšný zápasník a trenér Hořejší například popisuje: „*Já to mám už tak, že žiju MMA. Nedávno jsem slyšel, že určitou činnost můžete buď žít, nebo ji jen dělat. Takže já to žiju. Kdybych vyhrál, dám si pauzu, vrátím se domů, budu trénovat sebe i ostatní. A když prohraju, udělám to samé. Mě baví ten proces.*“ (Hořejší, Fighters Magazin, květen-červen, 2017, 80).

Petráš (2017) dále uvádí, že chce-li být sportovec skutečně dobrý, musí na sobě stále pracovat. Příprava by měla být co nejefektivnější a měl by se klást důraz na neustálé hledání nových met a neobjevených možností.

„*Nejkrásnější na sportu, a konkrétně na MMA, jsou emoce po zápase. Těch dvacet sekund, které následují, když se rozhodne o vítězi. Vzpomínáte na výhry a časem oceníte i prohry. Vychutnáváte si, že jste součástí společenství těch, kteří vědí, jak náročné disciplíně se věnujete.*“ (Hamršmíd, Bez frází, nedat., odst. 73)

## **8 Praktická část – popis metodologického rámce a metod**

### **8.1 Výzkumný problém**

Hlavním výzkumným záměrem bylo zmapovat a popsat podobu psychologické přípravy na sportovní výkon ve smíšeném bojovém umění (MMA) a prozkoumat oblasti, na které by bylo možno se zaměřit pro další rozvoj zápasníků, ať už jimi samotnými, nebo trenéry a v neposlední řadě sportovními psychology.

### **8.2 Výzkumné otázky**

Pro výzkum byly stanoveny následující výzkumné otázky:

1. Jakou motivaci mají zápasníci pro věnování se MMA?
2. Jak bojovníci prožívají období přípravy na zápas?
3. Jaké obtíže obvykle provází sportovní přípravu zápasníků?
4. Jakých metod sportovní psychologie zápasníci využívají pro sportovní přípravu?
5. Jak zápasníci prožívají a jak zpracovávají předstartovní stavy?
6. Jaké kognitivní a mentální procesy doprovází jedince v zápase?
7. Jak zápasníci prožívají prohru či výhru? A jak se s prohrou vyrovnávají?
8. Co očekávají zápasníci od sportovního psychologa?

### **8.3 Zvolený typ výzkumu**

Pro výzkum byl zvolen kvalitativní design, mající potenciál provést deskripci a mapování průběhu mentální přípravy zápasníků a objevit případná témata pro další rozvoj mentální stránky výkonu zápasníků.

### **8.4 Strategie výběru vzorku a způsob výběru vzorku z populace**

Strategie výběru byla uskutečněna metodou záměrného účelového výběru. Respondenti byli vybíráni zejména podle následujících kritérií: zkušenosti, rok posledního zápasu, ochota a pohlaví.

**Zkušenosti:** cílem bylo oslovit zápasníky, s bohatou zkušeností se zápasením v MMA a případně také v jiných bojových sportech. Byli preferováni bojovníci mající také trenérské zkušenosti, jelikož mohli zprostředkovat výzkumu i zkušenosti svých svěřenců. Nicméně ve výzkumu jsou i bojovníci, kteří trenéři nejsou.

**Rok posledního zápasu:** dalším kritériem bylo, aby se poslední zápas respondentů odehrával nejpozději v roce 2015, aby byly vzpomínky a zážitky stále živé a vybavitelné.

**Ochota:** respondenti byli oslovovaní na základě doporučení trenérů či jiných zápasníků, nebo osobní znalosti respondenta s výzkumníkem, záměrně tak, aby byla přítomna vazba a existoval tak předpoklad, že budou respondenti ochotni spolupracovat. Dále také na základě osobnostních charakteristik, respektive dalo-li se očekávat, že bude interview jedinec nakloněn a ideálně bude zpětně schopen z interview vytěžít důležité informace pro sebe a svůj další rozvoj a interview tak mělo potenciál, stát se prospěšné pro obě strany.

**Pohlaví:** byli vybíráni pouze respondenti mužského pohlaví, k čemuž vedla trojice důvodů. Žen v MMA je všeobecně nízký počet. Navíc je možné očekávat, že bojovnice v MMA budou popisovat odlišná specifika, která by mohla mít potenciál pro zvlášť zaměřený výzkum pouze na ženy v MMA. A jelikož se výzkumnice pohybuje v bojových sportech, bylo by eticky nekorektní provádět na potenciálních protivnicích výzkum.

### **Vzorek populace**

Nakonec bylo skrze kritéria osloveno dvanáct respondentů. Z toho dvě interview se nepodařilo uskutečnit. Jeden z potenciálních respondentů opakovaně nedodržel termín schůzky, druhý přestal spolupracovat. Celkem se tedy výzkumu zúčastnilo deset respondentů, z toho v osmi případech zápasí respondenti za Českou republiku, jeden z respondentů ale pochází z jiné země. Další dva respondenti pochází ze Slovenské republiky, a také za ni zápasí. Všechny transkripty byly převedeny do češtiny, aby byla zachována anonymita výroků respondentů.

V důsledku stanovených kritérií se může jednat o zkreslení elitou, jelikož byli vybíráni zápasníci s dlouholetou zkušeností v MMA, čímž může docházet k odlišnostem ve výzkumu, zejména oproti začátečníkům. Navíc může ke zkreslení docházet i proto, že svou účastí ve výzkumu respondenti prakticky potvrdili svou náklonost a otevřenost vůči psychologii sportu, nebo alespoň ochotu spolupracovat, znají-li výzkumníka.

Ačkoliv existuje registr zápasníků (Sherdog), není možné zde získat souhrnnou informaci o počtu aktivních zápasníků v České ani Slovenské republice. Statistiky počtu členů se mění s každým nábořem, které mají kluby většinou alespoň dvakrát ročně a zároveň dochází k odlivu členů a zápasníků, ať už v důsledku zranění, nebo přerušení či ukončení kariéry.



Na stránkách Českého svazu MMA je zveřejněna tabulka, kde je zapsáno 41 klubů a výsledný počet členů činí 1703 členů, nikoliv však zápasníků. Navíc řada klubů do Českého svazu MMA nepatří a nejsou proto uvedeny. A i ty, které v tabulce jsou, by již dnes vykazovaly odlišná čísla. Je tedy nutno odhadovat kolik je k aktuálnímu datu zápasníků. Z čísla 1703 členů by mohla být odhadem jedna třetina zápasníků, čímž by se došlo k číslu 568 zápasníků v rámci ČR.

Jiným přibližným určením zápasnické populace by byl odhad, kdy se dá předpokládat, že se vyskytuje pět zápasníků na sto tisíc obyvatel (větší město). Ve velkých městech a klubech může být ale hustota výskytu členů vyšší a může se jednat až o trojnásobný počet tohoto odhadu. Zatímco v malých městech, případně vesnicích bude naopak počet MMA zápasníků nižší, než číslo pět.

Je-li odhadováno 5 zápasníků na 100 000 obyvatel, v České republice je deset milionů obyvatel, celkem tedy okolo 500 zápasníků. Výzkumem je tedy vysvětlováno cca 1,6 % populace zápasníků. Se stejným vzorcem pro Slovenskou republiku, která má pět milionů obyvatel můžeme hovořit o dalších 250 aktivních zápasnících. V rámci Slovenské republiky je tedy vysvětleno cca 0,8 % zápasnické populace. Je však nutno upozornit, že odhady jsou velmi hrubé.

## **8.5 Metody získávání dat**

Metodou pro získávání dat byl úvodní formulář a strukturované interview.

### **Úvodní formulář**

Některé informace, nevyžadující doprovodný slovní komentář byly pro zkrácení interview umístěny do úvodního formuláře, který respondenti vyplňovali před zahájením interview. Někteří vyplňovali formulář na místě setkání, někteří v online podobě, a to zejména tehdy, pokud se nacházeli v jiném státě, nebo ve vzdáleném městě. Nicméně primárně byla vždy nabídnuta osobní schůzka i v případě vzdálených měst, vždy ale záleželo na volbě respondenta. Probíhalo-li interview přes Skype, byl respondentům formulář zaslán předem na komunikační síť.

Formulář je pomyslně rozdělen na tři části. První část obsahoval dotaz na věk, zaměstnání či studium, počet roků, ve kterých se věnuje MMA, počet zápasů, skóre, rok prvního zápasu, rok posledního zápasu, počet kilogramů, které jedinec redukuje před zápasem, počet tréninků za týden a délku přípravy v týdnech.

Druhá část dotazníku se skládala z otevřené otázky na zranění z MMA, dotaz na země, ve kterých někdy respondent zápasil, uzavřenou otázku, zda někdy spolupracoval s psychologem nebo mentálním koučem, jakou preferuje roli v zápase a zda bývá v přípravě pravidelně nemocný.

Třetí část dotazníku obsahovala škálu 1-5 (1 = nejméně, 5 = nejvíce), na které bylo třeba zaznačit číslem, jak se cítí být respondent ve stresu a nakolik se cítí být sebevědomý v období mimo přípravu, v přípravě a hodinu před zápasem.

### **Strukturované interview**

Interview původně vznikalo jako sada až sto padesáti otázek s ambicí hovořit s bojovníky vícekrát a postupně získat odpovědi na všechny otázky. Nicméně tato idea nebyla naplnitelná ze strany respondentů z časových, zdravotních či jiných důvodů. Sada otázek byla tedy redukována do 25 okruhových otázek (příloha č. III). Nezáleželo na pořadí pokládaných otázek, záleželo na vývoji interview a na respondentech, jak hloubkově nebo široce budou odpověď rozvádět, navíc byly kladeny doplňující otázky, které měly respondenta motivovat k rozvedení, upřesnění či specifikaci odpovědi.

Strukturované interview bylo zvoleno pro účely výzkumu tak, aby došlo k zmapování stejných jevů napříč zápasníky. Interview bylo oproti dotazníku výhodné v možnosti naslouchat argumentacím respondentů, přesnějším vysvětlením, ale i příběhům či vtipům, které by se v dotazníku pravděpodobně neobjevily. Respondenti navíc vždy dobře reagovali na interview, zatímco vyplňování úvodního formuláře příliš nevítili.

Nejdelší interview trvalo 1 hodinu a 58 minut. Nejkratší interview trvalo 51 minut. Průměrně trvalo 66 minut. Nejčastěji se interview pohybovalo mezi 61–65 minutami. Celkem tedy bylo při interview stráveno 11 hodin.

Vždy záleželo na motivaci respondenta, důvěře ve výzkumníka, otevřenosti vůči tématům interview, na časových možnostech respondenta, na prostorech, kde se interview odehrávalo (tělocvična, restaurace, Skype), ale i psychomotorické tempo respondenta, jeho vyjadřovací schopnosti a také informovanost a zájem o psychologii sportu, to vše určovalo a sehrávalo roli v délce interview.

## 8.6 Metody zpracování dat

Před zahájením interview proběhlo vždy seznámení s informovaným souhlasem a upozornění na to, že interview je nahráváno na audiozáznam. Respondent vyplnil formulář v případě osobního setkání formou tužka papír, nebo v případě interview přes Skype v počítačové formě. Pro fixování dat z interview bylo tedy využito audiozáznamu na diktafon.

### Zpracování dat

Získané audionahrávky byly následně převedeny do textové podoby. Záznam byl několikrát poslouchán a zároveň přepisován do podoby transkriptu, ten byl následně vložen do programu Atlas.ti, který sloužil pro vyhledání podstatných slov či vět, které zazněly v konkrétních odpovědích. Byl také vytvořen dokument v programu MS Excel, kam byly vloženy Atlasem.ti vyhledané věty, ve kterých se objevila důležitá slova, nebo symboly, které byly významné pro výzkum.

V MS Excelu dále probíhalo kódování a na základě kódů byly vytvořeny základní kategorie a centrální kategorie. Následně docházelo k přepisu nalezených kategorií v interview do MS Wordu, kde byla data dále komentována a doplňována o výroky respondentů. V programu MS Excel také probíhalo vyhodnocení úvodního formuláře.

## 8.7 Způsob hodnocení a analýzy dat

Data byla nejprve kódována na základě klíčových slov a vět, které byly identifikovány jako významné. Následně docházelo k systematickému označování významných celků a utváření kategorií. V další fázi docházelo k propojování a hledání spojitostí v datech a byly identifikovány centrální kategorie. Poté docházelo k vyvozování závěrů a k sumarizaci otázek z interview. Otázky z interview byly později přeskupeny tak, aby byly přiřazeny k vysvětlení výzkumných otázek a v poslední fázi byla připojena data z Úvodního formuláře. Použité metody:

- *metoda zachycení vzorců* – zejména pro hledání opakujících se vzorů napříč interview, například proces přijetí MMA rodinou, jakožto sportu, kterému se jejich dítě věnuje.
- *metoda prostého výčtu* – kdy byla sledována frekvence a intenzita výskytu určitých jevů, například kolik procent respondentů využívá imaginaci.
- *metoda kontrastů a srovnávání* – například bylo-li třeba od sebe odlišit, zda je intenzivnější pocit výhry nebo prohry a který z těchto pocitů trvá déle.

## 8.8 Etické problémy a způsob jejich řešení

Etické problémy byly ošetřeny informovaným souhlasem (k nahlédnutí v příloze č. I), kde respondent podpisem stvrzoval, že souhlasí se svou účastí ve výzkumu. Před popisem samotným byl vždy obeznámen, že za účast ve výzkumu není přislíbena žádná odměna, taktéž byl upozorněn, že svým souhlasem stvrzuje, že může být pořízena audionahrávka interview, která ale smí být použita pouze pro účely výzkumu magisterské diplomové práce a jinde nesmí být zveřejněna. S čímž se pojí další bod informovaného souhlasu, ve kterém je jedinec obeznámen s ochranou jeho identity a ve výzkumu zůstává anonymní.

Anonymita byla zajištěna odstraněním nebo šifrováním veškerých jmen, názvů měst, organizací, trenérů a osob, které při interview zazněly a měly by potenciál odhalit identitu respondenta. V zájmu zachování anonymity nebyly citovány, nebo přesně citovány některé informace a popisované příběhy, jelikož jsou mediálně známé a respondent by byl dle nich rozpoznatelný. Dalším prvkem pro zachování anonymity bylo převedení všech transkriptů do českého jazyka, aby byla zachována anonymita výroků všech respondentů. V informovaném souhlasu byl uveden bod, který dává respondentovi právo bez udání důvodu požadovat ukončení využívání interview pro potřeby výzkumu.

Respondentům byla také nabídnuta možnost odkázat se na sportovního psychologa, nebo kontaktovat výzkumníka v případě, že by interview způsobilo poškození či újmu respondenta. Výzkumník se také zavazuje, že nakládá s daty v souladu se Zákonem o ochraně osobních údajů – č. 101/2000 Sb.

## 9 Popisná statistika

Výzkumu se zúčastnilo celkem deset respondentů, pouze mužského pohlaví. Jednalo se o respondenty, kteří v posledních dvou letech měli alespoň jeden zápas v MMA. Do výzkumu nebyli vybíráni začátečníci, ale spíše zápasníci, mající dlouholeté zkušenosti v oblasti MMA a jiných bojových sportech.

### 9.1 První část dotazníku

Před zahájením rozhovoru byl respondentům zadán úvodní formulář, kde v první části formuláře vyplňovali svůj věk, studium či zaměstnání, rok prvního a posledního zápasu, počet zápasů, skóre, počet tréninků za týden, počet kilogramů, které redukují do váhového limitu, taktéž měli uvést, kolik let se věnují MMA.

Tabulka 1: Popisná statistika

Kód	Věk	Studium / zaměstnání	Zkušenosti (v letech)	Počet zápasů	Skóre	Počet tréninků (za týden)	Redukce hmotnosti(v Kg)
001	25	student (Ph.D.); zápasník; trenér	3	2	2 : 0	8 - 12	4
002	23	student	6	11	6 : 5	8 - 10	13
003	27	zápasník	9	18	14 : 4	9	0
004	28	trenér; IT specialista	10	11	8 : 3	10	8
005	30	student	4	10	7 : 3	10 - 11	9
006	26	zápasník; trenér	4	7	6 : 1	18 - 21	6
007	30	cestovatel	7	20	13 : 7	10	8,5
008	36	trenér; vychovatel	12	30	12 : 18	4 - 5	3
009	28	trenér	6	15	6 : 2 : 7	10	10
010	28	trenér; automechanik	8	13	10 : 3 *	7	12
Průměr	28		7	14	8 : 5	9 - 11	7

Poznámka: Skóre = výhra : prohra (např. respondent 001 dvě výhry : nula proher; respondent 009 = výhra: remíza: prohra)

\*10:3 Není uvedeno přesně, respondent si nevybavuje přesné skóre amatérských zápasů, nejsou proto přičteny.

#### Věk

Nejmladším účastníkem výzkumu byl dvacetí tři letý a nejstarším třicetí šesti letý respondent. Průměrný věk respondentů v tomto výzkumu byl dvacet osm let, v tomto věku jsou tři respondenti.

#### Studium a zaměstnání

Z těchto deseti zápasníků je šest respondentů zároveň trenéry MMA. Tři jsou studenti. Pouze jeden se živí zápasením na plný úvazek a další dva se zápasením živí na poloviční úvazek v kombinaci s trenérstvím a studiem. Tři respondenti spolu s rolí trenéra vykonávají jinou profesi. Povolání zápasník bylo uvedeno jen u těch, kteří se ke dni interview zápasením z větší části živili, celkem tedy tři respondenti.

Z tabulky je možno vypořadovat, že většina respondentů paralelně vykonává i jinou profesní roli, či se zároveň věnují při vrcholovém sportu i studiu. Je nutno podotknout, že někteří se zápasením živilí dříve, v současné době se například věnují již více trenérství, jiní teprve kariéru zápasníka budují.

### **Zkušnosti s MMA**

Sloupeček zkušnosti v letech označuje, jak dlouho se jedinci MMA věnují. Jako nejdelší časový údaj bylo uvedeno dvanáct let. Nejkratší uvedená doba byly tři roky. Průměrně doba zkušnosti respondentů v tomto výzkumu je sedm let a nejčastější délka zkušnosti byla dvakrát čtyři roky, dvakrát šest let a dvakrát sedm let.

### **Počet zápasů v MMA**

Bylo zjiřtěno, že v 70 % případů se první zápas odehrál již v prvním roce, kdy se jedinci MMA začali věnovat. Výjimečným případem byl jeden respondent, který začal zápasit až po dvou letech tréningu. Nejvyšší počet, celkem 30 zápasů v MMA má za sebou nejstarší respondent. U respondenta 010 však nebylo k jeho profesionálnímu skóre přičteno okolo 45 zápasů z amatérských lig, jelikož si zpětně nevybavuje přesný počet zápasů a poměr výher a proher.

Nejnižší počet zápasů, konkrétně dva zápasy v MMA absolvoval jeden z respondentů, který ale kompenzuje nízký počet zápasů v MMA vysokým počtem (v rámci stovek) zápasů v jiném bojovém sportu. Stejně tak má většina respondentů závodnickou zkušnost i v jiných bojových sportech, typicky v K1, Sandě (čínský box) nebo grapplingu. Průměrný počet MMA zápasů v tomto výzkumu je tedy 14 zápasů.

### **Skóre**

Skóre v tabulce bylo sestaveno součtem skóre jak z amatérských, tak profesionálních zápasů. Průměrné skóre respondentů ve výzkumu bylo osm výher a pět proher. Pouze u respondenta 010 chybí skóre z amatérských zápasů, jelikož si zpětně skóre nevybavuje.

### **Počet tréningů za týden**

Někteří respondenti uváděli přesný počet tréningů, jiní zmiňovali, že se počet tréningů mění v závislosti na okolnostech, proto uváděli rozmezí. Do tréningů zahrnovali jak tréningy MMA, tak i kompenzační tréningy nebo tréningy silové přípravy. Průměrně se tedy pohybují mezi devíti až jedenácti tréningy za týden. Nejvyšším uvedeným počtem tréningů bylo osmnáct až dvacet jedna tréningů za týden.

## Redukce hmotnosti

Ve výzkumu byl pouze jeden respondent, který nemusí před zápasem redukovat hmotnost. Nejvyšší hodnotu k redukci hmotnosti uvádí nejmladší respondent, konkrétně třináct kilogramů. Z tohoto výzkumu vyplývá, že zápasníci redukují před zápasem průměrně sedm kilogramů.

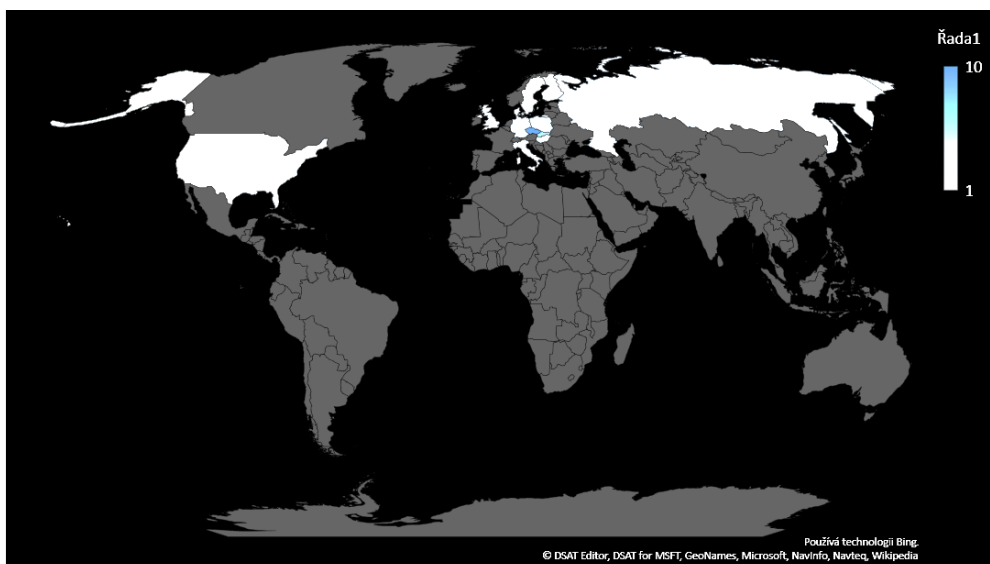
## 9.2 Druhá část dotazníku

Druhá část dotazníku sloužila pro podbarvení kvalitativních informací z interview. Zápasníci měli uvést, na kterých místech světa zápasili, zda do zápasu nastupují raději v roli favorita, či outsidera, ale byli dotazováni také na nemocnost v přípravě, na zranění způsobená v rámci sportu, ale i na to, zda mají zkušenost s mentálním koučem nebo sportovním psychologem.

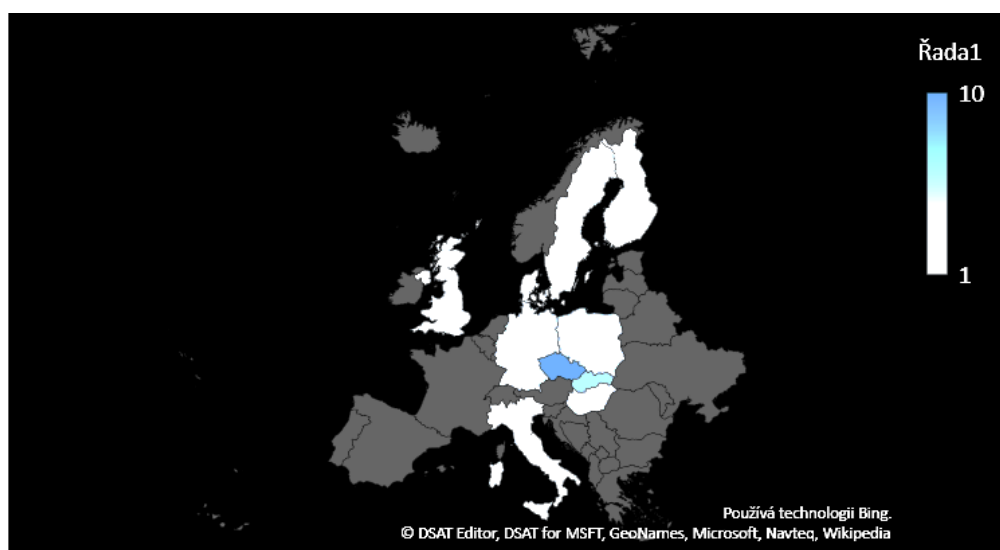
### Místa utkání

Zápasníci měli uvést, na kterých místech světa již někdy zápasili. Všichni zápasníci někdy závodili v České republice, šest respondentů někdy zápasilo ve Slovenské republice, čtyři bojovníci v Polsku, tři v Německu a Maďarsku, dva v Rusku a jedenkrát se objevilo Švédsko, Itálie, Finsko, Anglie a USA. Na mapě je bílými až modrými místy znázorněno, na kterých místech respondenti bojovali.

Obrázek 2. Místa utkání ve světě



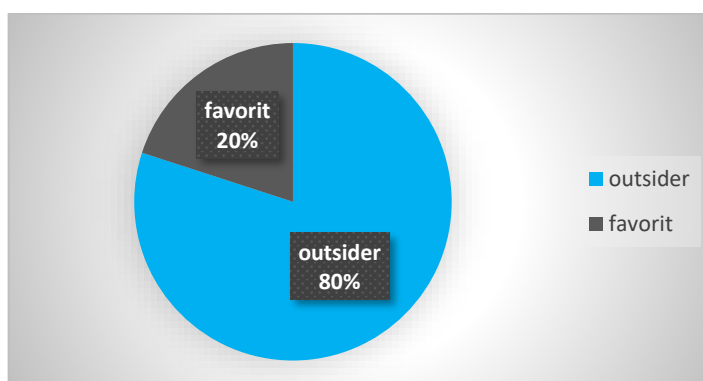
Obrázek 3: Místa utkání v Evropě



### Favorit versus outsider

Zápasníci se měli rozhodnout pro jednu možnost, otázka zněla: „*Jsi v zápase raději v roli favorita, nebo outsidera?*“ Cílem bylo zjistit, v jaké roli se cítí více sebevědomě a uvolněně. Být v roli outsidera v zápase preferuje 80 % respondentů, zatímco zbylých 20 % dává přednost roli favorita.

Graf 1: Preferovaná role v zápase



### Zranění

Tři respondenti uvedli, že nikdy neměli vážnější zranění. Další tři respondenti uváděli zlomený nos a jiní dva zlomenou obličejovou kost. Tři bojovníci někdy v zápase prohráli na KO a tři respondenti explicitně zmínili, že měli opakovaně, nebo jednou otřes mozku. Mezi zraněními v oblasti horních končetin byl uveden zlomený loket a vykloubené rameno.



V oblasti dolních končetin šlo o zranění v koleni a kotnících, a to celkem u dvou respondentů. Běžné jsou také zlomeniny prstů na rukou a nohou, nebo poranění uší, nicméně nikdo z respondentů tato zranění neuváděl, ačkoliv například poranění uší bylo viditelné u řady z nich.

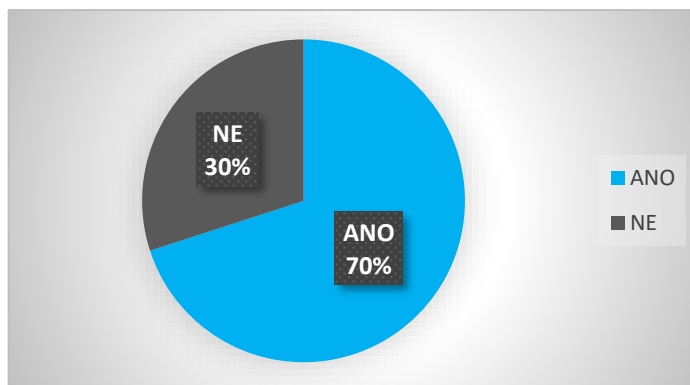
### **Nemocnost**

Zápasníci byli dotazováni, zda bývají v průběhu přípravy pravidelně nemocní. Z výsledků vyplývá, že v přípravě bývá pravidelně nemocných přesně 50 % respondentů.

### **Spolupráce s psychologem / mentálním koučem**

Žádný z respondentů neuváděl systematickou a dlouhodobou spolupráci s psychologem nebo mentálním koučem. Zápasníci tedy spolupracovali spíše krátkodobě, čímž mínili například návštěvy sportovně-psychologických workshopů, seminářů, nebo například přednášek v rámci studia na vysoké škole, ale i osobní konzultace.

*Graf 2: Spolupracoval jsi někdy s psychologem nebo mentálním koučem?*



Z výzkumu tedy vyplývá, že 70 % respondentů již někdy podniklo první krok v rámci práce na svém mentálním nastavení. Zbýlých 30 % mentálního kouče nebo psychologa, nebo jinou psychologickou podporu nikdy nevyhledávali.

## **9.3 Třetí část dotazníku**

Třetí část dotazníků sloužila pro dokreslení kvalitativních dat a pro zjištění, nakolik se vnímané sebevědomí a stres mění v průběhu přípravy na zápas oproti období mimo přípravu a oproti míře vnímaného sebevědomí a stresu bezprostředně před zápasem.

## Míra sebevědomí

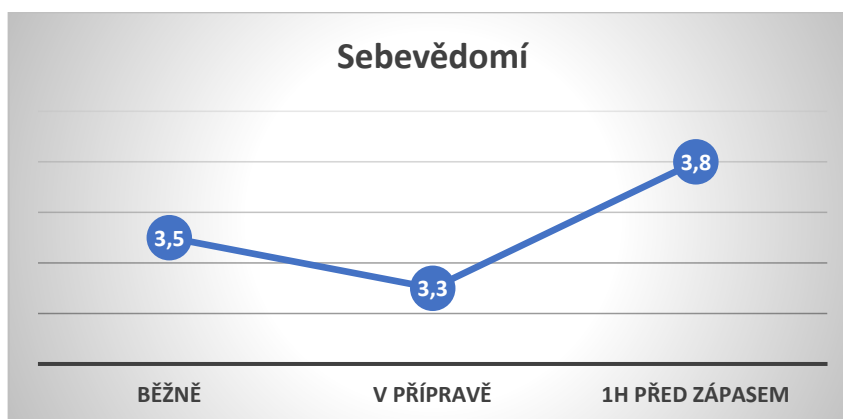
Respondenti měli porovnat běžnou míru sebevědomí, kterou v posledních dvou měsících pociťují s mírou sebevědomí v období, kdy se připravují na zápas, a pak vyjádřili číslem míru sebevědomí v době bezprostředně před zápasem.

Tabulka 2: Sebevědomí v čase

Kód	Sebevědomí		
	Běžně	V přípravě	1h před zápasem
001	4	3	4
002	3	3	4
003	4	3	2
004	3	4	5
005	4	5	5
006	4	2	4
007	4	4	3
008	3	3	4
009	3	3	3
010	3	3	4
Průměr	3,5	3,3	3,8

Vyjádřit se mohli na škále 1-5, kde čísla znamenala následující výroky: **1** = Nejnižší sebevědomí, jaké jsem kdy měl; **2** = Nižší sebevědomí, než je u mě v normě; **3** = V (mojí) normě; **4** = Vyšší sebevědomí, než je u mě v normě; **5** = Nejvyšší sebevědomí, jaké jsem kdy měl.

Graf 3: Sebevědomí v čase



Z grafu je možno vypočítat, že se běžně sebevědomí pohybuje okolo normy a je i mírně navýšené oproti běžné normě respondentů. V přípravě dochází průměrně k mírnému poklesu sebevědomí. Nicméně asi hodinu před zápasem dochází průměrně opět k navýšení sebevědomí. Následující graf znázorňuje průměrný pohyb sebevědomí v čase.

## Míra stresu

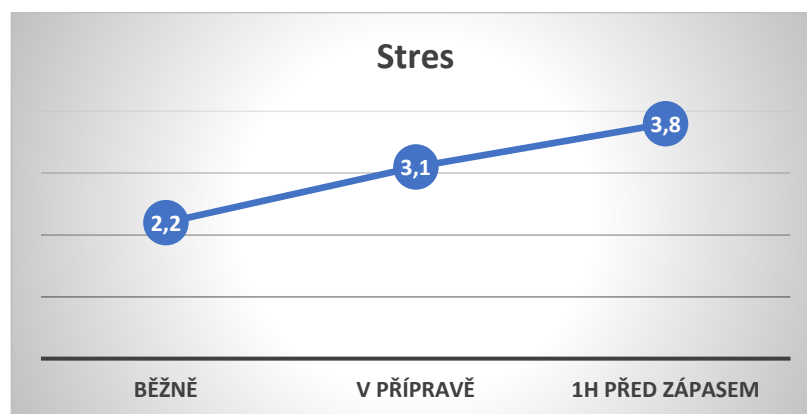
Stejně tak, měli respondenti definovat číslem běžnou úroveň stresu, jež pociťují v poslední době v porovnání s mírou stresu v přípravě. A následně míru stresu, kterou zažívají hodinu, a i kratší dobu před zápasem.

Tabulka 3: Stres v čase

Kód	Stres		
	Běžně	V přípravě	1h před zápasem
001	3	4	4
002	2	4	4
003	2	3	4
004	2	3	4
005	1	2	2
006	3	4	5
007	1	2	4
008	3	3	3
009	2	3	5
010	3	3	3
Průměr	2,2	3,1	3,8

I zde se mohli vyjadřovat na číselné škále 1-5. Kdy čísla znamenala následující výroky: **1** = Nejnižší míra stresu, jakou jsem kdy měl; **2** = Nižší míra stresu, než je u mě v normě.; **3** = V (mojí) normě.; **4** = Vyšší míra stresu, než je u mě v normě.; **5** = Nejvyšší míra stresu, jaké jsem kdy měl.

Graf 4: Stres v čase



Z tabulky vyplývá, že se zápasníci v poslední době cítí být méně ve stresu, než bývá jejich norma. V přípravě dochází k navýšení míry pociťovaného stresu o jeden stupeň a hodinu před zápasem ještě opět k navýšení míry stresu. Nebyl uveden jediný případ, kdy by míra stresu před zápasem klesala.

## 9.4 Sumarizace popisné statistiky

Nejmladším respondentem je dvaceti tří letý a nejstarším třiceti šesti letý respondent. Šest respondentů jsou zároveň trenéři, tři jsou studenti. Pouze jeden respondent se žíví zápasením na plný úvazek a další dva se zápasením žíví na poloviční úvazek v kombinaci s trenérstvím a studiem. Tři respondenti spolu s rolí trenéra vykonávají jinou profesi. Nejkratší dobu se MMA věnuje jedinec, který zápasí tři roky a absolvoval nejméně zápasů ze všech respondentů, konkrétně dva. Nejdelší časový úsek věnovaný MMA byl dvanáct let a tento respondent má zároveň nejvyšší počet zápasů, tedy třicet.

Průměrný počet zápasů respondentů je čtrnáct a respondenti se MMA věnují průměrně sedm let. Celkem 70 % zápasníků mělo první zápas v prvním roce, kdy se MMA začali věnovat. Respondenti mají trénink průměrně devět až jedenáct tréninků za týden. Nejvyšším uvedeným počtem tréninků bylo osmnáct až dvacet jedna tréninků za týden.

Celkem 90 % respondentů redukuje před zápasem hmotnost a průměrně redukuje před zápasem sedm kilogramů, nejvíce kilogramů k redukcí uvádí jeden respondent, konkrétně třináct kilogramů. Celkem 80 % respondentů preferuje být v zápase v roli outsidera, zbylých dvacet preferuje roli favorita. Typická zranění jsou zlomeniny, otřesy mozku a poranění vazů. Nemocných v přípravě bývá 50 % respondentů. V tomto výzkumu respondenti uváděli, že 70 % z nich někdy spolupracovalo s psychologem, nebo mentálním koučem.

Průměrně dochází v průběhu přípravy k poklesu sebevědomí, zatímco před zápasem se sebevědomí opět navyšuje. Průměrná míra stresu se v období přípravy navyšuje, a k dalšímu navýšení vnímaného stresu dochází hodinu před zápasem. Zajímavé je, že míra sebevědomí a míra stresu se v období přípravy vyvíjí protichůdně, nicméně hodinu před zápasem obě položky rostou a dosahují stejné průměrné hodnoty 3,8.

## 10 Vyhodnocení výzkumných otázek

Výzkumné otázky byly následující:

1. Jakou motivaci mají zápasníci pro věnování se MMA?
2. Jak bojovníci prožívají období přípravy na zápas?
3. Jaké obtíže obvykle provází sportovní přípravu zápasníků?
4. Jakých metod sportovní psychologie zápasníci využívají pro sportovní přípravu?
5. Jak zápasníci prožívají a jak zpracovávají předstartovní stavy?
6. Jaké kognitivní a mentální procesy doprovází jedince v zápase?
7. Jak zápasníci prožívají prohru či výhru? A jak se s prohrou vyrovnávají?
8. Co očekávají zápasníci od sportovního psychologa?

### 10.1 Jakou motivaci mají zápasníci pro věnování se MMA?

Výzkumnou otázku sytí následující čtyři dotazy z interview:

1. Vyprávěj mi tvůj příběh o tobě a tvoji cestě k MMA. Jak to, že tento sport děláš? Co tě u něho udrželo?
2. Jak reagovali tvoji blízcí na to, že děláš MMA? Kdo je tvoje opora?
3. Jaké máte vztahy v gymu? Je někdo v gymu s kým nerad spáruješ? Z jakého důvodu?
4. Kdo bys byl, kdybys nebyl MMA fighter?

#### 10.1.1 Vyprávěj mi tvůj příběh o tobě a tvoji cestě k MMA. Jak to, že tento sport děláš?

##### Co tě u něho udrželo?

Otázka cílila na motivaci a rozhodnutí, proč se sportovec začal věnovat MMA a na motivy, které zápasníka u sportu udržují. Odpovědi na tuto otázku byly rozděleny do dvou centrálních kategorií: primární a sekundární motivace.

##### a) Primární motivace

Do této centrální kategorie byly umístěny výroky, charakterizující důvody pro rozhodnutí věnovat se MMA.

##### #Touha po změně

Zápasníci popisovali své zážitky a zkušenosti, na základě kterých, se rozhodovali pro tento sport a významným faktorem se zdá být touha po změně. Třikrát se v příbězích zápasníků objevilo téma šikany. Zápasníci uváděli, že byli šikanováni například ve škole, což vyústilo v touhu učit se bojovému sportu, nebo alespoň touhu rodičů, aby naučili své

dítě se bránit, jak uvádí jeden z respondentů: „*Mě máma přihlásila, protože jsem byl v první třídě otloukánek a už se na to nemohla koukat, tak mě přihlásila na Judo. (V: A zabralo to?) Jo, zabralo (smích).*“

Dvakrát se objevilo téma zkušenosti s konfliktem na ulici, který vedl respondenty k tomu, že pocítili potřebu změny dosavadního stavu a začali se věnovat bojovým sportům. Jednou z motivací bylo vzdorovat očekáváním rodičů a jedenkrát také motivace změnit svůj život po rozchodu a zároveň redukovat hmotnost. Celkem jednou se objevila snaha o nápravu dosavadního života, z důvodů problémů se zákonem a ve vztazích. Respondent doslova uvádí: „*Už jsem byl tak na dně, se vším, rodinné vztahy, měl jsem problémy s policií a musel jsem změnit svůj život. [...] Tam byla různá motivace, ale myslím, že tohle byla ta nejhlavnější. Protože už jsem nezvládal žít tak, jako jsem žil před tím. Potřeboval jsem změnu.*“

### **#Získat respekt**

Dalším významným faktorem byla touha po získání respektu, vyplývající ze situace, ve které se dotyčný nacházel. Celkem třikrát, jak již bylo uvedeno výše, toužili respondenti z důvodu šikany po získání respektu. Jindy se, a to ve dvou případech, jednalo o zážitek konfliktu na ulici. Jedenkrát byla popsána nespécifikovaná touha se naučit „prát“ a jedenkrát snaha ukázat lidem skrze MMA své schopnosti nabyté v jiných bojových sportech. Tři respondenti taktéž uváděli, že se skrze MMA snažili vybudovat sebevědomí a získat tím uznání a jeden z nich popisoval, že toužil po vyniknutí v nějakém sportu.

### **#Atraktivita MMA**

Často byla také vyzdvižována atraktivita MMA obecně, a to třikrát pro zábavnost a komplexnost sportu, dvakrát pro adrenalin, který sport poskytuje a jedenkrát byla oceňována reálnost souboje. Jeden z respondentů doslova uvádí: „*A já se rozhodl, že když už jsem byl starší, že potřebuju trochu víc adrenalinu, a že MMA je moc, ...že je tam hodně realita. Ty na to máš, nebo nemáš. Já to řeknu anglicky: It's very pure.*“

### **#Sportovci od dětství**

Z výzkumu vyplynulo, že čtyři zápasníci od dětství navštěvovali jiné bojové sporty. Další čtyři uvedli, že se věnovali jiným nebojovým sportům. A pouze dva uvedli, že začali sportovat až v období pubescence a adolescence.

## **#Parta**

U tří respondentů bylo zaznamenáno, že se ke sportu dostali přes kamarády, nebo své známé. Vždy to byli ti, kteří nedělají bojové sporty od dětství. Dva respondenti explicitně zmínili, že kamarádi, kteří začínali spolu s respondenty, se již dávno přestali tomuto sportu věnovat a oni sami byli těmi, kteří vydrželi.

## **#Motivace k prvnímu zápasu**

U čtyř osob se objevila zmínka o motivaci k prvnímu zápasu. Z toho tři respondenti uváděli, že původně neměli vůbec v úmyslu někdy zápasit. Dva zápasníci se při pomoci v přípravě svým sparingpartnerům zároveň rozhodli, že taktéž nastoupí do zápasu. Jeden respondent zahájil zápasnickou kariéru z důvodu pocíťované povinnosti zápasit, nikoliv pouze trénovat. Další bojovník popisoval touhu obohatit se o zkušenost *zápasit v kleci*.

Příběh, který stál na pozadí prvního zápasu jednoho z respondentů, byl popsán takto: *„A po třech měsících, protože jsem měl skvělý základy z boxu, tak se mě trenér zeptal, co dělám v sobotu. Bylo pondělí, tak jsem mu řekl, že mám kalbu večer a říkal, že přes den jsou zápasy, tak jestli si nechci zkusit zápas v 73 kg, a tak jsem řekl, že klidně (smích). V sobotu jsem si odzapasil, a pak jsem šel kalit. No a takhle jsem začal.“*

## **#Předsudek**

Dva zápasníci uvedli, že měli původně vůči MMA předsudky, nechápali agresivitu MMA a jeden z nich vnímal zápasníky jako zvířata, která se bijí v kleci. Nicméně nakonec přehodnotili své názory. Jeden z respondentů například uvádí: *„Já jsem považoval MMAčko za primitivní sport, jsem nechápal, jak se můžou mlátit do hlavy na zemi. To mi přišlo jako moc. A postupem času, když jsem tam chodil, tak jsem dělal sparringa klukům, a tak jsem začal zápasit taky no. Pak už mi to přišlo v pohodě (smích).“*

## **#Lidská přirozenost a touha poznávat**

Jeden z respondentů nabídnul zajímavý úhel pohledu na motivaci zápasit v bojových sportech, či obecně věnovat se sportu na závodnické úrovni: *„Takže je to součástí té kultury a můj názor je ten, že člověk v dnešní době nemůže už moc prozkoumávat své okolí, protože všechno už je prozkoumaný, není jediný bílý místo na mapě světa, takže jediný, co mu zbejvá je, aby zkoumal sám sebe, své hranice a svoje možnosti, a proto člověk má přirozenou touhu poznávat něco nového, touhu po dobrodružství, a to prostě ve mně je, a to je nějaký motor, proč dělám bojový sporty.“*

## **b) sekundární motivace**

Centrální kategorie sděluje, jaké motivy či pohnutky zápasníka udržují při sportu. Jeden z respondentů, ačkoliv zápasil, rozhodl se vydat cestou jiného bojového sportu, a to kvůli zdravotním rizikům, tudíž pro jednoho z respondentů sekundární motivace prakticky neexistuje, jelikož u sportu nezůstává. U těch, kteří se sportu nadále věnují, se objevily následující kategorie:

### **#Touha být lepší**

Zápasníci v pěti případech popisovali pocíťovanou touhu být každým dnem lepší a učit se novým věcem, případně jak jeden z nich uvádí poměřovat síly. Jiný respondent vidí svou budoucnost právě v tomto sportu a touží vyhrávat, jeden z respondentů uvádí, že právě díky výhrám u sportu zůstává.

### **#Baví mě to, protože...**

Respondenti spontánně popisovali, že je MMA stále baví a zdůrazňovali opět komplexnost MMA, adrenalin, výhry, možnost se vybit, ale také to, že MMA považují za prostor, kde se mohou neustále rozvíjet a zdokonalovat. O komplexnosti a zábavnosti MMA vypráví jeden z respondentů: *„Protože je to komplexní. Protože můžu využít svou rychlost. Já jsem vždycky chtěl být postojář, miluju postoj a je to takový, že když narazíš na grapplera, tak to můžeš udržet v postoji, když ne, tak naopak. Je to, taková všehochuť, což je na tom super.“*

### **#Sounáležitost**

Zápasníci popisovali rozmanité důvody, které je možno zahrnout pod pojem *sounáležitost*. Jeden z respondentů uváděl, že díky skupině lidí, se kterou se na tréninku setkává, cítí sounáležitost, a právě tento faktor ho u sportu udržuje. Jiný bojovník uvádí, že je MMA součástí jeho života a v žádné jiné oblasti se necítí tak sebevědomě. Celkem dvakrát se také objevila vnímaná potřeba předat dál to, co se dotyčný naučil. Jeden z bojovníků vyslovil myšlenku, že jsou jeho tréninky v podstatě *vytesány do kamene*. Trénink je tedy jeho pevným bodem dne a vše ostatní se pouze přizpůsobuje časům tréninku.

## **10.1.2 Jak reagovali tvoji blízcí na to, že děláš MMA? Kdo je tvoje opora?**

Cílem bylo prozkoumat reakce nejbližší rodiny, či přátel na účast jedinců v tomto sportu. Druhá část otázky pátrala po podpoře zápasníků, tedy v kom nachází oporu pro svou sportovní kariéru.



## **a) Reakce rodiny**

### **#Vývoj**

Tři zápasníci vyprávěli, že rodina původně ani nevěděla o tom, že dotyčný zápasí v MMA a informaci se dozvěděli až později, například až od kolegy v práci. U 80 % respondentů vyjadřovala rodina nesouhlas a ve čtyřech případech zápasníci zmínili, že jim byl sport rozmlouván. Jak například popisuje jeden ze zápasníků: *„A ted' mi rodiče ukazovali, tam byly ty fotky těch profiků, jak nějací dva oškliví plešouni se tam perou, tak mi táta říkal: „Takhle chceš dopadnout jo?“ Takže trochu, ...vlastně mi to rozmlouvali. Pak to začali brát, že je to součást toho, co dělám, ale občas na to narazej.“*

Z celkových osmi nesouhlasů došlo ve více než polovině případů k přijetí a smíření se s kariérou, či zájmem dotyčného. U 40 % zápasníků rodina někdy navštívila, nebo navštěvuje sportovní utkání, kde dotyční zápasí. Ve dvou případech zápasníci uvedli, že jsou na ně rodiče pyšní. Ve dvou případech zápasníci popsali reakci své rodiny jako *„nijakou“*.

### **#Reakce**

Když zápasníci zmiňovali reakci a postoj svých matek vůči sportu, popisovalo 60 % respondentů negativní reakci až averzi a nedostatek pochopení pro sport, ale také obavy a strach. Jeden respondent vykreslil i vývoj postoje jeho matky k zápasení a uvádí, že ačkoliv dříve měla negativní postoj vůči sportu, v současné době je ve sportu jeho oporou.

U otců byly reakce rozmanitější, například otec jednoho z respondentů dle slov zápasníka pociťuje strach o dotyčného, jiný respondent popisoval nezájem otce o sport, jiný otec se pokoušel synovi rozmlouvat jeho zálibu. Další respondenti však zmiňovali spíše podporu, hrdost na syna a také pochopení pro lásku ke sportu. V jednom případě šel otec dokonce se synem trénink vyzkoušet.

## **b) Sociální opora sportovce**

### **#Opora**

Tři zápasníci uvedli, že nikdy nepřemýšleli o tom, kdo je jejich opora. Dva zápasníci vyjádřili přesvědčení, že oporu nepotřebují a není pro ně důležitá. Ve dvou případech byli jako opora uvedeni kamarádi mimo klub. Třikrát byla jako opora uvedena rodina a třikrát zápasníci uvedli jako svou oporu přítelkyni, snoubenku a manželku. Nejčastější uváděnou oporou, a to celkem u 60 % respondentů, byli kolegové z týmu.

### **10.1.3 Jaké máte vztahy v gymu? Je někdo v gymu s kým nerad spáruješ? Z jakého důvodu?**

Tato otázka byla spíše doplňková a byla zařazována pro odlehčení, nebo na začátek pro uvolnění atmosféry interview. Nicméně vztahy a kolektiv v týmu je jistě jedním z důležitých faktorů, které ovlivňují kvalitu přípravy zápasníka. Navíc byla přidána podotázka, zda se v týmu nachází někdo, komu se jedinec při sparingu vyhýbá a případně proč.

#### **#Atmosféra**

Jako přátelskou až rodinnou atmosféru na tréninku popisovalo 70 % respondentů. Nicméně 40 % taktéž popisuje, že se v klubu objevují i konflikty, někdy spíše krátkodobého rázu, které se brzy vyjasní. Jen jednou byla zmíněna dvojice kolegů v týmu, kteří spolu měli konflikt, takže se na tréninku střídali, aby se na něm nikdy nepotkávali. Nicméně tento případ byl výjimečný. Jeden zápasník atmosféru v týmu popisuje následovně: „*Vztahy v gymu jsou u nás konkrétně dost různý. Protože tam přicházejí zápasníci i z jiných klubů. A jsou různý osobnosti. Já se jakoby moc nezaplítám do těch jejich her a jen to pozoruju.*“

#### **#Nespáruji s...**

Byl vznesen dotaz i na to, nakolik se zápasníci na tréninku při sparingu někomu vyhýbají. Zápasníci uvedli, že neradi spárují s lidmi, kteří spárují zbytečně tvrdě, jelikož se obávají zranění. Kvůli obavám ze zranění také neradi cvičí a spárují se začátečníky. Zápasníci ve čtyřech případech zmínili, že se vyhýbají lidem, kteří se při sparingu pokouší navýšit své sebevědomí či ego.

### **10.1.4 Kdo bys byl, kdybys nebyl MMA fighter?**

Zápasníci byli dotazováni, kým by byli, a jaký by byl jejich život bez MMA. Odpovědi byly rozděleny do dvou centrálních kategorií. Zápasníci odpověď pojali, buď jakožto dotaz na povolání, a to v sedmi případech, nebo v dalších třech případech jakožto dotaz na osobnost.

#### **#Povolání**

Tři zápasníci spontánně reagovali odpovědí, že by se pravděpodobně stali trenérem MMA, nebo trenérem v jiném sportu, nebo zápasníkem v jiném sportu. Následně se ale pokusili vymyslet jiné alternativy. Třikrát se objevilo, že by byli pravděpodobně u policie, či v armádě. Od dvou osob zazněla odpověď, že by se stali (či se stanou) veterinářem a jeden z respondentů by zvažoval práci manažera či personalisty, případně by se pokusil o studium

oboru psychologie. Dvakrát se také ve vtipu objevil nápad věnovat se kariéře umělce či spisovatele. „*Občas chodím do keramický dílny a sem tam se mi některý věci povedly, třeba bych se nakonec někde chytl (smích).*“

### **#Osobnost**

Ti, kteří se zamýšleli nad tím, jakou by byli osobností, pokud by nikdy nedělali MMA, vždy váhali a bránili se jednoznačnému rozhodnutí, nicméně nakonec došli k následujícím odpovědím:

- „*Asi bych si nechával víc věcí od jiných líbit, lidi by mě nerespektovali a já bych si sám sebe ani tolik nevážil, si myslím. Nevěřil bych si a byl bych pořád takovej, jako když jsem byl malej.*“
- „*Nevím. No. Asi bych byl to samý, co jsem teď. Moje prapůvodní podstata, svoje já.*“
- „*Nevím. Ale, asi bych nebyl nikdo, no. Já fakt nevím. Sám si to kladu hodně často, tuhle otázku. A obzvlášť od nějakých lidí, jestli to za to stojí, jestli bych se na to neměl vykašlat. Ale jsem spokojenej s tím, co dělám.*“

## **10.2 Jak bojovníci prožívají období přípravy na zápas?**

Výzkumnou otázku sytí pět otázek z interview:

1. Jak emocionálně a psychicky prožíváš období přípravy? Míváš někdy úzkostné pocity, strach? A co s tím děláš?
2. Můžeš mi prosím popsat, jak u tebe probíhá proces shazování váhy a jak se u toho mentálně cítíš? Jak se shazováním souvisí tvoje nálada, pocity a chování?
3. Mění se v průběhu přípravy tvoje chuť zápasit? Kdy je to nejlepší, kdy nejhorší?
4. Měl jsi někdy pocit, že je tvoje vůle přetížená? Jak se to projevilo? Co s tím děláš?
5. Zdá se ti někdy o zápasení? Případně nějaké významné sny, které si pamatuješ?

### **10.2.1 Jak emocionálně a psychicky prožíváš období přípravy?**

Cílem dotazu bylo specifikovat a hlouběji prozkoumat prožívání a chování zápasníků v období přípravy na zápas, což by mohlo sloužit pro posouzení vhodných sportovně-psychologických metod pro zvládnání náročného období.

#### **#Strach a úzkost**

Úzkost byla popisována 40 % respondentů, jako nepříjemný pocit při pomyšlení na zápas, nebo jako nutkavé myšlenky na to, jak bude zápas probíhat, projekce a představy zápasu s rozmanitými scénáři.

Jak uvádí respondent: „*Hele tak teďka vlastně mám, dneska je to přesně měsíc, než půjdu do dalšího zápasu a už to začínám trošku pociťovat na sobě, že si říkám hele, tak za měsíc tam budu stát.*“ Strach se týkal také hodnocení dotyčného, ať už například rodinou, přáteli, trenéry či obecně publikem. Tento strach zmiňovali tři respondenti. Čtyřikrát byla v odpovědi na tuto otázku také zmíněna obava z prohry a třikrát obava ze zranění. Konkrétně bylo například řečeno: „*Tak takovejhle tlak, že prohraješ, že budeš mít špatný skóre, že nebudeš dobrej zápasník v očích jiných.*“

### **#Únava**

Tři zápasníci se shodli, že nejnáročnější je zejména pozdní fáze přípravy, kdy se cítí být unavení, fyzicky vyčerpaní a k tomu se obvykle v posledním týdnu přidává poslední fáze redukce hmotnosti, kdy je třeba volní kontroly a mentální síly. Dle slov jednoho ze zápasníků dochází až k vyhasnutí, přetrénování a ztrátě chuti zápasit v důsledku množství a intenzity tréninků. Nicméně dva respondenti uvedli, že období přípravy zvládají dobře a nevnímají žádné specifické potíže.

### **10.2.2 Mění se v průběhu přípravy tvoje chuť zápasit? Kdy je to nejlepší, kdy nejhorší?**

Příprava trvá většinou dva měsíce, emoce jsou však proměnlivé a fyzické i psychické stavy procházejí změnami. Otázka tedy cílila na to, zda a případně, ve kterých fázích přípravy zápasníci vnímají úbytek nebo přival energie.

#### **#Chuť zápasit**

Z výzkumu vyplývá, že 60 % respondentů mívá největší energii a potenciál zápasit zejména na začátku přípravy. Nicméně dva respondenti uvedli, že největší energii a chuť zápasit pociťují paradoxně po skončení zápasu.

Další z respondentů popisuje: „*Největší chuť zápasit mám, když jedu někam koučovat a vidím ty kluky tam. Pak si teda vždycky vlastně uvědomím, že to není tak (smích) ..., že si na tom hotelu můžeš dát tu snídani a nemusíš večer zápasit, tak že to taky není tak špatný.*“ Dva zápasníci uvedli, že se jejich chuť zápasit v přípravě nemění.

#### **#Nechuť zápasit**

Nechuť zápasit popisují čtyři bojovníci zejména v druhé půlce, nebo ke konci přípravy a o to intenzivněji, je-li příprava dlouhá. Dvakrát bylo zmíněno, že nechut bojovat prožívají těsně před zápasem.

Nicméně jeden z respondentů uvádí, že nechce zápasit zejména tehdy, pokud je dlouhou dobu bez zápasu, a až s vědomím, že má domluvený zápas, narůstá jeho motivace pro přípravu. Rozhodující pro motivaci zápasit je dle slov respondentů také prožívaná kvalita tréninku a fáze diety, ve které se nachází.

### **10.2.3 Můžeš mi prosím popsat, jak u tebe probíhá proces shazování váhy, a jak se u toho mentálně cítíš? Jak se shazováním souvisí tvoje nálada, pocity a chování?**

Hlavním cílem této otázky bylo zjistit, jak se sportovci cítí, co prožívají, a jak se chovají při redukci hmotnosti. Může se jednat až o dvouměsíční cílevědomý akt, kdy je nutno vytrvat navzdory fyzické i mentální únavě.

#### **#První dny diety**

Období redukce hmotnosti je dle jednoho z respondentů mentálně nejnáročnější část přípravy, dokonce by ji zařadil mezi témata, která by diskutoval s psychologem či mentálním koučem. Popisuje období jako náročné na volní kontrolu a cílevědomost, jelikož po náročných tréninzích, zejména večer pociťuje tendence jíst a do poslední chvíle oddaluje zahájení diety.

Jako nejnáročnější definovali dva respondenti první den diety, kdy dochází k ubírání množství jídla a navyšování příjmu vody. Jeden zápasník například popisuje: „*Všechno bych si dal, vidím něco, sladké, hned bych si to dal, i to, na co bych jindy ani nepomyslel.*“

Další dny už dle jejich slov přivykají dietě, ačkoliv vnímají úbytek energie. Jiný respondent uvádí, že bývá podrážděný, zejména v začátcích diety, jelikož jak sám reflektuje, je jeho tělo naučené se stravovat jinak. Popisuje chuť na sladké, zvýšenou únavu a postupem času také zhoršený výkon na tréninku, právě v důsledku úbytku váhy a energie.

#### **#Umění shazovat**

Dva respondenti se shodli, že redukce hmotnosti je technickou dovedností, kterou je možno stále zlepšovat a vytvářet kvalitnější postupy na základě zkušeností s vlastním tělem.

Například jeden respondent popisuje, že začíná redukovat váhu dlouhodobě předem, což mu dopřává klid. Přijme-li však zápas na poslední chvíli, necítí se komfortně, ačkoliv sám uvádí, že i když je hladový, vyčerpaný, je přesvědčen, že to zvládne. Doplnuje však, že ti, kteří mají metody a techniku na redukci váhy u sebe opakovaně vyzkoušené, jsou schopni dosahovat lepších výsledků za menších ztrát energie.

Podobně to vnímá i druhý respondent, který vyprávěl o zkušenosti redukce deseti kil ze své hmotnosti, konkrétně uvádí: „*To je hrozný, úplně bez cukru, bez vody, slabost, šel jsem do Lidlu si koupit vločky, utratil jsem tam asi 2 000 Kč, koupil jsem si věci, co bych si normálně nekoupil.*“ Dále vyprávěl, že změn váhy a úbytku energie si všímali i kolegové a zaměstnavatel. Nakonec však dle jeho slov navážil 66,2 kg, k večeru již vážil 70 kg a v den zápasu 75 kg. A doplňuje: „*Já bych už do dalšího kola stejně ani nebyl schopnej nastoupit, byl jsem úplně vyřízenej. A teď absolutně nechápu, jak to někdo může udělat 3x-4x za rok.*“

### **#Bez potíží**

Čtyři respondenti nevnímají redukci hmotnosti jako náročnou, jeden ze zápasníků naopak změnu stravy vítá a těší se na toto období, doslova popisuje: „*Občas si zafňukám, že mám chuť na čokoládu, ale většinou se na tu dietu i těším.*“ Další zápasník uvádí, že ho redukce hmotnosti netrápí, jelikož neshazuje, a naopak se snaží do váhové kategorie přibrat.

Další dva respondenti taktéž nevnímají redukci hmotnosti negativně, jeden z nich dle jeho slov s tím nikdy neměl potíže, držívá čtyř denní půsty, vadí mu být spíše bez vody, než bez jídla. Navíc věří, že je lepší nedávat najevo svému okolí, že trpí, jelikož se to pak stává pocitově horším. Druhý z nich taktéž vnímá redukci váhy jako bezproblémovou, ačkoliv tomu tak dříve nebylo, ale získanými zkušenostmi a psychickou připraveností na toto období zachovává dle jeho slov chladnou hlavu a snaží se oprostit od emocí.

### **#Poslední týden**

V posledním týdnu dochází ve většině případů ke snížení množství příjmu potravy a u některých k cílenému odvodňování. Jeden z účastníků výzkumu shledává poslední týden nejhorším, jelikož přijímá nula sacharidů a odvodňuje, což u něj dle jeho slov způsobuje frustraci a nervozitu a také narůstají obavy, zda splní váhový limit.

Jiný úhel pohledu nabízí zápasník, který popisuje, že když s kolegou z týmu shazují, vždy si připomínají, že litují ty, kteří si shazování a odvodňování nikdy neprožili a dále vypráví, že v době, kdy je již bez vody a bez cukru, tak se baví sledováním videí, kde se vaří, sleduje videorecepty, nebo seriály o jídle a těší se, až bude mimo dietu, a popisuje: „*Jenže jak navážím, tak se rychle najím a už zase nemám na nic chuť dlouho (smích). Se najím a na všechny ty recepty zapomenu. Nikdy nic nevyzkouším, to je fakt skvělý.*“

Třetí zápasník zmiňuje, že v posledním týdnu bývá v důsledku nulových sacharidů více podrážděný, zejména na přítomnost kuřáků v místech, kde není vyhrazený prostor pro kouření a hovoří až o mírně navýšené agresi.

## #Emoce před navážením

Reflexi svých emocí v předvečer navážení provedl jeden ze zápasníků, který by proces redukce hmotnosti definoval jako *frustraci*. Tu se většinou snaží zvládat pomocí sledování seriálů, nebo se snaží svou pozornost odvést jiným směrem. Pokud v den navážení nesplňuje požadovanou váhu, využívá sauna obleku a běhu v něm.

Sám to však komentuje následovně: „*Pro mě je jednodušší něco dělat, než něco nedělat, jestli mi rozumíš. Takže, aby ses zvedla a udělala to, tak se musíš jen jednou rozhodnout a zvednout a udělat to, ale abys něco nedělala, tak se musíš rozhodnout teď a za pět vteřin a za pět minut a za půl hodiny a za hodinu, a ta možnost se sebrat a jít něco sežrat je tam vždycky, takže když už mám před zápasem a vím, že už musím dělat to, to, to, tak nemám problém vstát v pět ráno, oblíknout se do těch hadrů a jít v mrazu, navlečený do patnácti vrstev a pod tím igelitovej obleček a jít běhat. To už je prostě, to už je tak nalajnovaný, a to už vím, že to je potřeba. Takže to už prostě udělám.*“

Paradoxní shledává zápasník zejména rozdíl v intenzitě emocí při splnění a nesplnění váhového limitu. Konkrétně pokud se vrátí z běhu a po stoupnutí na váhu stále není splněn limit, pociťuje dle jeho slov enormní frustraci. Stoupne-li si však na váhu a limit je splněn, není radost stejně intenzivní jako v opačném případně frustrace. Jinými slovy to, že splnil váhový limit, dle jeho slov vnímá, jako samozřejmost, zatímco když ji nesplní, pociťuje intenzivní negativní emoce.

### **10.2.4 Měl jsi někdy pocit, že je tvoje vůle přetížená? Jak se to projevilo? Co s tím děláš?**

Otázka sledovala, nakolik zápasníci reflektují psychickou zátěž způsobenou nároky sportu na sebe-disciplínu a volní kontrolu.

#### #Přetížení

Přetížení vůle někdy zaznamenalo 70 % respondentů. Vyčerpání, dle jejich slov, bývá způsobeno nejčastěji dlouhou přípravou, více zápasy v krátkém časovém intervalu a držením redukčních předzápasových diet. Mezi projevy nejčastěji řadili únavu, jak fyzickou, tak i mentální a obecně také nechut' k tréninku.

#### #Nepřetížení

Přetížení vůle tedy nikdy nezaznamenalo 30 % respondentů. Jeden z respondentů uváděl, že naopak vnímá svou vytrvalost jako jednu ze svých předností, jiný respondent

popisoval, že si spíše přetížení není vědom, jelikož měl rok pauzu od zápasení a nevybavuje si zpětně přetížení vůle. A další respondent, ačkoliv připouští, že trvá-li příprava dlouho, objevuje se u něj mentální vyčerpání a nechť k tréninku, nenazval by to ale přetížením vůle, spíše obecně únavou.

### **#Metody relaxace**

Pro obnovení volní kontroly a relaxaci využívají respondenti například dechová cvičení, masáže, turistiku, čas strávený s rodinou a blízkými, či otužování. Dále také sledování seriálů, nebo návštěvu jiné sportovní disciplíny, kde se od nich neočekává výkon. Taktéž sledují, čtou či poslouchají interview s jinými zápasníky.

### **#Pauza**

Tři respondenti uvedli, že cítí-li se přetížení, věnují půl den, nebo i více dnů volnu od tréninku. V jednom případě se jednalo až o roční pauzu od zápasení, nicméně v tréninku jedinec pokračoval. Jeden zápasník uvedl, že ačkoliv se cítí být extrémně přetížený, není zároveň schopen si od tréninků odpočinout, jelikož je to jeho hlavní náplň a smysl dne a v současné době i života.

### **10.2.5 Zdá se ti někdy o zápasení? Případně nějaké významné sny, které si pamatuješ?**

Tato otázka byla zařazena pro zajímavost, bez ambicí hloubkového rozboru snů. Šlo spíše o reflexi snů a případně o doplnění výzkumu snovým příběhem. Všichni zápasníci uváděli, že se jim už někdy zdálo o zápasení, či o tréninku, většinou si však nepamatovali konkrétní snový příběh, spíše útržky.

### **#Sny o zápase**

O zápasení nebo o tréninku se někdy zdálo 80 % respondentů, ačkoliv většinou nebyli schopni popsat, o které konkrétní sny šlo. Jeden z respondentů však uvádí: „*Párkrát se mi zdálo před zápasem, že jsem vyhrál na určitou techniku a vyhrál jsem na ni. Asi třikrát se mi to stalo před MMA zápasem.*“. Zbylí účastníci výzkumu ale spíš uváděli podobné výroky, jako jeden z respondentů: „*Určitě se mi zdávají nějaký sny o zápasení, ale v tomhle jsem špatnej klient, většinu z nich si nepamatuju.*“

### **#Sny o konfliktu**

O konfliktních situacích se zdálo někdy 40 % respondentů. Například jeden z respondentů vypráví: „*Mívám dost sny, kde se objevujou i nějaký bitky, násilí, ale nemyslím si, že to souvisí zrovna s trénováním. Myslím si, že to jsou spíš nějaký archetypální*



věci.“ Další z respondentů uvádí například tento sen: „*Vlastně jo, jednou jsem měl sen, že jsem se ...ani to nebylo třeba před zápasem, že jsem se dostal do nějaký rvačky. Kolikrát jsem měl to, že jsem nemohl zvednout ruce a takový ty klasický svázaný pocity, že on mě chce praštit a já ho praštit nemůžu.*“

### **10.3 Jaké obtíže obvykle provází sportovní přípravu zápasníků?**

Výzkumnou otázku sytí dvě otázky z interview:

1. Znáš spoustu fighterů ve svém okolí, co bys definoval jako nejčastější psychické potíže související s přípravou a sportovním výkonem u fighterů? S čím jsou spojené?
2. A je to tak i u tebe? S jakými potížemi se ve své MMA kariéře potýkáš ty? V jakých situacích? (změna soupeře, stres, trashtalk, psychický nátlak, očekávání)

#### **10.3.1 Znáš spoustu fighterů ve svém okolí, co bys definoval jako nejčastější psychické potíže související s přípravou a sportovním výkonem u fighterů? S čím jsou spojené?**

Cílem bylo získat pestrou škálu problematiky, se kterou se zápasníci mohou potýkat. Polovina respondentů jsou zároveň hlavními trenéry, mají tedy možnost sledovat své svěřence, nicméně i ti, kteří trenéry nejsou, běžně pomáhají v přípravách svých kolegů v týmu. Byli tedy dotazováni na nejčastější potíže, kterých si u svých kolegů či u jiných zápasníků povšimli.

##### **#Vysoké nároky**

Celkem 40 % respondentů upozornilo, že typickým problémem zápasníků je snaha, předvést vše, co se v přípravě naučili a ukázat publiku v rámci zápasu veškeré své kvality. Respondenti se tedy shodovali, že na sebe mají zápasníci často příliš vysoké nároky, a to i na tréninku. Jak zmiňuje, jeden z respondentů, zápasníci běžně odchází z tréninku s pocitem, že se jim dnes nedařilo, jelikož si nastavili cíle pro trénink příliš vysoko a ačkoliv objektivně podali dobrý výkon, stále na sebe mají vyšší nároky, než kterým jsou schopni dosáhnout. Jeden z respondentů zmiňuje jako problém současných bojovníků také přetrénovanost.

##### **#Předstartovní stavy**

Celkem 40 % respondentů v interview upozornilo, že zápasníci běžně nedisponují strategiemi pro zvládnutí předstartovních stavů, například: „*Já vidím, že jsou ve stresu, že nejsou tak uvolnění, jak jindy, když spárují se mnou anebo s nějakým kamarádem na tréninku.*“

### **#Sebevědomí**

Sebevědomí vyhodnotilo 30 % respondentů jako typický problém zápasníků. Uváděli, že jsou často ustrašení, obávají se jít za svým snem a dosahovat velkých cílů, nebo pocítují nízkou míru sebevědomí bezprostředně před zápasem, například pochybují o svých kompetencích, nebo o dostatečnosti vynaloženého úsilí v průběhu přípravy.

### **#Sebe-disciplína**

Dále 30 % respondentů pozoruje u zápasníků tendenci se vzdávat, nebo očekávat výsledky příliš rychle. Dva respondenti explicitně zmínili nedostatek sebe-disciplíny a vytrvalosti, a to zejména u mladých zápasníků. Jedenkrát bylo upozorněno, že problémem může být pro zápasníky také redukce hmotnosti, a to z důvodu náročnosti na volní kontrolu a sebe-disciplínu.

### **#Strach z prohry**

Jeden respondent podotkl, že se zápasníci příliš koncentrují na výsledek, nikoliv na proces dosahování cíle, což může způsobovat pocity strachu z prohry. Jiný respondent uvádí: „*Strach z prohry. To je asi nejčastější. Oni mi to neříkají, ale já to na nich vidím, že se bojí, že prohrají, a že se ztrapní před lidmi.*“ Načež navazuje další respondent, tvrdící, že někteří zápasníci nezávodí kvůli sobě, ale spíše pro své okolí, chtějí se před nimi ukázat, ale zároveň se obávají hodnocení nebo toho, že se ztrapní. Celkem tedy strach z prohry vnímá jako potíže 30 % respondentů.

### **#Životní situace**

Dvakrát bylo zmíněno, že zápasníky ovlivňují nejen intrapsychické procesy, ale že se do jejich výkonu promítají i vnější faktory, například byla zmíněna situace v rodině, či v jiných vztazích, nebo potíže s financemi. Finance se stávají rozhodujícím faktorem zejména pro zápasníky, mající sport za svou profesi.

#### **10.3.2 A je to tak i u tebe? S jakými potížemi se ve své MMA kariéře potýkáš ty?**

Otázka směřuje k sebereflexi a vybízí zúčastněné, aby sami zhodnotili, jaké psychické potíže doprovází jejich přípravu a popsali problematické faktory či situace.

### **#Předstartovní stavy**

Celkem 50 % respondentů vnímá regulaci předstartovních stavů jako nedostačující nebo nevhodnou a uváděli, že jsou zápasníci občas přemotivovaní.

Jiní popisují, že bezprostředně před zápasem mívají záplavu pochybností o svých kvalitách a o přesvědčení zápasit, nebo přiznávají obavy z hodnocení a z toho, že se ztrapní. Například: „*Co u mě je za problém, ... je, že před zápasem na té psychický rovině o sobě trochu pochybuju, vlastně se mi vůbec do toho zápasu nechce, tak potom se to projevuje do nějaký fyzický roviny, kdy mi začnou zatuhávat hrozně nohy, ...*“

### **#Strach z prohry**

Čtyřikrát se také objevily výroky, odkazující na strach z prohry. Reakce jednoho z respondentů byla například: „*Nesnáším prohry. Radši umřu, než prohrát. A nesnáším prohry, protože vím, že do toho dávám úplně všechno a prohra je pro mě zklamání. I když to je zase špatně. Kolikrát tě prohra posune dál, než výhra. Takže tohle je můj největší strach.*“

### **#Zranění**

Ať už v důsledku přetrérování, nebo samotné podstaty MMA dochází běžně ke zraněním, a i to byla jedna z potíží, kterou u sebe tři zápasníci reflektovali. Vadila jim zejména dlouhá regenerace po zraněních a zmiňovali taktéž neoblíbenost kompenzačních cvičení. Jeden z respondentů zmínil, že dříve zanedbával signály únavy, které od těla dostával, v současné době se naopak vnímá jako přecitlivělý, a proto dle jeho slov nyní hledá balanc mezi těmito dvěma extrémy.

### **#Návrat po delší době**

Dvakrát bylo také zmíněno, že se respondenti vraceli po roční pauze zpět do zápasnického života. Přesněji řečeno přes rok se věnovali tréninku, ale opustili soutěžní sféru, do které se ale následně buď vrátili, nebo teprve hodlají vrátit. Oba dva zápasníci se vraceli nebo vracejí po sérii proher, a o to větší tlak popisovali, jelikož oba cítili, že potřebují vyhrát.

### **#Redukce váhy**

Dva zápasníci reflektovali jako potíže proces redukce hmotnosti. Jeden zmiňoval své subjektivní negativní prožívání období redukce hmotnosti, druhý respondent hovořil o záměně koncentrace pozornosti, která se váže na dietu. Bojovníci se dle jeho slov soustředí až do dne navážení na váhový limit, namísto toho, aby se koncentrovali a připravovali na zápas.

## #Životní situace

Zde se objevily potíže zejména u pracujících zápasníků, jelikož jak sami uvádějí, práce jim ne vždy dovoluje se věnovat sportu v takovém rozsahu, jak by si přáli. Pro některé naopak je zápasení či trenérství obživou a je tedy zároveň zdrojem financí. Dle slov jednoho z respondentů, nemají-li bojovníci jiný příjem peněz, než ze soutěží, jsou pod větším tlakem. Obtížné také je, jsou-li bojovníci z malých měst a nemají ve městě dostatečně kvalitní sparringpartnery pro přípravu. Respondenti ale zmiňovali také nedostatek času na tréninky, ať už kvůli práci či škole.

Jeden z respondentů například popisuje: *„Mě se víc dařilo v amatérské lize, než v profi, ale myslím, že je to všechno ovlivněné tím, že jsem na to měl mnohem víc času, když jsem byl v amatérech, to byl čas, kdy jsem byl ve škole a nemusel jsem chodit do práce jako teď.“*

## #Přetrénování

Jeden z respondentů definoval jako hlavní potíž v jeho přípravě přetrénování. Jelikož je sám trenérem, vede tréninky již od rána a pokračuje až do večera, zatímco se v tělocvičně odehraje několik jiných tréninků, kterých se účastní. Sám doslova říká: *„Ten den skončím jeden trénink a vedle začíná box a musím jít ještě tam, aby mi náhodou něco neuniklo. [...] Chci všechno hrozně rychle. A mám strach, že mi něco uteče.“*

Respondent tráví většinu svého času v tělocvičně, a jak sám uvádí, v den volna má pouze jeden dlouhý, nebo dva běžné tréninky. Zde je pro dokreslení výňatek z rozhovoru, který se taktéž odehrával v 15:30 v tělocvičně před tréninkem: *„Já sám jsem takovej blázen, že bych naopak potřeboval trochu ztlumit ty tréninky, že já mám obě dvě kolena, teďka mám ty vazy natáhlý, ale musím, musím trénovat teďka...jsem tady od osmi od rána no.“*

## 10.4 Jakých metod sportovní psychologie zápasníci využívají pro sportovní přípravu?

Výzkumnou otázku sytí následující čtyři dotazy z interview:

1. Jak probíhá tvá psychologická příprava na zápas?
2. Jak se na tréninku připravuješ na zápas po mentální stránce?  
(přesilovka, prodloužené kola, natáčení na kameru,...)
3. Zkoušel jsi někdy pracovat s imaginací pro přípravu na svůj zápas?
4. Jak se učíš? Učíš se ze svých zápasů? Z videí? Jak s tím pracuješ?

#### **10.4.1 Jak probíhá tvá psychologická příprava na zápas?**

Primárním cílem otázky bylo zjistit, zda vůbec, a jak se zápasníci připravují na zápas po psychické stránce.

##### **#Metody psychologické přípravy**

Jeden z respondentů uvádí, že metody pro práci s psychikou nevyužívá a soustředí se více na fyzickou přípravu, která podmiňuje i jeho psychickou připravenost. Druhý z respondentů uvedl, že nepracuje se svým mentálním nastavením pravidelně, nicméně před zápasem občas využívá self-talk. Mezi nejčastěji používané techniky patří imaginace, ta byla uvedena celkem 70 % respondentů.

Zápasníci také pracují s dechem a dechovými cvičeními, a to 40 % z nich. Mezi nástroje pro psychickou přípravu na zápas řadí 30 % respondentů i budování správných mentálních návyků na tréninku, jako například: nepodléhat únavě, soustředit se, vyvolávat žádoucí chování v žádoucí intenzitě.

Mezi metody nebo zdroje pro psychologickou přípravu řadí 30 % respondentů také čtení literatury se sportovně-psychologickou tematikou, či filozofické spisy. V neposlední řadě bylo jednou zmíněno otužování jakožto metoda pro regeneraci a zvyšování mentální odolnosti. Jeden zápasník pracuje v přípravě s videem z tréninku či zápasu. Dva zápasníci také zmínili, že důvěřují svému trenérovi, který k nim v průběhu tréninku či přípravy promlouvá, což vnímají pro jejich psychickou stránku jako prospěšné.

#### **10.4.2 Jak se na tréninku připravuješ na zápas po mentální stránce?**

Ambicí tohoto dotazu bylo sledovat, zda sportovci využívají navýšení stresového faktoru na tréninku, aby tím přiblížili podmínky na tréninku zápasové situaci. Nakonec otázka mapovala i to, nakolik jedinci vnímají psychický a fyzický trénink jako oddělené tréninky, či naopak vnímají, že fyzický trénink může rozvíjet i jejich psychické dovednosti.

##### **#Psychický trénink**

Tři zápasníci uváděli, že je pro ně důležité, aby na tréninku nedávali najevo svou frustraci, únavu, či se snaží nebýt naštvaní sami na sebe za své chyby, jelikož to jsou návyky, které věří, že si přenášejí i do zápasu. Dva bojovníci pracují s natáčením videí některých sparingů z tréninku a následně analyzují chyby a jednomu z respondentů dle jeho slov pomáhá slyšet motivační řeč trenéra na tréninku.

Jeden bojovník vypovídá: „*Většinou taková nezaběhlejší metoda je vystupňování toho fyzickýho stresu, větší únava, delší kola nebo kratší pauzy, více střídání čerstvých soupeřů, prostě udělat to fyzicky náročnější, aby se člověk dostával blíž k tomu breaking pointu, a to je jedna z věcí, který jsem dřív neuměl, teď už to víc učím, že čím víc se člověk přibližuje k tomu breaking pointu, tím víc se nenechá zlomit.*“

### **#Simulace**

Čtyři zápasníci mají osvědčené, že jim pomáhá najít si kolegu v týmu, který je schopen jim simulovat soupeře, například si vybírají sparringpartnery, kteří mají opačný gard, stejně jako jejich budoucí soupeř, nebo si vybírají kolegu s podobným stylem zápasení jako soupeř, či s podobnou výškou. Jeden z respondentů také klade důraz na to, aby v období přípravy pracoval na každém tréninku v malých rukavicích určených pro MMA, nebo další respondent mívá na každém tréninku sparring 3x5 minut, přesně tak jako v zápase.

### **#Intenzita**

Specifického sparingu v přípravě na zápas využívá 70 % respondentů, jeden z respondentů ho popisuje následovně: „*...tak jezdíme, že se na tobě střídají čerství lidi. Jedeš v kuse a oni se na tobě točí, takže třeba začne X, pak jde Y, pak jde jinej, pak jde zase X a točí se na tobě třeba čtyři kola. Je to jeden z tréninků, na ktorej se fakt netěším, protože se mi navaluje a jseš takovej úplně bezmocnej.*“

Běžně se využívá navýšení délky kol, střídání sparring partnerů po minutě, ale i využívání těžšího, silnějšího, nebo technicky zkušenějšího soupeře, nebo přizvání na trénink sparringpartnery, který má zkušenosti z jedné disciplíny, která je součástí MMA, například boxera, který je ochoten spárovat se zápasníkem čistě v boxu, čímž je zápasník přinucen využívat své boxerské kvality, případně je rozvíjet. Tréninky jsou dle zápasníků obecně intenzivnější a jsou na ně kladeny vysoké nároky.

#### **10.4.3 Zkoušel jsi někdy pracovat s imaginací pro přípravu na svůj zápas?**

Od odpovědi se očekávalo získání informací o využívání imaginace respondenty pro přípravu na zápas a popis okolností, kdy, kde případně jak je imaginace jedincem využívána.

### **#Imaginace**

Metodu imaginace využívalo celkem 70 % respondentů. Z toho všichni popisovali využívání imaginace spíše technické rázu, nicméně 30 % respondentů popisovalo mimo technickou taktéž motivační imaginaci.

Běžně tedy imaginaci využívají na tréninku při stínování nebo v silové přípravě, ale i před zápasem pro naladění se na výkon, nebo doma před usnutím, při běhu či procházce, ale například i v tramvaji.

### **#Meditace**

Dva zápasníci uvedli, že pracují s meditací jako tréninkovou metodu v přípravě na zápas a pouze jeden využívá meditaci i mimo trénink a před zápasem. Oba respondenti ale uvádí, že meditaci nepovažují za činnost, kdy sedí a cíleně meditují, ale spíše meditují během jiných činností, například při strečinku.

#### **10.4.4 Jak se učíš? Učíš se ze svých zápasů? Z videí? Jak s tím pracuješ?**

Dotaz směřoval ke zjištění, nakolik zápasníci využívají jiných výukových metod, nad rámec tréninku, kde se zápasníci rozvíjí nejčastěji.

### **#Open maty**

Zápasníci uváděli, že se učí pomocí sparingu se zápasníky, se kterými se běžně na tréninku nesetkávají, proto navštěvují kempy, soustředění, open maty, semináře nebo si zvou na sparing osoby se zkušenostmi z jedné konkrétní disciplíny (například osoby věnující se pouze boxu, nebo grapplingu), se kterými se věnují pouze té disciplíně, kterou osoba ovládá, čímž se nutí do přijetí jiných pravidel a soustředění se na rozvoj jedné oblasti MMA.

### **#Videa**

Pro 50 % respondentů je video ze zápasu či tréninku zdroj informací, kde hledají své chyby, a jeden bojovník uvedl, že sleduje nejen technické, ale i mentální pochybení. Dva respondenti se učí navíc i z výukových DVD nebo z Youtube.

Běžně také zápasníci sledují videa ze zápasu soupeře, na kterého se připravují a poznatky aplikují do tréninku či přípravy. Tři zápasníci uvedli, že nesnáší, když se musí dívat na své zápasy, nebo zápasy soupeře, a že se tomu raději vyhýbají.

Jeden z respondentů popisuje: „*Já na něho koukám každý dva dny, na jeho zápasy snažím na začátku je to tak, ... nechci na to koukat, musíš, musíš... you have to force yourself, a potom už jsi na to zvyklý, prostě už nic osobního, jenom zkontroluješ, jak on zápasí, abych tím byl nachystaný, to je všechno. Snažím se bez emocí.*“

## 10.5 Jak zápasníci prožívají a jak zpracovávají předstartovní stavy?

Výzkumná otázka je sycena následujícím dotazem v interview:

1. Jaké prožíváš předstartovní stavy? Jak se s tím vyrovnáváš?

### 10.5.1 Jaké prožíváš předstartovní stavy? Jak se s tím vyrovnáváš?

Otázka mapuje prožívání zápasníků v rámci hodin až minut před zápasem a pátrá po strategiích, které zápasníci využívají před startem, aby byli optimálně nastaveni na výkon.

#### #Nervozita

Celkem 90 % účastníků výzkumu pociťuje před zápasem nervozitu. Jediný respondent, který na sobě před zápasem nervozitu nepozoruje, to vysvětluje svou obecně klidnou povahou či charakterem. Dva bojovníci tvrdí, že ačkoliv dříve bývali nervózní, vlivem zkušeností již nepociťují nervozitu tak silnou jako dříve a v současné době se cítí před zápasem v optimálním rozpoložení.

#### #Projevy

Nervozita, či obecně předstartovní stavy byly popisovány rozmanitě, projevovaly se například jako pochybnosti o svém sebevědomí a zkušenostech, pochybnosti o smyslu zápasení v tomto sportu. Dva respondenti pociťují neklid v důsledku přítomnosti publika, jeden zápasník uváděl horečnatý stav, který ho pravidelně před zápasem postihuje, jiný respondent pro změnu popisuje zatuhnutí svalů, a to zejména nohou. Ve třech případech zaznělo, že po prvním úderu již nervozita opadá.

#### #Rozcvička

Pět zápasníků se shoduje, že nejlepší způsob, jak se vyrovnat s nervozitou a předstartovními stavy je se rozcvičit, někteří doporučují se až *utavit*, nebo *zavařit*, aby ze sebe vybili napětí a byli optimálně nabuzení na zápas.

#### #Práce s dechem

Čtyři zápasníci před zápasem pracují s dechovým cvičením, nebo se zhluboka prodýchávají, nebo se pouze soustředí na svůj dech a snaží se ho udržet pod kontrolou.

#### #Self-talk

Až 50 % zápasníků využívá pro zvládnutí předstartovních stavů self-talk. Dva respondenti k sobě promlouvají, říkají si, proč jdou zápasit, čeho chtějí dosáhnout, nebo se uklidňují.



Jeden zápasník doslova uvádí: „*Tak je to taková sebemotivace, že se mi do toho zápasu třeba vlastně moc nechce, tak promlouvám sám k sobě a vyjasňuju si, proč to dělám, proč to teda chci, a proč to teda musím udělat.*“ Další tři využívají průpovídky, nebo mantry, tedy stále stejné věty či fráze, které si opakují dokola. Jeden bojovník nehovoří jen k sobě, ale uvádí doslova: „*I se trochu snažím mluvit, to je kvůli tomu, ..já věřím v Boha, tak já se snažím s ním trochu mluvit...*“

### #Jiné

Ve dvou případech se objevuje práce s **imaginací**, a to jak technická, tak motivační. Dva zápasníci rádi používají pro nabuzení či uklidnění **hudbu** a další dva bojovníci jsou zvyklí na to, že těsně před vstupem do klece dostanou od trenéra „**facky**“, které prospívají jejich nabuzení do zápasu a také aktivaci bojové pozornosti.

Dva další zápasníci se snaží pracovat na svém fyzickém **postoji**, tedy na neverbálních attributech síly a dominance (aby chodili napřímení, drželi ramena nízko,...) Dále jeden z respondentů vypráví, jak mu před zápasem prospěla **rada** od trenéra, která zněla: „*Běž a užij si to!*“ Jiný zase považuje za svůj uklidňující **rituál** vázání bandáží na ruce, druhý se po vstupu do klece věnuje zdravení se s rozhodčími a oddaluje tak myšlenky na zápas a taktéž to považuje za svůj rituál.

## 10.6 Jaké kognitivní a mentální procesy doprovází jedince v zápase?

Výzkumnou otázku sytí následující čtyři otázky:

1. Stalo se ti někdy, že jsi ztratil pozornost v zápase, nebo že jsi „zaspal“? Čím to bylo?
2. Mluvíváš sám k sobě během zápasu? Co si říkáš?
3. Už jsi někdy mentálně vzdal zápas? Jak se to stalo?
4. Uvědomuješ si při zápasení bolest? Jaké jsou tvé reakce v zápase, když víš, že jsi zraněný, krvácíš, nebo to stejné sleduješ u soupeře?

### 10.6.1 Stalo se ti někdy, že jsi ztratil pozornost v zápase, nebo že jsi „zaspal“? Čím to bylo?

Otázka pátrala po situacích, ve kterých se odehrává přerušování či vytržení z „flow“, nebo kdy běžně dochází ke ztrátě pozornosti, případně neschopnosti se koncentrovat na zápasové dění. Celkem 80 % respondentů se někdy stalo, že v zápase ztratili pozornost. Jednalo o ztrátu pozornosti v řádu vteřin, nebo popisovali nedostatek koncentrace pozornosti zejména na začátku zápasu.

## **#Chyba**

Ztrátu koncentrace prožilo 40 % respondentů ve chvíli, kdy se dopustili v zápase chyby. Jeden z respondentů si dle jeho slov po chybě, kdy se mu soupeř dostal za záda, vzpomněl na vtip. Vypráví následovně: „*A já si vzpomněl na ty MMA obrázky, co bývají na facebooku, jak je anakonda obtočená okolo lva a tam je že – Ten pocit, když máš blackbelta na zádech.*“

Tříkrát také zápasníci uvedli, že mívají problém být koncentrovaní již od začátku zápasu. Stává se tedy, že ze začátku se příliš nesoustředí, a až když se dostanou do problémové situace, začnou teprve jednat.

## **#Nečekané události**

Jeden z momentů, ve kterém ztratil respondent pozornost, byl dotyčným popisován následovně: „*Jsem stál mezi kolama a šla tam ta holčina s číslem. A já úplně na ni koukám a říkal jsem si: „To vypadá jako moje spolužačka ze školy.“ a říkal jsem si: „Je to ona, není to ona?“ A pak jsem si říkal: „Ty vole, nad čím to přemejšlím? Vždyť ten týpek na druhý straně klece se mě bude snažit zabít za půl minuty.*“

Následující, respondentem popisovaná, zkušenost se odehrála na turnaji v grapplingu, je však neméně zajímavá, jelikož důvodem pro ztrátu koncentrace byla snaha dotyčného o kontrolu nad zápasem své svěřenkyně na druhém zápasišti. V průběhu svého vlastního zápasu se tedy snažil alespoň občas zahlédnout či slyšet, jak se vede svěřenkyni zápasící ve stejný čas.

Další kuriózní případ uvádí jeden z respondentů následovně: „*V jeden okamžik mě přetočil, byl jsem vespod, tak jsem hned vstával a viděl, jsem, že tam leželo víčko, na té plachtě a úplně jsem se jako zarazil a začal jsem nad tím přemýšlet: "Co tady dělá to víčko? To by tady vůbec nemělo bejt." (smích). Takový to, že se na chvíli zastaví čas.*“

## **#Hlasy z publika**

Tři zápasníci uvedli, že bývají vytrženi z koncentrace i tím, že se snaží poslouchat své trenéry, kteří na ně volají instrukce. Na chvíli tedy zaměří pozornost na trenéra, což způsobí, že zaslechnou i hlasy z publika, či hlasy druhých trenérů. Nicméně instrukce od trenérů během zápasu vnímají jako podstatné a ztrátu pozornosti v tomto případě nepovažují za chybnou.

## 10.6.2 Mluvíváš sám k sobě během zápasu? Co si říkáš?

Cílem dotazu bylo vytěžit informaci o četnosti využívání self-talk a uvědomění vnitřního dialogu respondenta, čímž mohl zpětně získat nástroj pro práci s mentálním nastavením.

Během zápasu k sobě hovořívá 90 % respondentů. Jeden z respondentů, který si nevybavuje, nebo nikdy nezažil, že by sám k sobě mluvil během zápasu, však uvádí, že k sobě promlouvá zejména před zápasem. Doslova popisuje: „*A já si vždycky říkám: „Ted' je ten okamžik, co jsi dělal včera, co budeš dělat zítra, to je jedno. Ted' konej. “ [...] A vždycky si říkám, že: „Tohle jsou ty nejsilnější zážitky, co mám, tak si to užij, buď rád, že můžeš být u toho právě ted'.*“

### #Negativní self-talk

Zkušenost s proběhnutím negativního vnitřního dialogu během zápasu zmínilo 60 % zápasníků. A celkem 50 % respondentů uvedlo, že si někdy řekli, že je čas to vzdát. Například: „*Se mi něco nepovedlo a psychicky mě to tak zdeptalo, že jsem si řek: „Jo, tos prohrál“ a vlastně už to bylo v háji.*“ Tříkrát se také objevilo negativní hodnocení situace, a to ve chvíli, kdy došlo ke zranění, při akutní vnímané bolesti a při vyhodnocení situace jako bezvýchodné.

Jeden respondent taktéž uvedl, že při jeho prvním zápase řekl sám sobě, že má splněno již ve chvíli, kdy vešel do klece. Což způsobilo, že už se dále nesnažil, jelikož bylo jeho hlavním cílem dokázat, že je schopen nastoupit do zápasu, což zpětně hodnotí jako začátečnickou chybu.

### #Hodnocení

Při hodnocení situace se objevovalo jak pozitivní, tak negativní self-talk. Negativní vnitřní dialog měl podobu například utvrzování se v tom, že je situace bezvýchodná a není již možné vyhrát. Například: „*Je to ztracený; Tak s tímhle už nemůžu nic udělat; Jsem v háji, ted' jsem prohrál.*“

Nicméně objevoval se i pozitivní vnitřní dialog, například: „*Ok, budu dělat to samý, jsem na tom skvěle kondičně, jsem dobře rozdejchanej a všechno bude v pohodě.*“ Objevila se i jedna ambivalentní situace: „*A ted' už mi v hlavě běželo: „Super, mám to vyhraný.“ A on mi z tama utek. To mi fakt zkazilo den (smích).*“

### **#Instrukce**

Ve dvou případech zápasníci využívali i instrukční self-talk, kde si připomínali další kroky, co mají v konkrétním momentě dělat, jak pokračovat, nebo také varování, například: „*Dej pozor na takedown.*“

### **#Pozitivní self-talk**

Celkem 70 % zápasníků uvádělo, že se ve svém vnitřním dialogu snaží sami sebe podporovat a povzbuzovat se. Například: „*Ne, prostě kousnu se, nic mě neohrožuje, neškrťí mě ideálně, já to prostě vydržím a pak ho zmastím v druhém kole. A vlastně se mi to povedlo.*“ Dva zápasníci také uvedli, že používají mantry, nebo věty, které jsou pro ně osobní a důležité a opakují si je dokola. Jeden z respondentů ale například zmínil ještě jinou metodu: „*Nepoužíval jsem to a vím, že někteří zápasníci to dělají a začal jsem to v podstatě při sparinzích používat poslední dobou i já. A víš, co dělám? Zpívám si. [...] a učím se to, abych to dostal i do zápasu. V podstatě mě to uklidňuje, celkem je to zajímavé.*“

### **10.6.3 Už jsi někdy mentálně vzdal zápas? Za jakých okolností se to stalo?**

Tato otázka směřovala ke zjištění, zda se bojovníkům, a případně jak často, stává, že dojde k mentální porážce. Čemu připisují selhání a jaké okolnosti k tomu v jejich případě vedly.

### **#Mentálně vzdal**

Celkem 90 % respondentů popsalo zkušenost s mentálním vzdáním zápasu. Většina z nich však uvádí, že k tomu došlo pouze jednou a zejména v prvních zápasech, tedy na začátku jejich kariéry.

### **#Fyzické vyčerpání a poranění**

Faktorem, podílejícím se na mentálním vzdání zápasu bylo v 60 % případů fyzické vyčerpání či poranění. Tedy například po úderu či kopu do hlavy, po navýšení kol zápasu o extra round (rozhodující kolo), jedenkrát z důvodu vyčerpání v důsledku redukce hmotnosti na zápas.

### **#Chyba**

Vzdání zápasu v důsledku chyby uvedli tři respondenti. Po chybě se dostali do nevýhodné pozice, ze které již nebyli schopni uniknout, ať už z důvodu fyzického vyčerpání, či technické převahy soupeře.

## #Specifika

Jeden zápasník uvedl, že ačkoliv po chybě došlo k mentální porážce, fyzicky v zápase dále pokračoval. Druhý zápasník popisuje opačný případ, že ačkoliv byl fyzicky naprosto vyčerpaný, mentálně zápas nevzdával a pokračoval dál.

### 10.6.4 Uvědomuješ si při zápasení bolest? Jaké jsou tvé reakce v zápase, když víš, že jsi zraněný, krvácíš, nebo to stejně sleduješ u soupeře?

Tato otázka byla do výzkumu vložena pro doplnění informací o vnímání bolesti, zranění, případně krvácejících ran v průběhu zápasu.

## #Bolest a zranění

Vnímání bolesti při utkání bylo závislé na typu zranění, předchozích zraněních, či momentálním rozpoložení. Bolest při zápase si například nikdy neuvědomovali tři respondenti. Bolest při úderech či kopech popisují dva zápasníci jako tlumenou oproti normě na tréninku. Jeden bojovník uvádí, že je bolest stejná jako na tréninku. Dvakrát se také objevila poznámka, že srazil-li se holeně protivníků, jde o silné prožívání bolesti. Stejně tak se jedná o silnou bolest v případě zlomenin, kterou popisují tři respondenti.

Tři zápasníci také zmínili, že bolest (mimo zlomeniny) začínají pociťovat až s odstupem hodin, typicky až další den, což popisuje jeden z respondentů následovně: *„Cejtíš mň ty low kicky, ale nějakěj patnáctej low kick už samozřejmě, ...už mi to fakt nechutnalo, ale nějak jsem to dojel do konce. A pak hodinu po zápase jsem nemohl chodit. A pak asi dalších 14 dní, takhle mě dlouho nikdo nerozkopal, ale v tom zápase to samozřejmě cejtít není.“*

## #Krev jako součást sportu

Čtyři zápasníci uváděli, že krev u soupeře v zápase většinou vnímají, ale už z povahy sportu ji berou spíše jako informaci o efektivitě úderů a jako informaci, že mají možnost vyhrát a motivuje je to pokračovat. Jeden zápasník popisuje, že měl dříve i divný pocit, pokud se v zápase objevila krev, jak ale zmiňují další dva zápasníci, ačkoliv to není nic, co by bylo příjemné, patří to ke sportu.

Zápasníci třikrát uvedli, že objevila-li se v zápase jejich krev, byl to pro ně signál, aby změnila strategii a nenechali si takzvaně otevřít ránu. Jeden z respondentů zmiňuje, že když uviděl vlastní krev, byl si jistý, že zranění musí být závažné (a měl správný odhad), jelikož mu krev teče zcela výjimečně.

Zároveň dva zápasníci také popisovali trable spojené s krví v očích, které jeden z respondentů komentuje: „Dost mě to tam omezovalo v tom, že mi to nateklo do oka a to mě dost rozrušilo, začal jsem tam dělat zmatky, a to vlastně otočilo zápas, a potom jsem prohrál, a dá se říct, že vlastně i kvůli tomu, že jsem zbytečně na to zbrkle reagoval a možná kdybych zůstal víc klidný, tak by to bylo lepší.“

## **10.7 Jak zápasníci prožívají prohru či výhru? A jak se s prohrou vyrovnávají?**

Výzkumnou otázku sytí následující tři otázky:

1. Orientuješ se na výhru, nebo na to podat co nejlepší možný výkon? Proč?
2. Jak se vyrovnáváš s prohrou? Jakými strategiemi?
3. Když srovnáš intenzitu pocitu výhry a pocitu prohry: je v tom rozdíl?  
Co je intenzivnější?

### **10.7.1 Orientuješ se na výhru, nebo na to podat co nejlepší možný výkon? Proč?**

Dotaz zjišťuje, jaký přístup a možná i filozofii mají ke sportu. Popisuje jejich úroveň soutěživosti či snahy o dosahování nejlepších maximálních výkonů, rozkrývá jejich motivaci a orientaci na výkon či výsledek.

Čtyři zápasníci na počátku polemizovali. Vždy to byli dvakrát ti, kteří se přiklonili nakonec k výhře a dva, kteří se nakonec přiklonili k nejlepšímu možnému výkonu. Nicméně u čtyř osob, tedy u dvou v každé skupině, nebylo jejich rozhodnutí naprosto jednoznačné.

#### **#Výhra!**

Pro 60 % respondentů je nejpodstatnější výhra. Odůvodňují to zejména tím, že když se jich někdo zpětně dotazuje, nikoho nezajímá, jaký podali výkon, ale vždy dostávají dotazy na to, zda vyhráli. Jiní zase popisují, že výhra je prostě to nejlepší ocenění a pomáhá jim dodat zpět veškerou energii, kterou vložili do přípravy.

Jeden z respondentů například uvádí: „*Já si myslím, že když to není hezký výkon a vyhraješ, tak ještě pořád to můžeš napravit. Ale když je to hezký výkon, ale nevyhraješ, tak ten konkrétní zápas už nenapravíš.*“

#### **#Nejlepší možný výkon**

Zbýlých 40 % respondentů se orientuje spíše na nejlepší možný výkon, ačkoliv samozřejmě vítají výhru. Respondenti zmínili, že právě tím, že se snaží podávat maximální možný výkon, často dosahují výhry.

Jeden z respondentů vysvětluje: „*Asi ten nejlepší výkon. Samozřejmě je pro mě důležité vyhrát, ale pro mě je důležité to, abych neztratil tu chuť, aby i když prohraju, abych šel dál. A stejně tak, když vyhraju, abych se nějak nespustil, abych nežil v oblacích, abych i dál makal na sobě a stále se snažil zlepšovat. To je pro mě úplně nejdůležitější a je jedno, zda prohraju, či vyhraju.*“

### **#Konverze**

Dva zápasníci uvádí, že se dříve orientovali na výhru, následně ale začali věnovat svou pozornost spíše nejlepšímu možnému výkonu. Důvodem bylo v jednom případě to, že touží po dobrém zápase, ze kterého bude mít dobrý pocit. Druhý uvedl přesvědčení, že s maximálním možným výkonem přichází i výhra. Jedenkrát se ale také odehrála změna v jiném směru, tedy že pro bojovníka byl důležitý nejlepší možný výkon, v současné době zacílil svou pozornost na výhru, doslova uvedl: „*Hele dřív jsem se orientoval spíš na ten výkon, ale v těch posledních zápasech jsem si prostě řekl, že chci vyhrát. Takže jsem se přeorientoval na tu výhru.*“

### **10.7.2 Jak se vyrovnáváš s prohrou? Jakými strategiemi?**

Tato otázka cílila na zjišťování, jaké metody a taktiky používají zápasníci pro vyrovnávání se s prohrou. Zároveň tato otázka nabízela prostor pro přemýšlení nad prohrou a technikami zvládnutí a mohla být nápomocná pro uvědomění si vlastních možností a nástrojů pro zvládnutí náročné situace. Vyplývaly tyto strategie pro zvládnutí prohry:

### **#Racionálně**

Celkem 60 % respondentů uvedlo, že jim pomáhá zápas racionálně rozebrat, což většinou znamenalo pro zápasníky uvědomit si, že prohra patří ke sportu a zažívali ji někdy i ti nejuspěšnější zápasníci, či osobnosti. Nebo došlo k uvědomění, že výhra není nutná za každou cenu, jak popisuje jeden z bojovníků: „*A já si říkal: „Ty jo prohrál jsem zápas.“ a vůbec jsem nekoukal na to, že ten zápas byl dobřej, že jsem ho vlastně vyhrál, že některý věci jako rozhodčí a tady ty věci okolo vlastně neovlivním.*“

### **#Čas**

Až 50 % zápasníků zmínilo důležitost času pro zpracování prohry. Shodli se, že právě čas je léčebnou strategií. Dále popisovali, že zklamání z prohry právě postupem času odezní. Jiný pohled na prohru nabízí jeden z respondentů: „*Ta prohra je nepříjemná a nesmazatelná. Takže asi...možná by ani nebylo dobře se jí nějak zbavovat. Prostě ta prohra tam je, zapsaná v tabulkách a je zapsaná i nějak v tý hlavě.*“

## **#Izolace**

Tendenci vyrovnávat se s prohrou sám popisovalo 40 % respondentů. Jeden ze zápasníků uvedl, že vůbec nečte zprávy a odpovídá na ně až po dvou dnech. Jeden bojovník doslova říká: *„Kdyby za mnou přišel někdo, kdo tomu vůbec nerozumí a přišel by mě uklidňovat, tak to nemám rád. To prostě, nenávidím ty prohry. To tady můžeme hrát klidně piškvorky.“*

## **#Práce na chybách a kvalita zápasu**

Explicitně zmínilo 60 % respondentů, že po zápase, který prohrají je pro ně důležitá práce na chybách a sledování toho, nakolik byl v zápase podán kvalitní výkon. Přináší si tedy o sobě nové informace do tréninku, na kterých pak začínají pracovat. Svým výrokem to dokresluje jeden z bojovníků: *„Třeba pro zlepšení je lepší prohrát. Vím, že to je trochu absurd, ale to tak je.“*

## **#Zkušenosti**

Dva zápasníci uvádí, že zejména po prohře se těší na další zápas a považují právě další zápas za nejlepší možné řešení prohry. Jiný respondent tvrdí, že ho prohra již nechává klidným, a to v důsledku věku, zkušenosti a jiných priorit. Objevuje se například i strategie sledovat zkušenosti jiných úspěšných osobností, které taktéž zažívaly neúspěchy, jak uvádí jeden respondent: *„Nebo je spousta fighterů, jsou v UFC, fakt velcí zápasníci, a když oni začali, měli spoustu proher, proto jsem optimistický, že ty nejsi jediný, který máš v životě problémy.“*

### **10.7.3 Když srovnáš intenzitu pocitu výhry a pocitu prohry: je v tom rozdíl? Co je intenzivnější?**

Cílem této otázky bylo zjistit rozdílnost v intenzitě emocí a nechat zápasníky reflektovat emocionální důsledky výsledku zápasu.

## **#Pocit výhry**

Pocit výhry hodnotili tři zápasníci jako intenzivnější a pouze jeden zápasník byl přesvědčen, že v něm pocit výhry zůstává déle než pocit prohry. Dva bojovníci pojmenovali výhru jako radost a jeden respondent jako dobrý pocit. Další dva respondenti zmínili paradoxní automatické přijetí výhry. Uvedli, že radost pocítují, ale dále se výhrou již nezabývají. Z výhry se respondenti radují pár dnů. Dva zápasníci hodnotili jako nejlepší pocit, pokud si ráno po probuzení uvědomí, že vyhráli.



Stejně tak, ale hodnotili jako nejhorší právě ráno, pokud výsledkem zápasu byla prohra. Doslova: „*Třeba ten pocit, když vstáváš ráno po prohře a zjistíš, že to nebyl sen, že jsi fakt prohrál, tak to je špatný pocit, to je hrozný. No, a když vyhráváš, tak jsi jak v ráji. To je jak, někdo to říkal, že MMA je: You have the highest highs and lowest lows.*“

### **#Pocit prohry**

Pocit prohry setrvává u 60 % respondentů déle, než radost z výhry. Prohru zpracovávají v rámci dnů až měsíců. Pět zápasníků uvedlo, že je prohra zároveň i intenzivnější pocit, než výhra. Emoce, popisované v důsledku prohry byly pojmenovány jako smutek, zklamání, vztek.

Doplňovali také, že například fyzické vyčerpání po zápase je pocitově silnější, zatímco při výhře nepocítují fyzické vyčerpání tak závažné. Nicméně dvakrát zmínili, že prohra motivuje pro další tréninky a rozvoj. Zápasníci v neposlední řadě upozorňují, že je důležité, jakým způsobem k prohře došlo. Dva respondenti zmiňují, že oba dva pocity jsou stejně intenzivní.

## **10.8 Co očekávají zápasníci od sportovního psychologa?**

Výzkumnou otázku sytí následující tři otázky:

1. Jak probíhá tvá psychologická příprava na zápas?
2. Na kolik procent, je podle tebe v zápase důležitá hlava? Kolik času jí věnuješ?
3. Co bys očekával od psychologa, kdybys s ním měl spolupracovat? Co by ti měl dát, co bys u něj hledal?

### **10.8.1 Jak probíhá tvá psychologická příprava na zápas?**

Pro uvedení otázky bylo využito textu získaného z České asociace smíšených bojových umění (MMAA.cz, nedat.), uvedeného výše v teoretické části práce: „*Kromě již zmíněné fyzické náročnosti je nedílnou a velice důležitou součástí i mentální trénink bojovníka, - tzv. motivace a rozvíjení psychické kondice. Právě proto, i díky jeho obrovské popularitě je v tomto sportu aplikováno mnoho inovativních přístupů a technologií rozvíjejících požadované vlastnosti bojovníka.*“

Výrok měl sloužit pro uvedení do kontextu, nicméně se z něj stala součást otázky, ke které se zápasníci spontánně vyjadřovali a hodnotili, nakolik spolupracují v přípravě s odborníky a nakolik je jim věnována odborná pozornost. Primárním cílem otázky bylo zjistit, zda vůbec, a jak se zápasníci připravují na zápas po psychické stránce.

## **#Inovativní technologie a přístupy**

Převážně negativní postoj k inovativním technologiím a přístupům vyjádřilo 50 % respondentů, respektive většina z nich uvádí, že je nikdy nikdo pomocí inovativních přístupů a technologií nerozvíjel a zároveň popisovali, že spousta inovativních technologií jsou většinou dle jejich názoru již dávno vynalezené nástroje, které jen nejsou rozšířené a používané.

Jiní popisovali, že by se neradi stali „laboratorní myši“, doslova jeden z bojovníků vysvětluje: *„Já si představím, že běžím na páse a mám tam nějakých 30 čidel a je tam parta vědců, co si něco zapisuje, tak to člověku ve finále moc nepomůže.“*

Dalších 30 % respondentů vyjadřuje k inovativním technologiím spíše pozitivní postoj, respektive pozitivně vnímají dostatek sportovní literatury, dostupnosti videí a seminářů, na kterých se mohou rozvíjet, ale zmiňují i občasnou spolupráci s psychology či mentálním koučem. Zbylých 20 % nevyslovilo názor a přešli rovnou k odpovědi na hlavní otázku.

### **10.8.2 Na kolik procent, je podle tebe v zápase důležitá hlava? Kolik času jí věnuješ?**

Tato otázka byla zařazena nejen pro účely výzkumu, ale zároveň i jako otázka pobízející zápasníky k práci na svém mentálním nastavení.

#### **#Hlava**

Celkem 90 % zápasníků se shodlo, že „hlava“, respektive aktuální psychický stav a mentální nastavení jsou pro zápas důležité. Respondenti se tedy shodují, že aktuální psychický stav a mentální nastavení jsou v zápase důležité a ovlivňují výkon. Důležitost, kterou přisuzují mentálnímu nastavení, měli procentuálně vyjádřit, tedy říci, na kolik procent ovlivňuje aktuální psychický stav a mentální nastavení výkon. Rozmezí se pohybovalo mezi 50-90 %.

#### **#Ruku v ruce**

Podle 70 % účastníků výzkumu jde psychická a fyzická příprava takzvaně *ruku v ruce*, tedy současně při fyzickém tréninku pracují na svém mentálním nastavení. Celkem 60 % respondentů zároveň uvádí, že se věnují mentálnímu tréninku i nad rámec sportovního tréninku. Dva bojovníci naopak popisují, že většinu věnují fyzické přípravě, zatímco té mentální pouze menší část. Další respondent popisoval, že mentální nastavení přichází samovolně a zvlášť se mu nevěnuje.

### **10.8.3 Co bys očekával od psychologa, kdybys s ním měl spolupracovat? Co by ti měl dát, co bys u něj hledal?**

Tato otázka pátrala po důležitých tématech pro zápasníky a zároveň měla za cíl mapovat, nakolik zápasníci mají povědomí o tom, co u sportovního psychologa mohou hledat, v čem by jim mohl být nápomocný. Někteří zápasníci měli jasné kontury požadavků, se kterými by za psychologem šli, nicméně dva respondenti uvedli, že netuší, s čím by za psychologem měli jít a v čem by vlastně mohl být nápomocný.

#### **#Definovat problém**

Celkem 40 % respondentů uvedlo, že by pro ně bylo zajímavé a důležité identifikovat spolu s psychologem, na jakém tématu by měli pracovat. Jeden z respondentů uvádí: „*Kdyby ses mě teďka ptala, co mám za největší problém, tak já ti dám něco do kupy, nějaký body, ale to je jedna z věcí, co bych si představoval od spolupráce s psychologem, že ty věci tak nějak jasněji definujeme, líp uchopíme, takže taková transparentnost v problémech, že bych to měl jasnější, definovatelný, snadněji uchopitelný, protože tím, že to dobře pojmenuješ, označíš, vysvětlíš, uchopíš, tak se s tím pak líp pracuje.*“

#### **#Plán**

Dále 40 % respondentů by stálo o konkrétní plán, který by obsahoval techniky, metody a strategie na práci s psychickým stavem v tréninku či v zápase, které by byly aplikovatelné na tréninku, ale i mimo trénink, a na kterých by sami mohli pracovat, a které by jim vyhovovali.

#### **#Cílené intervence**

Dalších 30 % respondentů by chtělo pracovat na své motivaci a energii pro zápasení. Zazněl také požadavek na to, aby od psychologa odcházeli s čistou hlavou, nikoliv ztrápení. Jedenkrát byl vysloven záměr pracovat s psychologem na sebedůvěře, jednou na práci s negativními myšlenkami v přípravě a dvakrát se jednalo o práci na zvládnutí předstartovních stavů. Dvakrát zápasníci blíže nespécifikovali, uvedli pouze, že by psychologa navštívili s požadavkem navýšit svůj sportovní výkon.

Jeden z respondentů vypráví svou zkušenost z návštěvy sportovní psycholožky: „*Takže to mi i ta psycholožka vlastně řekla: „Popiš mi svůj nejlepší zápas.“ A já jsem jí popsal ten samej, jako ten prohranej. A ona mi říká: „Ty máš nejlepší zápas tady ten, a to je ten samej, kvůli kterému se stresuješ, tak vezmi si z toho to dobrý a některý věci, co neovlivníš, tak to vypuť z hlavy.*“

## 10.9 Sumarizace odpovědí na výzkumné otázky

### 10.9.1 Sumarizace odpovědí na výzkumnou otázku: *Jakou motivaci mají zápasníci pro věnování se MMA?*

Významné faktory motivace pro zahájení zápasnické kariéry byly definovány jako *touha po změně* svého dosavadního života, ale také *touha získat respekt*. Někteří popisovali zahájení MMA kariéry jako vyústění toho, že se od *dělství věnovali bojovým a jiným sportům*. Mezi další důvody pro věnování se MMA patřila i popisovaná *atraktivita* sportu, a v neposlední řadě zmiňovali respondenti jako důležitou také *partu přátel*, která iniciovala první návštěvu bojového sportu.

Mezi faktory, které jedince u sportu udržují, byla *touha být lepší*, pracovat na sobě, zlepšovat se každým dnem jak po technické, tak po osobnostní stránce udržuje u sportu 50 % respondentů. Jako důvod také uváděli to, že je sport *baví*, jelikož je plný adrenalinu, je komplexní a mohou se u něj vybit. V neposlední řadě také 50 % respondentů pocítuje *sounáležitost* s týmem a s rolí zápasníka.

Zápasníci u sportu setrvali a setravají navzdory původně vyjádřenému nesouhlasu rodiny. Celkem u 80 % respondentů se totiž objevil nesouhlas rodiny se zápasením dotyčného v MMA. V tomto výzkumu 60 % zápasníků zmiňovalo hlavně reakce svých matek, které dle jejich slov neměly dostatek pochopení pro sport. U otců se reakce různily, přes ignoraci, rozmlouvání až po navštívení tréninku MMA spolu se synem.

Celkem 40 % respondentů uvádí, že jim byl sport rodinou i rozmlouván. Nicméně z celkového počtu zápasníků, kteří se na začátku setkali s negativními reakcemi rodiny, nakonec více, než polovina rodičů sport přijala a berou ho jako součást života svých dětí. Celkem 30 % respondentů nakonec uvedlo, že je rodina jejich opora. Jako oporu uváděli bojovníci také své partnerky (snoubenky a manželky), a to celkem 30 % z nich. Nejvíce, celkem 60 % respondentů, má oporu v kolezích v týmu.

Atmosféru v týmu vnímá 70 % respondentů jako přátelskou až rodinou, zároveň ale 40 % zmiňuje, že se občas objevují v klubu konflikty běžného rázu, které se ale většinou brzy vyjasní. Nicméně 40 % respondentů se při sparingu vyhýbá těm, kteří se snaží navýšit své ego, také těm, kteří spárují příliš tvrdě nebo začátečníkům, zejména proto, že se obávají zranění při sparingu s nimi.

Pokud by respondenti nebyli MMA zápasníky, volili by nejčastěji profesi trenéra nebo zápasníka v jiném sportu, nebo by sloužili v bezpečnostních složkách. Dvakrát se objevilo povolání veterináře a jeden z respondentů by se věnoval personalistice, manažerské činnosti či psychologii. Ti, kteří se zamýšleli nad tím, jakou by byli osobností, pokud by nikdy nedělali MMA, došli po váhání k různým závěrům. Jeden z nich si myslí, že by byl pořád tím, kým je, další uvedl, že by byl „nikdo“ a jiný respondent si myslí, že by byl pořád takový, jako v době, kdy bojové sporty nedělal.

### **10.9.2 Sumarizace odpovědí na výzkumnou otázku: *Jak bojovníci prožívají období přípravy na zápas?***

V období přípravy pociťuje 40 % respondentů úzkost při pomýšlení na blížící se zápas, napadají je myšlenky a představy o budoucím zápase s rozmanitými scénáři. Strach ze zranění byl zmíněn u 30 % a strach z prohry u 40 % respondentů. Dále také 30 % respondentů zmiňuje strach z hodnocení, a to hodnocení ostatními, zejména diváky, trenéry a v případě, že jsou sami trenéry, mají obavy o hodnocení jejich osoby svými svěřenci.

Období přípravy trvá obvykle dva měsíce a největší energii a chuť zápasit mívá 60 % respondentů zejména na začátku přípravy. Nicméně dva respondenti uvedli, že největší energii a chuť zápasit pociťují paradoxně po skončení zápasu. Jako nejnáročnější část přípravy vnímá 30 % respondentů zejména pozdní fázi přípravy, kdy se cítí být fyzicky i mentálně vyčerpaní.

V posledním týdnu se obvykle přidává poslední fáze redukce hmotnosti, kdy je třeba volní kontroly a mentální síly. Může docházet k přetrénování, nebo ztrátě chuti zápasit. Tu pociťuje 40 % respondentů právě v druhé půlce přípravy. Jedním z důvodů k nechuti zápasit je úbytek energie v důsledku diety, ačkoliv 40 % respondentů nevnímá redukci hmotnosti jako náročnou. Celkem 70 % jedinců také uvedlo, že někdy zaznamenali přetížení jejich vůle, způsobené dlouhou přípravou a vysokými nároky na volní kontrolu při dietě a dodržování tréninkového plánu.

Až 80 % respondentů se v průběhu, a i mimo přípravu, zdají sny o zápasení a tréninku, ačkoliv si většinou nevybavují konkrétní snový příběh. Celkem 40 % respondentů uvedlo, že se jim zdávají také sny o konfliktech.

### 10.9.3 Sumarizace odpovědí na výzkumnou otázku: *Jaké obtíže obvykle provází sportovní přípravu zápasníků?*

Celkem 40 % respondentů upozornilo, že typickým problémem zápasníků jsou vysoké nároky a snaha předvést vše, co se v přípravě naučili a ukázat publiku v rámci zápasu veškeré své kvality. Stejný počet respondentů upozorňoval na nedostatek strategií pro zvládání předstartovních stavů. Dále 30 % vyhodnotilo jako typický problém zápasníků nedostatek sebevědomí, ustrašenost a nedostatek ambicí.

Stejně tak 30 % respondentů uvádí jako problém, zejména u mladých zápasníků, nedostatek sebe-disciplíny a vytrvalosti. Stejně procento si povšimlo, že zápasníci typicky prožívají obavy z prohry, ale i ze zranění, nebo obavy z hodnocení okolím. V neposlední řadě respondenti jako problematické popisovali životní situace zápasníků, mající vliv na výkon. Jedenkrát bylo také zmíněno přetrénování jakožto problém, vyskytující se u bojovníků.

Když měli respondenti posoudit své nejčastější potíže, uvedlo 50 % respondentů zvládání předstartovních stavů, dále 40 % uvedlo strach z prohry a 30 % respondentů strach ze zranění, ať už v důsledku přetrénování, nebo zranění v zápase. Návrat zápasníků po delší době do zápasu je také jedním ze stresorů, který někdy zažili a vnímali jako náročný dva respondenti. Opět dvakrát byly zmíněny potíže s redukcí hmotnosti, respektive nedostatkem volní kontroly a sebe-disciplíny pro tento proces. Dva respondenti také zmínili, že se cítí být přetrénování a unavení. V neposlední řadě uvádělo 30 % bojovníků, že jim sportovní kariéru občas komplikuje finanční situace, časová náročnost zaměstnání, ale i to, že žijí v malém městě, kde nemají dostatek kvalitních kolegů pro sportovní přípravu.

Při jmenování potíží, kterých si všímají u druhých zápasníků, uvedli respondenti následující: *vysoké nároky, předstartovní stavy, sebevědomí, sebe-disciplína, životní situace a strach z prohry*. Při reflexi svých vlastních potíží jmenovali: *předstartovní stavy, strach z prohry, zranění, návrat po delší době, redukce hmotnosti, životní situace a přetrénování*. Při sebereflexi respondenti nepopisovali témata: *vysoké nároky, sebe-disciplíny a sebevědomí*.

Témata, která se tedy zdají být společná pro širokou skupinu bojovníků, jsou tedy následující: *předstartovní stavy, strach z prohry, životní situace a přetrénování*.

#### **10.9.4 Sumarizace odpovědí na výzkumnou otázku: *Jakých metod sportovní psychologie zápasníci využívají pro sportovní přípravu?***

Dva zápasníci popisují, že se mentální přípravě nevěnují a soustředí se pouze na fyzickou přípravu. Nicméně 70 % zápasníků využívá ve sportovní a psychologické přípravě na zápas imaginaci, dále 40 % respondentů využívá práce s dechem a dechová cvičení a 30 % respondentů se snaží budovat správné mentální návyky již na tréninku, jako například: *nepodléhat únavě, soustředit se, vyvolávat žádané chování v žádané intenzitě.*

Pro 30 % respondentů je mentální přípravou i čtení literatury se sportovně-psychologickou či filozofickou tematikou, dále otužování, práce s videi z tréninku a zápasu, a také naslouchání trenérovi, který pracuje na mentálním nastavení svěřence. Respondenti pracují na svém psychickém nastavení při fyzickém výkonu zejména skrze simulace. Například simulace soupeře od svých kolegů, nebo simulace zápasu zejména časovým rozpětím sparingu, které je stejné jako na zápase, například 3x5 minut. Dále 70 % respondentů využívá specifického sparingu, kde se na připravovaném bojovníkovi střídají po určitém časovém intervalu soupeři. Zápasníci se učí a rozvíjí nejčastěji při sparingu na open matech, při seminářích, soustředěních a kempech, zároveň také 50 % respondentů uvádělo, že se učí z videí svých soupeřů i svých zápasů a z Youtube nebo výukových DVD.

#### **10.9.5 Sumarizace odpovědí na výzkumnou otázku: *Jak zápasníci prožívají a jak zpracovávají předstartovní stavy?***

Celkem 90 % účastníků výzkumu pociťuje před zápasem nervozitu. Jediný respondent, který na sobě před zápasem nervozitu nepozoruje, to vysvětluje svou obecně klidnou povahou či charakterem. Celkem 50 % respondentů vnímá regulaci předstartovních stavů jako nedostačující. Projevy byly různé, na úrovni fyzické například zatuhnutí svalů, nebo bušení srdce, na úrovni psychické se objevovaly pochybnosti o svých dovednostech až po otázky o smyslu zápasení. Pomoc v boji proti předstartovním stavům je pro 50 % respondentů rozcvička, celkem 50 % využívá self-talk a dále 40 % zápasníků využívá dechových cvičení.

Zápasníci využívají také motivační imaginace, hudbu, nebo pracují na svém fyzickém postoji, snaží se stát a pohybovat vzpřímeně, aby z nich vyzářovala dominance, případně mají své rituály, jako například vázání bandáží, které je uklidňují, ale i rituály, které je mají nabudit, jako například „facky“ od trenéra, před vstupem do oktagonu, nebo podávání si rukou s rozhodčími a moderátorem při vstupu do oktagonu.

### **10.9.6 Sumarizace odpovědí na výzkumnou otázku: *Jaké kognitivní a mentální procesy doprovází jedince v zápase?***

Celkem 80 % respondentů už někdy v zápase ztratilo pozornost. Jednalo se o ztrátu pozornosti v řádu vteřin, nebo popisovali nedostatek koncentrace pozornosti zejména na začátku zápasu. V důsledku *chyby*, kterou v zápase udělali, zažilo někdy ztrátu pozornosti 40 % respondentů. Někdy vytrhli ze soustředění se na výkon jedince také *nečekané události*, to zažilo někdy 30 % respondentů. A stejný počet respondentů také někdy zažil, že ho ze zápasu vyrušily *hlasy z publika*.

Během zápasu k sobě někdy hovoří 90 % respondentů. Jeden z respondentů, který si nevybavuje, že by sám k sobě mluvil během zápasu, však uvádí, že k sobě promlouvá zejména před zápasem. Objevuje se jak pozitivní, tak negativní vnitřní dialog. Negativní vnitřní dialog uvádí 50 % respondentů, konkrétně při zranění, při akutní vnímané bolesti, nebo ocitnou-li se v bezvýchodné situaci. Zatímco podporování a povzbuzování sebe sama, tedy pozitivní vnitřní dialog někdy vedlo 70 % respondentů.

Celkem 90 % respondentů někdy mentálně vzdalo zápas. Nejčastěji, a to v 60 %, poté, co si uvědomovali *své fyzické vyčerpání*, nebo byli *zranění*. V důsledku *chyby*, kterou učinili v zápase, a po dostání se do bezvýchodné situace mentálně vzdalo zápas 30 % respondentů.

Bolest si při zápase nikdy neuvědomovalo 30 % respondentů, na druhou stranu dalších 30 % jedinců pocíťovalo někdy silnou bolest v zápase, a to vždy v důsledku zlomenin. Krev v zápase je pro 30 % respondentů informace vedoucí ke změně strategie, konkrétně se začali více chránit a byla-li krev na straně soupeře, byla to pro 40 % respondentů informace o efektivitě úderů a byli více motivovaní pokračovat v zápase.

### **10.9.7 Sumarizace odpovědí na výzkumnou otázku: *Jak zápasníci prožívají prohru či výhru? A jak se s prohrou vyrovnávají?***

Výhru definuje 60 % respondentů jako to nejpodstatnější. Odůvodňují to zejména tím, že když se jich někdo zpětně dotazuje, nezajímá je, zda podali dobrý výkon, ale automaticky se dotazují, zda dotyčný vyhrál.

Zbýlých 40 % respondentů se orientuje spíše na nejlepší možný výkon a tvrdí, že právě snahou o nejlepší možný výkon často dosahují vítězství. Dva respondenti se dříve orientovali na výhru, v současné době usilují spíše o nejlepší možný výkon a u jednoho respondenta došlo k opačnému vývoji, současně tedy cílí spíše na výhru.



Při porovnávání intenzity pocitu výhry a intenzity pocitu prohry, popisuje 50 % respondentů prohru jako intenzivnější pocit, oproti tomu 30 % respondentů vnímají jako intenzivnější pocit výhry, zbytek popisoval oba pocity jako intenzivní. Celkem 60 % respondentů uvádí, že pocit z prohry setrvává déle než radost výhry, jelikož prohru zpracovávají v rámci dnů až měsíců. Zatímco z výhry se radují pouze v rámci pár dnů. Dva respondenti zmínili, že často přijímají výhru jako samozřejmost.

*Racionálně* se s prohrou snaží vyrovnávat 60 % respondentů. Což znamená, že si snaží připomenout, že prohra ke sportu patří, že ji zažívali někdy i ti, co jsou v současné době nejúspěšnější, ale zároveň se prohru nesnaží nijak vytěsnit. Stejně tak se 60 % respondentů po zápase posuzuje kvalitu souboje a snaží se v tréninku pracovat na svých chybách, které se v zápase odehrály a je to i způsob jejich vyrovnávání se s prohrou. Celkem 40 % respondentů se po prohře snaží izolovat od okolí. Dalším důležitým faktorem je pro 50 % respondentů čas, nutný pro to, aby mohli prohru prožít a odložit.

#### **10.9.8 Sumarizace odpovědí na výzkumnou otázku: *Co očekávají zápasníci od sportovního psychologa?***

Podle 90 % respondentů je mentální nastavení a aktuální psychický stav v zápase důležitý a utváří 50 % až 90 % výkonu.

Když byli respondenti dotazováni, co by očekávali od sportovního psychologa, objevily se tři různé podoby spolupráce, nebo je možno je považovat za jeden postupný proces od definice problému, až ke konkrétní cílené intervenci:

1. *Definice problému*: 40 % respondentů preferovalo diskuzi o rozmanitých tématech sportovní psychologie a hledání témat pro další rozvoj.
2. *Vytvoření plánu*: 40 % respondentů by očekávalo postupy, metody a techniky pro práci na svém psychickém nastavení.
3. *Cílené intervence*: očekává 30 % zápasníků, například uváděli práci s negativními myšlenkami v přípravě, předstartovními stavy, nebo sebevědomím.

Aktuálně na svém mentálním nastavení pracují nejčastěji současně s fyzickým tréninkem, jelikož 70 % respondentů vnímá, že jde psychická a fyzická příprava takzvaně ruku v ruce. Je však nutno podotknout, že 60 % respondentů pracuje na svém mentálním nastavení i mimo trénink.

## Diskuze

Rozhodnutí začít se věnovat MMA uskutečnilo nejvíce respondentů na základě *touhy po změně a touhy po získání respektu*. Zatímco rozhodnutí vytrvat u sportu již ovlivňuje *touha se stále zlepšovat* (50 %) a pocíťovaná *sounáležitost* se sportem (50 %) a komunitou. Jak uvádí Miňovský (2006), skrze sport může být zápasník inspirován k neustálému vzdělávání a touze po sebe-rozvoji a Green (2011) zase uvádí, že právě díky kontaktnímu charakteru sportu se utváří silné přátelské pouto a sounáležitost s týmem. Což koresponduje i s výsledky této práce, ve které 70 % respondentů popsalo atmosféru na tréninku jako přátelskou až rodinnou.

Právě kolegové v týmu jsou totiž pro 60 % respondentů nejvíce zmiňovanou oporou. Opora pro sport v rodině není samozřejmostí, jelikož 80 % bojovníků setrvalo a stále setrvá u sportu navzdory reakcím rodiny, které nesouhlasily se zápasením dotyčného v MMA. Nicméně 30 % rodičů sport přijalo jako součást života svého dítěte a celkem 30 % bojovníků uvádí jako zdroj opory právě svou rodinu a partnerky. Stejně tak Harpold (2008) zmínil, že oporou zápasníků bývá rodina, partnerky, kolegové z týmu a trenéři.

Respondenti měli definovat své nejčastější potíže, se kterými se potýkají ve sportovní přípravě. Popisovali nejčastěji potíže se zvládnutím předstartovních stavů (50 %), strach z prohry (40 %) a strach ze zranění (30 %). Zatímco když se měli rozpomenout, jakých potíží si všimají u svých svěřenců nebo jiných zápasníků, uváděli nejčastěji: vysoké nároky sami na sebe (40 %), předstartovní stavy (40 %), strach z prohry (30 %) a také potíže se sebe-disciplínou (30 %). Nebylo v možnostech výzkumu ověřit, zda respondenti při jmenování potíží svěřenců popisovali potíže přesně, a nakolik se jedná spíše o projekci svých vlastních potíží do svěřenců, nicméně dá se očekávat, že témata předstartovních stavů, strachu z prohry a přetřénování jsou témata, která pravděpodobně ovlivňují široké řady bojovníků, jelikož jsou to hlavní témata, kterým se psychologie sportu věnuje.

V období přípravy na zápas dochází průměrně k poklesu sebevědomí. Propad sebevědomí v přípravě by mohl být interpretován za pomoci výroku Petráše (2017), který uvádí, že sebevědomí je soubor zkušeností a schopností, které sportovec má. Sebevědomí se dle jeho názoru buduje právě tréninkem. Dalo by se očekávat, že sebevědomí v přípravě tedy bude vyšší, ale je tomu ve skutečnosti naopak. Což by mohlo být způsobeno tím, že právě v průběhu přípravy jsou sportovci konfrontováni se svými limity a nedostatky, na kterých v období dvou měsíců pracují.

Sebevědomí se tedy teprve přestavuje a buduje a až na konci přípravy může mít vzestupnou tendenci. Podle výsledků se hodinu před zápasem sebevědomí průměrně zvyšuje, jak oproti období přípravy, tak oproti jedincově běžné normě. Pro doplnění tématu sebevědomí byla položena otázka, zda jsou jedinci v zápase raději v roli outsidersera nebo favorita. Celkem 80 % respondentů preferuje roli outsidersera, jelikož na ně není vytvořen takový tlak, jako na favorita, od kterého se výhra prakticky očekává.

V období přípravy dochází průměrně k navýšení míry stresu. Z výsledků vyplývá, že jedinci pociťují úzkost z očekávaného zápasu (40 %), strach z prohry (40 %), strach ze zranění (30 %) a v neposlední řadě přetížení volní kontroly (70 %). Záleží však na fázi přípravy, sami respondenti uvádějí, že na začátku přípravy mívají větší 60 % chuť a energii zápasit, zatímco v druhé polovině přípravy 40 % uvádí nedostatek motivace a energie k zápasu. Miňovský (2006) popisuje, že je možno regulovat emoce v přípravě za pomoci imaginace, což využívá 70 % respondentů. Orlick (2012) doporučuje v přípravě využívat simulačních sportovních her, které připravují jedince na mentální zátěž v zápase, například specifický sparing, kde se na připravovaném bojovníkovi střídají po časovém intervalu soupeři, což v přípravě využívá 70 % respondentů.

Míra sebevědomí a míra stresu se v období přípravy tedy vyvíjí protichůdně. Hodinu před zápasem ale obě položky rostou a dosahují stejné průměrné hodnoty 3,8 bodů z pěti. Paradoxně tedy hodinu před zápasem s narůstajícím stresem roste i průměrné sebevědomí, což je možno interpretovat jako nárůst sebevědomí v důsledku technického zlepšení oproti přípravě, ale pravděpodobněji jako důsledek bojové pohotovosti, jelikož 90 % respondentů před zápasem pociťuje nervozitu. Navýšení sebevědomí může být ale také zásluha sady metod pro zvládnání předstartovních stavů, jelikož například 40 % respondentů využívá pro zvládnání stavů dechová cvičení, která identifikoval ve výzkumu taktéž Harpold (2008), kde zápasníci využívali kontroly dechu pro navýšení energie před a během zápasu.

Dalších 50 % respondentů využívá pro regulaci předstartovních stavů self-talk, opět stejně jako uvádí Harpold (2008), kdy bojovníci využívali self-talk pro kontrolu předstartovních stavů a pro nabuzení sebevědomí. A v neposlední řadě 50 % respondentů využívá pro zvládnání předstartovních stavů intenzivní zahřátí svalů pomocí rozcvičení, stejně jako doporučuje Perič a Dovalil (2010). Nicméně 50 % respondentů pociťuje nedostatky ve strategiích pro zvládnání předstartovních stavů.

Tématem pro další výzkumná bádání by mohly být psychosomatické vztahy ve sportovní přípravě bojovníků. Bylo totiž zjištěno, že v přípravě bývá nemocných 50 % respondentů, což může být důsledkem mnoha faktorů. Podle Stackeové (2011) může dojít k somatizaci, nejsou-li dostatečně zvládnuty emoce.

Dalším faktorem způsobující onemocnění v přípravě by mohlo být například také zjištění, že 90 % respondentů redukuje před zápasem hmotnost, průměrně každý redukuje 7 kilogramů, což je více, než uvádí ve výzkumu Coufalová (2012), která zkoumala jedince napříč různými bojovými sporty, kde 87 % zkoumaných osob redukovalo před zápasem hmotnost a redukovalo průměrně 3,6 kg. Další výzkumy týkající se psychosomatických vztahů by se mohly zaměřovat na poruchy příjmu potravy v MMA, nebo na vyrovnávání se se zraněním či přetrénováním.

Další výsledky uvádějí, že celkem 80 % respondentů už někdy v zápase ztratilo pozornost, a to v důsledku chyby (40 %), nebo nečekané události (30 %). Petráš (2017) tvrdí, že udělá-li sportovec chybu, zaměří svou pozornost typicky na vyhýbání se ztrátě, na místo, aby se soustředil na možný zisk. Právě v důsledku chyby respondenti popisovali tendenci mentálně vzdát zápas, tuto zkušenost popisovalo 30 % respondentů, dalších 30 % někdy vzdalo zápas v důsledku zranění a v důsledku fyzického vyčerpání 60 %.

Bylo také zjištěno, že 90 % jedinců k sobě během zápasu hovoří a celkem 60 % popisuje, že je provází negativní vnitřní dialog (self-talk), typicky právě v situaci, kdy jsou vyčerpání a až 50 % respondentů si někdy řeklo, že je čas zápas vzdát. Pozitivní vnitřní dialog, tedy povzbuzování sebe sama popisuje 70 % respondentů. Self-talk u zápasníků v MMA je dalším tématem, které by si zasloužilo výzkumnou pozornost.

Bolest v zápase si nikdy neuvědomovalo 30 % respondentů, dalších 30 % ale pociťovalo silnou bolest, a to v důsledku vážných zlomenin. Nicméně nebylo ve výzkumu respondenta, který by bolest, krev nebo zranění nepovažoval za součást sportu. Což koresponduje se zjištěním Greena (2011), který uvádí, že bolest je v MMA běžnou součástí sportu.

V interview se měli respondenti rozhodnout, zda je pro ně důležitější výhra, nebo skvělý výkon. Výhru definuje 60 % respondentů jako to, co je nejdůležitější, ale pouze 30 % respondentů ji vnímá jako intenzivnější pocit než prohru. Prohru vnímá jako intenzivnější 50 % respondentů a 60 % uvádí, že pocit z prohry bývá pociťován déle než radost z výhry.

Gonzales (2017) doporučuje se vyrovnávat s prohrou skrze poučení se z chyb, což respondenti praktikují, jelikož se 60 % respondentů snaží vyrovnávat s prohrou racionálně, a právě skrze práci na chybách uskutečněných v zápase. Celkem 50 % respondentů potřebuje na vyrovnání se s prohrou čas a 40 % respondentů se po prohře snaží izolovat od okolí. Téma zkoumání prožívání a vyrovnávání se s prohrou by mohlo být atraktivní pro další výzkumy.

Mentální nastavení a aktuální psychický stav hodnotí 90 % respondentů jako důležitý, možná právě proto již někdy navštívilo seminář nebo osobní konzultaci u psychologa nebo mentálního kouče 70 % respondentů. Nicméně pro tento výzkum byly primárně vybírány osoby mající o téma sportovní psychologie zájem, v běžné populaci zápasníků bude 70 % spíše označovat ty, kteří podobnou zkušenost nemají. Čemuž nasvědčuje i další zjištění, a to že 60 % uvádí, že pracují na svém psychickém nastavení i mimo trénink, a 70 % rozvíjí své mentální nastavení na tréninku.

Od sportovního psychologa by 40 % zápasníků očekávalo diskuzi a definování problémů, ve které by došlo k vyjasnění, na co se ve své mentální přípravě zaměřit. Dalších 40 % bojovníků stálo o vytvoření plánu, kde by využívali konkrétních technik a metod pro práci na psychickém stavu a 30 % by stálo o tematicky cílené intervence, například zaměřené na zvládnání předstartovních stavů, nebo na téma sebevědomí.

Je nutno dodat, že se výzkumu účastnilo deset respondentů, kteří byli vybíráni zejména na základě úrovně zkušeností v MMA a jiných bojových sportech, měli-li nízký počet zápasů v MMA, jednalo se o stovky zápasů v jiných bojových sportech. Může se tedy jednat o zkeslení elitou, jelikož se ve výzkumu nenacházejí zápasníci-začátečníci, ale spíše profesionální sportovci s profesionálním přístupem ke sportovní přípravě.

Některé informace vyplývající z výzkumu nemohou být proto přenositelné plošně. Například informace, že imaginaci cíleně používá 70 % respondentů. U zápasníků-začátečníků by bylo pravděpodobné opačné procentuální zastoupení, tedy že 70 % nemá mnoho informací o technikách mentálního tréninku, ale například i technikách pro předzávodní redukci hmotnosti, což by mohlo navýšit počty osob, vnímající redukci hmotnosti jako potíže v přípravě.

Může tedy docházet ke snižování procentuálního zastoupení psychologických obtíží zápasníků v důsledku zkeslení elitou. Naopak ale strach z prohry (40 %) může být u profesionálních zápasníků způsoben vyšším tlakem na výsledek, jelikož na ně bývá upřena vyšší mediální pozornost, nebo pozornost svěřenců.

Je tedy možné, že by procento strachu z prohry u zápasníků-začátečnicků bylo nižší, nebo by bylo syceno jinými důvody. Nicméně v řadě výsledků by čísla měla být relevantní i pro začínající zápasnickou populaci. Například důvody pro věnování se sportu, reakce rodiny, sociální opora, ale také téma pozornosti, mentálního vzdání tréninku, self-talk a další.

Ačkoliv existuje registr zápasníků (Sherdog) a řada asociací zaštiťující MMA zápasy, nebyl nalezen relevantní počet aktivních zápasníků v rámci České a Slovenské republiky. Počet aktivně závodících bojovníků v rámci obou zemí byl tedy odhadován. Odhad byl stanoven na 5 bojovníků na 100 tisíc obyvatel. Jedná se však o hrubý odhad, na základě něhož, by se v rámci České republiky mohlo jednat o 500 aktivních zápasníků a v rámci Slovenské republiky o 250 aktivních zápasníků. Výzkumem je tedy vysvětlováno cca 1,6 % populace zápasníků v rámci ČR a cca 0,8 % populace zápasníků v rámci SR.

V psychologické přípravě MMA zápasníků existuje řada témat, která by si zasloužila výzkumnou pozornost. Některá jsou již výše uvedená. Mezi další by patřil například kvantitativní výzkum, který by zobrazoval osobnostní profily bojovníků a zároveň by mapoval typické problémy, na které by se mohla psychologická příprava zaměřit. Dále také výzkumy zabývající se například sny bojovníků, jelikož až 80 % respondentů popisuje, že se jim zdá o tréninku i zápase a 40 % popisuje sny o konfliktech. A v neposlední řadě by bylo zajímavé uskutečnit kvalitativní výzkum týkající se žen v MMA.

## Závěry

Respondenti se začali MMA věnovat nejčastěji v důsledku touhy po změně a získání respektu. Faktory udržující jedince u sportu byly například *touha být stále lepším* (50 %), *atraktivita MMA* a *sounáležitost se sportem* (50 %). Setrvali a setrávají u sportu navzdory reakcím rodiny, jež u 80 % respondentů projevily nesouhlas se zápasením dotyčného v MMA. Oporu pro dotazované činili v 60 % kolegové z týmu a atmosféru v týmu vnímalo 70 % respondentů jako přátelskou až rodinou.

V období přípravy na zápas bojovníci prožívali úzkost (40 %), strach z prohry (40 %) a průměrně popisovali navýšení prožívaného stresu a pokles sebevědomí oproti jejich normě. Na počátku přípravy pocívalo 60 % respondentů motivaci zápasit, ale v druhé půlce přípravy popisovali již úbytek motivovanosti zápasit a celkový úbytek energie, i v důsledku toho, že v posledním týdnu redukovalo 90 % respondentů hmotnost, redukovali průměrně 7 kilogramů. Celkem 70 % respondentů uvedlo, že v přípravě někdy pocívali přetížení vůle a až 50 % respondentů bývá v přípravě na zápas nemocných. Celkem 80 % respondentů mívá v období přípravy sny o zápasení, či tréninku.

Mezi obtíže provázející sportovní přípravu a výkon zápasníka, respondenti nejčastěji sami u sebe popisovali potíže se zvládnutím předstartovních stavů (50 %), strach z prohry (40 %) a strach ze zranění (30 %). Zatímco když se měli rozpomenout, jakých potíží si všimají u svých svěřenců nebo jiných zápasníků, uváděli nejčastěji: vysoké nároky sami na sebe (40 %), předstartovní stavy (40 %), strach z prohry (30 %), potíže se sebe-disciplínou (30 %).

Zápasníci pro svou sportovní přípravu využívají metod sportovní psychologie, nejčastěji imaginaci (70 %), dechová cvičení (40 %) a specifický sparing (70 %), kde se připravovaném bojovníkovi střídají soupeři po určitém časovém intervalu.

Zápasníci popisovali své prožívání předstartovních stavů nejčastěji jako nervozitu (90 %), průměrně popisovali nárůst míry stresu, a také navýšení míry sebevědomí, zejména v rámci šedesáti minut před startem. Pro vyrovnání se s předstartovními stavy a pro nárůst sebevědomí před zápasem se bojovníci snaží regulovat předstartovní stavy skrze rozcvičku (50 %), self-talk (50 %) a skrze dechová cvičení (40 %). Přesto 50 % respondentů vnímá své schopnosti pro regulaci předstartovních stavů stále jako nedostačující.

Jedince v zápase doprovází řada kognitivních a mentálních procesů. Například ztrátu pozornosti v zápase někdy zažilo 80 % respondentů, nejčastěji v důsledku uskutečněné chyby (40 %), nebo vlivem nečekané události (30 %), nebo v důsledku vyrušení hlasy z publika (30 %). Během zápasu k sobě někdy hovoří 90 % respondentů. Negativní vnitřní dialog popisuje 50 % respondentů a pozitivní vnitřní dialog někdy provázel při zápase 70 % respondentů. Mentálně již někdy vzdalo zápas 90 % respondentů, a to nejčastěji poté, co si připustili své fyzické vyčerpání (60 %), nebo byli zraněni (30 %), nebo také v důsledku chyby (30 %). Bolest je v zápase vnímána spíše v případě závažných zranění a krev je považována za informaci o efektivitě útoku a obrany.

Výhru definuje 60 % respondentů jako nejdůležitější, zatímco zbylých 40 % respondentů se orientuje spíše na nejlepší možný výkon. Při porovnávání intenzity pocitu výhry a intenzity pocitu prohry, popisuje 50 % respondentů prohru jako intenzivnější pocit, oproti tomu 30 % respondentů vnímají jako intenzivnější pocit výhry, zbylí respondenti popisují oba pocity jako intenzivní. Pocit prohry pociťuje 60 % respondentů déle než radost z výhry. Respondenti se s prohrou v 60 % snaží vyrovnávat racionálně a snaží se pracovat na chybách, které se v zápase odehrály a je to i způsob jejich vyrovnávání se s prohrou. Celkem 40 % respondentů se po prohře snaží izolovat od okolí a 50 % respondentů potřebuje pro vyrovnání se s prohrou čas.

Od sportovního psychologa by 40 % respondentů očekávalo diskuzi a definování problémů, na které by se měli v přípravě zaměřit, dále by 40 % bojovníků stálo o vytvoření plánu mentální přípravy a 30 % respondentů by očekávali cílené intervence na konkrétní téma. Podle 90 % respondentů je mentální nastavení a aktuální psychický stav v zápase důležitý. Na mentálním nastavení pracuje současně s fyzickým tréninkem 70 % respondentů a 60 % popisuje, že na něm pracuje i mimo trénink. Celkem 70 % respondentů uvádělo, že někdy navštívili přednášku, seminář nebo osobní konzultaci se sportovním psychologem nebo mentálním koučem.



## Souhrn

Cílem psychologické přípravy je navýšit a stabilizovat sportovní výkon (Kobylka a kol., 1986). Dle Humpolíčka (2015) sportovci očekávají od psychologické intervence většinou okamžitý efekt, nutná je však dlouhodobá spolupráce. Jiní podle Miňovského (2006) preferují psychologa v roli vzdělavatele trenérů a poskytovatele praktických rad přenositelných do tréninku a zápasu.

Mixed Martial Arts (MMA) je komplex bojových technik získaných z řady bojových sportů. Cílem je získat fyzickou i mentální převahu nad protivníkem (MMAA, nedat.) Fyzické nároky sportu mají dopad i na psychický stav sportovců, kteří mohou pociťovat jak fyzické, tak mentální vyčerpání, jelikož například před zápasem pravidelně redukuje 87 % závodníků hmotnost, průměrně 3,6kg (Coufalová, 2012).

Sportovci jsou podle Toda a kol. (2012) motivováni například orientací na vítězství (ego), nebo orientací na cíl (úkol), ale také touhou dosahovat úspěchu, nebo vyhnout se neúspěchu. Motivace pomáhá zahájit činnost, zatímco vůle pomáhá vytrvat navzdory překážkám, Baumeister a Tierney (2011) ale upozorňují, že vůle je vyčerpateľný zdroj.

Podle Petráše (2017) je sebevědomí soubor informací o dovednostech sportovce a zdůrazňuje, že sebevědomí se nerovná optimismus. Zatímco sebedůvěra spočívá v mentální sebe-disciplíně sportovce, který se neodchyluje od svých automatismů, které vybudoval v přípravě na tréninku, ani pokud ho zrazují (Petráš, 2017). Zápasníci ve výzkumu Harpolda (2008) uváděli, že zdrojem jejich sebevědomí může být self-talk, tedy slova, věty nebo fráze, ve kterých bojovníci hovoří sami k sobě. Vnitřní dialog může mít pozitivní nebo negativní podobu (Hardy a kol., 2005).

Pozornost ve sportu umožňuje soustředění na důležité podněty a brání promarnění příležitost pro útok (Orlick, 2012). Udělá-li sportovec chybu, zaměří svou pozornost typicky na vyhýbání se ztrátě a uniká mu možný zisk (Petráš, 2017). Podle Orlicka (2012) je v kritických situacích výkon čistě psychickou záležitostí. Sportovec *psychicky prohraje*, ztratí-li pozornost, nebo pokud se vzdá naděje.

Jelínek a Hůrková (2011) rozdělují strach z reálného fyzického ohrožení a strach racionální, tedy strach ze zklamání sebe, okolí, ztráty prestiže, nebo z prohry. Podle Praška (2008) je úzkost běžnou reakcí na stres a ve sportu je způsobena nejasnou předtuchou

nebezpečí. Stackeová (2011) upozorňuje, že nedojde-li ke zvládnutí úzkosti či strachu, mohou se emoce projevit somatizací.

Předstartovní stav je pohotovost organismu, dostavující se před závodem a napomáhající překonat zátěž (Perič a Dovalil, 2010). Existují tři typy předstartovních stavů: stav nadměrné aktivace, nepřiměřeně nízké aktivace a stav optimální zvýšené aktivace (Tod a kol., 2012). Mezi nejčastější metody regulace předstartovních stavů ve výzkumu Harpolda (2008) patřila práce s dechem a self-talk.

Ať už zápas byl vítězný či nikoliv, je vždy důležité na tréninku opět začít pracovat na chybách a pokračovat v rozvoji (Miňovský, 2006) a Gonzales (2017) doporučuje porážku prozkoumat, poučit se z ní a po čase ji nechat být.

Výzkumným záměrem bylo zmapovat a popsat podobu psychologické přípravy pro sportovní výkon v MMA a hledat možnosti rozvoje mentální stránky výkonu zápasníků. Výzkum má kvalitativní design a bylo stanoveno osm výzkumných otázek, které sytily dvacet pět otázek strukturovaného interview a úvodní formulář. Data byla zpracována v programu MS Word, MS Excel a Atlas.ti a byly využity metody zachycení vzorců, prostého výčtu a metody kontrastů.

Respondenti byli vybíráni do výzkumu na základě čtyř stanovených kritérií. Celkem se výzkumu zúčastnilo deset bojovníků. Číslo populace zápasníků muselo být odhadováno, pro nedostatek relevantních údajů o počtu zápasníků. Z odhadovaného čísla se výzkumu zúčastnilo 1,6 % populace zápasníků v rámci České republiky a 0,8 % zápasnické populace v rámci Slovenské republiky.

Respondenti byli ve věkovém rozmezí mezi 23-36 roky. Respondenti se MMA věnují průměrně 7 let a průměrným počet zápasů bylo 14. Hmotnost před zápasem redukuje 90 % respondentů, průměrně 7 kilogramů. Celkem 80 % respondentů preferuje být v zápase v roli outsidera, zbylých 20 % v roli favorita. Nemocných v přípravě bývá 50 % respondentů a celkem 70 % uvádělo, že se někdy účastnili semináře nebo osobní konzultace u psychologa sportu nebo mentálního kouče.

Průměrně dochází v průběhu přípravy k poklesu sebevědomí, zatímco před zápasem se sebevědomí opět navyšuje. Průměrná míra stresu se v období přípravy navyšuje, a nejvyšší je hodinu před zápasem. Míra sebevědomí a míra stresu se v období přípravy vyvíjí protichůdně. Hodinu před zápasem obě položky rostou a dosahují stejné průměrné hodnoty 3,8 bodů z pěti.

*Jakou motivaci mají zápasníci pro věnování se MMA?* Bojovníci se začali věnovat MMA, nejčastěji z důvodu touhy po změně a získání respektu. Faktory udržující jedince u sportu byly například touha být lepší (50 %) a sounáležitost se sportem (50 %). U 80 % respondentů se objevil nesouhlas rodiny se zápasením dotyčného v MMA. Jako oporu uváděli bojovníci nejčastěji kolegy v týmu (60 %) a atmosféru v týmu vnímá 70 % respondentů jako přátelskou.

*Jak bojovníci prožívají období přípravy na zápas?* V období přípravy pocítuje 40 % respondentů úzkost a strach z prohry. Největší energii zápasit mívá 60 % respondentů zejména na začátku přípravy. Nechuť zápasit pocítuje 40 % respondentů v druhé půlce přípravy a 70 % někdy pocítuje přetížení vůle. Až 80 % respondentů se zdají sny o zápasení a tréninku.

*Jaké obtíže obvykle provází sportovní přípravu zápasníků?* Celkem 40 % respondentů upozornilo, že problémem jejich svěřenců bývají vysoké nároky, nedostatek strategií pro zvládnání předstartovních stavů (40 %), také strach z prohry, nedostatek sebevědomí a také sebe-disciplíny (vždy 30 %). Samotné respondenty v 50 % tížily předstartovní stavy, 40 % uvedlo strach z prohry a 30 % strach ze zranění.

*Jakých metod sportovní psychologie zápasníci využívají pro sportovní přípravu?* Celkem 70 % zápasníků využívá v přípravě imaginaci a 40 % respondentů dechová cvičení. Dále 70 % respondentů využívá specifického sparingu, kde se na připravovaném bojovníkovi střídají po určitém časovém intervalu soupeři.

*Jak zápasníci prožívají, a jak zpracovávají předstartovní stavy?* Před zápasem pocítuje nervozitu 90 % respondentů a 50 % respondentů má problémy se zvládnáním předstartovních stavů. Respondenti v 50 % využívají pro zvládnání stavů rozcvičku a self-talk, v 40 % pak dechová cvičení.

*Jaké kognitivní a mentální procesy doprovází jedince v zápase?* Celkem 80 % respondentů už někdy v zápase ztratilo pozornost, a to v důsledku chyby (40 %). Během zápasu k sobě někdy hovoří 90 % respondentů. Negativní vnitřní dialog uvádí 50 % respondentů, pozitivní vnitřní dialog 70 %. Celkem 90 % respondentů někdy mentálně vzdalo zápas. Nejčastěji poté, co si uvědomovali své fyzické vyčerpání (60 %), v důsledku chyby nebo zranění (30 %).

*Jak zápasníci prožívají prohru či výhru?* Výhru definuje 60 % respondentů jako nejdůležitější, zatímco zbylých 40 % se orientuje spíše na nejlepší možný výkon. Prohru popisuje 50 % respondentů jako intenzivnější pocit a pouze 30 % vnímá jako intenzivnější pocit výhru. Celkem 60 % respondentů prožívá prohru déle než radost z výhry. Respondenti se s prohrou v 60 % vyrovnávají racionálně, konkrétně prací na chybách, které se v zápase odehrály. Celkem 50 % potřebuje pro vyrovnání se s prohrou čas a 40 % respondentů se po prohře izoluje od okolí.

*Co očekávají zápasníci od sportovního psychologa?* Podle 90 % respondentů je mentální nastavení a psychický stav v zápase důležitý. Od sportovního psychologa by 40 % očekávalo diskuzi a definování problémů, na kterých by měli pracovat, 40 % očekává vytvoření plánu a 30 % by stálo o cílené intervence na konkrétní potíže. Na tréninku pracuje na mentálním nastavení 70 % respondentů, 60 % i mimo trénink.

## Seznam použitých zdrojů a literatury

- [1] Amtmann, J. A. (2004). *Self-reported training methods of Mixed Martial Artists at a regional reality fighting event*. Journal of Strength and Conditioning Research. 18 (1), 194-196. Získáno z <https://mtech.edu/academics/mines/shih/faculty/john-amtmann/files/self-reported-training-mixed-martial-artists.pdf>
- [2] Anshel, M. H., and Payne, J. M. (2006). *Sport Psychology for Martial Arts. The Sport Psychologist's Handbook*. Získáno 25. února 2018 z [https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=yeeeps5hD7XQC&oi=fnd&pg=PA353&dq=Anshel,+M.+H.,+and+Payne&ots=Ojkq0J05F&sig=75w8g2S4SrISj0HVvbyoQDB587Y&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=yeeeps5hD7XQC&oi=fnd&pg=PA353&dq=Anshel,+M.+H.,+and+Payne&ots=Ojkq0J05F&sig=75w8g2S4SrISj0HVvbyoQDB587Y&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- [3] Arvinen-Barrow, M., a kol. (2015). *Athlete's Use of Mental Skills During Sport Injury Rehabilitation*. Journal of Sport Rehabilitation, 24, s. 159-197. doi: 10.1123/jsr.2013\_0148
- [4] Barros, M. P., Utter, A. C. (2015). *Mixed Martial Arts: History, Physiology and Training Aspects*. The Open Sports Science Journal, 2015, 8, 1-7. Získáno z <https://benthamopen.com/contents/pdf/TOSSJ/TOSSJ-8-1.pdf>
- [5] Baumeister, R. F., Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin. Získáno 5. ledna 2018 z [https://www.researchgate.net/profile/Kathleen\\_Vohs/publication/318851043\\_Willpower\\_Choice\\_and\\_Self-Control/links/56f3c11a08ae38d7109bb704/Willpower-Choice-and-Self-Control.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Kathleen_Vohs/publication/318851043_Willpower_Choice_and_Self-Control/links/56f3c11a08ae38d7109bb704/Willpower-Choice-and-Self-Control.pdf)
- [6] Bez frází. (nedat.) *Fotoalbum v zrcadle*. Získáno z <https://www.bezfrazi.cz/fotoalbum-v-zrcadle/>
- [7] Bez frází. (nedat.). *Ránu dát, ránu dostat*. Získáno z <https://www.bezfrazi.cz/ranu-dat-ranu-dostat/>
- [8] GB Draculino. (nedat.). *Kurzy*. Získáno z <http://www.gbdraculino.cz/kurzy/>
- [9] Buse, G. J. (2006). *No holds barred sport fighting: a 10 year review of mixed martial arts competition*. Br.K.Sports Med. 40, 169-172, doi:10.1136/bjism.2005.021 295.
- [10] Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
- [11] Coufalová, K. Heller, J., Brychta, P. (2012). *Předsoutěžní snižování tělesné hmotnosti v bojových sportech*. Česká kinantropologie, vol. 16, No. 3. Získáno z <http://www.ceskakinantropologie.cz/index.php/TestJournal/article/viewFile/165/25>

- [12] De Oliviera e Silva, J.M.L., Gagliardo, L. C. (2014). *Análise sobre os métodos e estratégias de perda de peso em atletas de Mixed Martial Arts (M. M. A.) em período pré-competitivo*. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. v. 8. n. 43. p. 74-80. Jan/Fev. ISSN 1981-9927. Získáno z <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=4018b41b-8fcd-4975-ab93-012b026ed3d3%40sessionmgr4008>
- [13] Franchini, E., Brito, C. J., Artioli, G. G. (2012). *Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects*. Journal of the International Society of Sports Nutrition; 9:52. doi:10.1186/1550-2783-9-52.
- [14] Gonzales, D. C., Mcveigh, A. (2017). *Tajemství mentálního tréninku*. Praha: Grada Publishing.
- [15] Gould, D., Ecklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 U. S. *Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition*. The Sport Psychologist, 6, 383–402. doi:10.1123/tsp.6.4.383
- [16] Green, K. (2011). *It hurts so its real: sensing the seduction of mixed martial arts*. Social&Cultural geography, Vol. 12, No. 4. doi:10.1080/14649365.2011.574796
- [17] Greve, J. (2014). *Jesus Didn't Tap: Masculinity, Theology, and Ideology in Christian Mixed Martial Arts*. Religion and American Culture. Doi: 10.1525/rac.2014.24.2.141
- [18] Hanák, K. (2014). *Redukce tělesné hmotnosti závodníků řecko-římského zápasu*. (Bakalářská práce). Získáno 2. ledna 2018 z Repozitář závěrečných prací Univerzita Karlova v Praze: is.cuni.cz.
- [19] Hardy, J. Gammage, K., Hall, C. (2001). *A Descriptive Study of Athlete Self-Talk*. The Sport Psychology, 15, 306-318. Human Kinetics Publishers. doi:10.1123/tsp.15.3.306
- [20] Hardy, J., Graig, R. H., Hardy, L. (2005). *Quantifying athlete self-talk*. Journal of Sports Sciences; 23(9): 905 – 917. Doi:10.1080/02640410500130706
- [21] Harpold (2008). *The mental cage: A qualitative analysis of the mental game in the sport of mixed martial arts*. Fitness Society of India. Doi:10.1.1.858.1951
- [22] Hartl, P., Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- [23] Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., Zourbanos, N. (2004). *Self-Talk in the Swimming Pool: The Effects of Self-Talk on Thought Content and Performance on Water-Polo Tasks*. Journal of Applied Psychology, 16: 138–150, Doi: 10.1080/10413200490437886.

- [24] Heath, C. J., Callahan, J. L. (2013). *Self-Reported Concussion Symptoms and Training Routines in Mixed Martial Arts Athletes*. *Research in Sports Medicine*, 21:195–203. DOI: 10.1080/15438627.2013.792082
- [25] Humpolíček, P. (březen, 2015). *Role psychologa v přípravě vrcholového sportovce*. Získáno z <http://www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/365-role-psychologa-v-priprave-vrcholoveho-sportovce>
- [26] Chen, M. A., Cheesman, D. J., (2013). *Mental Toughness of Mixed Martial Arts Athlete at different levels of competition*. *Perceptual & Motor Skills: Motor Skills & Ergonomics*, 116, 3, 905-917. Doi: 10.2466/29.30. PMS. 116.3.905-917
- [27] Chung, K. H., and Lee, K. M. (1994). *Taekwondo Kyorugi: Olympic Style Sparring*. Hartford, CT: Turtle Press.
- [28] Jelínek, M., Hůrková, M. (2011). *Strach je přítel vítězů*. Plzeň: Starý most s.r.o.
- [29] Jensen, P., Roman, J., Shaft B., Wrisberg, C. (2013). *In the Cage: MMA Fighter's Experience of Competition*. *The Sport Psychologist*, 27, 1-12. Doi: 10.1.1.858.1951
- [30] Kahrović, I., a kol. (2014). *Effects of the self-talk strategy in the mental training of athletes*. *Physical Education and Sport*. Vol. 12, N 1, s. 51-58. Získáno z <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=272edc7a-06c7-4f8c-a62d-f8fd95cb653f%40sessionmgr4006>
- [31] Kastner, D. (2017). *Vliv bojových sportů na vnímání sebe sama a chování ve světě*. (Diplomová práce). Získáno 22. února 2018 z Informačního Systému Masarykovy Univerzity: [is.muni.cz](http://is.muni.cz)
- [32] Kobylka, J., Hošek, V., Slepíčka, P. (1986). *Psychologie sportu: Obecná část učebních textů pro školení tělovýchovných kádrů II. Třídy*. Praha: Olympia.
- [33] Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J. a kol. (2014). *Sportovní trénink I*. Získáno 9. března 2018 z <https://publi.cz/books/148/Uvod.html>
- [34] Liktor, M. (2015). *Výživa a suplementace ultimátních zápasníků v předzápasovém období*. (Bakalářská práce). Získáno 5. února 2018 z Informačního Systému Masarykovi Univerzity: [is.muni.cz](http://is.muni.cz)
- [35] Miňovský, F. (2006). *Box*. Praha: Grada Publishing.
- [36] MMA blog. (9. března 2016). *Hlava v MMA? Víc, než si myslíte!* Získáno z <http://www.daniel-bartak.cz/?p=1346>
- [37] MMA blog. (31. července 2016). *Dělej něco, aneb jak je trenéřina u klece*. Získáno z <http://www.daniel-bartak.cz/?p=695>

- [38] MMA blog. (24. srpna 2016). *MMA, sport pro chuligány i filozofy*.  
Získáno z <http://www.daniel-bartak.cz/?p=720>
- [39] MMA blog. (9. ledna 2017). *Mých 300 u Thermopyl. This is Penta!!!*  
Získáno z <http://www.daniel-bartak.cz/?p=815>
- [40] MMA blog. (24. února 2017). *Kecy v kleci 2016*.  
Získáno z <http://www.daniel-bartak.cz/?p=1053>
- [41] MMA blog. (20. dubna 2017). *Od dortíku mezi hvězdy MMA*.  
Získáno z <http://www.daniel-bartak.cz/?p=1111>
- [42] MMA blog. (6. červen 2017). *Bojuj a uč se*.  
Získáno z <http://www.daniel-bartak.cz/?p=1157>
- [43] MMA blog. (15. listopadu 2017). *Kecy v kleci 2017*.  
Získáno z <http://www.daniel-bartak.cz/?p=1346>
- [44] MMAA-Česká asociace smíšených bojových umění (nedat.). *Pravidla*.  
Získáno z <http://www.mmaa.cz/pravidla>
- [45] Ngai, K. M., Levy, F., Hsu, E. B. (2008). *Injury trends in sanctioned Mixed Martial Arts Competition: a 5-year review from 2002 to 2007*. Br.J.Sports Med,42,686-689.  
Doi:10.113/bjism.2007.044891.
- [46] Orlick, T. (2012). *Na cestě k vítězství*. Brno: Cpress.
- [47] Pavelka, R., Reinders, A. (2015). *Kondiční trénink pro bojové sporty*. Praha: Grada Publishing.
- [48] Pelantová, V. (2012). *Biomechanický rozbor technik juda*. Získáno z [http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/Knihovna/2012Biomechanika\\_Pelantova\\_Vera.pdf](http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/Knihovna/2012Biomechanika_Pelantova_Vera.pdf)
- [49] Perič, T., Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- [50] Petráš, V. (2017). *Psychologie výkonu*. Získáno 26. února 2018 z <http://psychologievykonu.cz/akademie/Psychologie-Vykonu-Vaclav-Petras.pdf>
- [51] Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- [52] Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- [53] Prachař, F. (2017). *Vzkaz z Bellatoru: nebojte se selhání*. Fighters Magazin: Bojová umění. 22, (5-6), 70-81.
- [54] Praško, J., Vyskočilová, J., Prašková, J. (2008). *Úzkost a obavy*. Praha: Portál.



- [55] Příbyl, V. (2014). *Vývoj pravidel ultimátního zápasu*. (Bakalářská práce). Získáno 26. ledna 2018 z Informační systém Masarykovy univerzity: [is.muni.cz](http://is.muni.cz)
- [56] Richardson, S. O., Andersen, M. B., Morris, T. (2008). *Overtraining Athletes. Personal Journeys in Sport*. United States: Human Kinetics. Získáno 16. ledna 2018 z [https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=dPtXzLygnwMC&oi=fnd&pg=PR11&dq=richardson+2008+sport&ots=CDk4eLiR5N&sig=7Ddf38pp6DTCxNIVomyHonUkhW8&redir\\_esc=y#v=onepage&q=richardson%202008%20sport&f=false](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=dPtXzLygnwMC&oi=fnd&pg=PR11&dq=richardson+2008+sport&ots=CDk4eLiR5N&sig=7Ddf38pp6DTCxNIVomyHonUkhW8&redir_esc=y#v=onepage&q=richardson%202008%20sport&f=false)
- [57] Schlesinger, V. (únor, 2016). *Chlad ve sportu*. Získáno z <http://www.vit-schlesinger.cz/cs/novinky/adaptace-na-chlad.html>
- [58] Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- [59] Stach, J. (2016). *Psychologická a taktická příprava pro úpolové sporty na soutěžní úrovni*. (Diplomová práce). Získáno 8. ledna 2018 z Informační systém Masarykovy univerzity: [is.muni.cz](http://is.muni.cz)
- [60] Souza-Junior, T. P., Ide, B. N., Sasaki, J.E., Lima, R.F., Abad, C.C.C., Leite, R.D., Barros, M.P., Utter, A. C. (2015). *Mixed Martial Arts: History, Physiology and Training Aspects*. The Open Sports Science Journal, 2015, 8, 1-7. Doi: 10.2174/1875399X01508010001
- [61] Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing, a.s
- [62] Staněk, J. (duben, 2011). *Ze světa úpolových sportů: Co je grappling?* Získáno z <http://powerlifting.ronnie.cz/c-8746-ze-sveta-upolovych-sportu-co-je-grappling.html>
- [63] Szabo, A., Urbán, F. (2014). *Do combat sports develop emotional intelligence?* Kinseiology 46, 1:53-60. Doi: 10.1.1.904.9148
- [64] Šedivý, P. (1. února 2016). *Český samuraj v MMA Procházka: Soupeře nechci zmrzačit, ale porazit*. iDnes.cz Získáno z <https://sport.idnes.cz/>
- [65] Tod, D., Thatcher, J., Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing.
- [66] Trestní zákoník. (8. 1. 2009). §30 a §31, Zákon č. 40/2009 Sb. Získáno z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-404>
- [67] Turnbull, S. (2007). *Válečníci středověkého Japonska*. Praha: Fighters Publications.
- [68] Zduba, L. (26. dubna 2016). *Procházka: start v UFC? Člověk nikdy neví. Co říká na McGregora?* Nova sport. Získáno z <https://sport.tn.nova.cz/>

## Abstrakt diplomové práce

<b>Název práce:</b>	Psychologická příprava zápasníka v Mixed Martial Arts
<b>Autor práce:</b>	Bc. Karolína Vavříková
<b>Vedoucí práce:</b>	PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.
<b>Počet stran a znaků:</b>	135; 266 368
<b>Počet příloh:</b>	7
<b>Počet titulů použité literatury:</b>	68

### Abstrakt:

Výzkumným záměrem bylo zmapovat a popsat specifika psychologické přípravy na sportovní výkon zápasníků ve smíšeném bojovém umění (MMA). Výzkum sledoval prožívání a chování jedinců v období přípravy na zápas a hledal témata, jimž by se sportovní psycholog při konzultaci se zápasníky mohl věnovat. Mixed Martial Arts (MMA) je komplex bojových technik získaný z řady bojových sportů. Cílem je získat fyzickou i mentální převahu nad protivníkem. Fyzické nároky sportu mohou mít dopad i na psychický stav sportovců, ať už v důsledku zranění, přetrénování, redukce hmotnosti či jiných. Výzkum má kvalitativní design a data byla získána skrze strukturované interview. Respondenti byli vybíráni metodou záměrného výběru na základě předem stanovených kritérií. Z výzkumu vyplynula témata, vhodná pro psychologické konzultace: předstartovní stavy, strach z prohry, přetrénování a sebevědomí. Respondenti aktivně využívají pestrou škálu psychologických metod a technik (imaginace, dechová cvičení, self-talk) a od sportovního psychologa by očekávali definování oblasti, na kterou by se měli zaměřit pro další rozvoj, plán mentálního tréninku a také cílené psychologické intervence.

**Klíčová slova:** MMA; Psychologická příprava; Bojové sporty; Zápasník; Bojovník.

## **Abstract of thesis**

**Title:** Psychological Preparation of a Mixed Martial Arts Fighter

**Author:** Bc. Karolína Vavříková

**Supervisor:** PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 135; 266 368

**Number of appendices:** 7

**Number of references:** 68

### **Abstract:**

The aim of the survey was to depict specificities of the fighter's psychological preparation for their performance in mixed martial arts (MMA). The survey followed the behaviour of individuals in the time of the preparation for their contests and hunted for topics that should be discussed with their sport psychologists. MMA is a complex of combat techniques taken from different combat sports. The objective is to acquire both physical and mental predominance over the competitor. The mental state of the fighters can be effected by the physical demands of the sport itself. The data for the survey were taken from the structured interviews. The criteria have been defined to choose the specific kind of respondents. The survey suggests the suitable topics to be discussed with the psychologist like performance anxiety, overtraining, fear of loosing or self-confidence. Variety of psychological methods and techniques were used with the respondents (imagination, breathing exercises, self-talk) and the psychologists were expected to define the area which the fighters should focus on, plan of the mental training and also to apply the psychological interventions.

**Key words:** MMA; Psychological Preparation; Combat Sports; Fighter; Warrior.

## Seznam obrázků, tabulek a grafů

Obrázek 1: Co dělat v pauze mezi koly (Petráš, 2017).....	52
Obrázek 2. Místa utkání ve světě.....	63
Obrázek 3: Místa utkání v Evropě .....	64
Tabulka 1: Popisná statistika .....	61
Tabulka 2: Sebevědomí v čase.....	66
Tabulka 3: Stres v čase .....	67
Graf 1: Preferovaná role v zápase.....	64
Graf 2: Spolupracoval jsi někdy s psychologem nebo mentálním koučem? .....	65
Graf 3: Sebevědomí v čase .....	66
Graf 4: Stres v čase .....	67

## **Seznam příloh**

- Příloha I. Informovaný souhlas
- Příloha II. Záznamový arch
- Příloha III. Interview
- Příloha IV. Pravidla dle Mixed Martial Arts Asociace
- Příloha V. Slovníček pojmů
- Příloha VI. Ukázka kódování
- Příloha VII. Ukázka transkripce interview

# Příloha I. Informovaný souhlas



Univerzita Palackého  
v Olomouci



## Informovaný souhlas:

Název práce: Psychologická příprava MMA zápasníků  
Autor práce: Bc. Karolína Vavříková  
Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.  
Termín realizace: 2017/2018  
Místo realizace: Olomouc

1. Účastník výzkumu má právo kdykoli, a to bez udání důvodu, od výzkumu odstoupit (tj. přerušit či ukončit svoji účast), případně neudělit souhlas s použitím již získaných dat.
2. Výzkum musí být prováděn v souladu s platným zákonem o ochraně osobních údajů (zákon č. 101/2000 Sb.).
3. Účastník výzkumu bude veden pod přezdívkou, jeho pravé jméno nebude zmíněno, stejně tak informace prozrazujícího jeho totožnost (např. název organizace, aj.).
4. Interview je nahráváno na audiozáznam.
5. Za poskytnuté interview není poskytnuta odměna.

Prohlašuji, že jsem byl seznámen s podmínkami účasti na výzkumu „Psychologická příprava MMA zápasníků“ a že se jej chci dobrovolně zúčastnit.

Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak, než k interpretaci výsledku v rámci diplomové práce.

Rovněž беру na vědomí, že mohu z výzkumu kdykoli, podle svého vlastního uvážení, vystoupit.

Dne: .....

Jméno a příjmení: .....

Podpis .....

Kontakt:

Bc. Karolína Vavříková

[vavrikova.karolina@seznam.cz](mailto:vavrikova.karolina@seznam.cz)

## Příloha II. Záznamový arch

### Úvodní formulář

Kód:	Věk:	Zaměstnání/studium:	Počet zápasů:	Skóre:	Příprava na konkrétní zápas trvá obvykle:
------	------	---------------------	---------------	--------	---

MMA se věnuji (roky, měsíce):	Rok prvního zápasu:	Rok posledního zápasu:	Obvykle shazuji (kg):	Počet tréninků za týden:
-------------------------------	---------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------

Zápasím/zápasil jsem (*barevně zaznač*): ČR - SR - jinde (kde): .....

Zranění z MMA: .....

Spolupracoval jsi někdy s psychologem nebo mentálním koučem? ANO – NE

Býváš v průběhu přípravy pravidelně nemocný? ANO – NE

Jsem v zápase raději v roli (*barevně zaznač*): favorita - outsidersera

**Škála:** Cílem je zjistit, jak se tvoje *sebevědomí* mění spolu s přípravou na zápas. Pročti si škálu a odpověz číslem do žlutého políčka.

1	2	3	4	5
Nejnižší sebevědomí, jaké jsem kdy měl.	Nižší sebevědomí, než je u mě v normě.	V (mojí) normě.	Vyšší sebevědomí, než je u mě normálně.	Nejvyšší sebevědomí, jaké jsem kdy měl.
1. Ohodnoť své sebevědomí v současné době (za poslední měsíc a více).				
2. Ohodnoť své sebevědomí, které obvykle míváš v přípravě.				
3. Ohodnoť své sebevědomí, které obvykle míváš krátce (1 h) před zápasem:				

**Škála:** Cílem je zjistit, jak se tvá míra *stresu* mění v průběhu přípravy na zápas. Pročti si škálu a odpověz číslem do žlutého políčka.

1	2	3	4	5
Nejnižší míra stresu, jakou jsem kdy měl.	Nižší míra stresu, než je u mě v normě.	V (mojí) normě.	Vyšší míra stresu, než je u mě v normě.	Nejvyšší míra stresu, jakou jsem kdy měl.
Ohodnoť svou míru stresu v současné době (cca za poslední měsíc)				
Ohodnoť svou míru stresu, kterou obvykle míváš v přípravě.				
Ohodnoť svou míru stresu, kterou obvykle míváš krátce (1 h) před zápasem.				

## Příloha III. Interview

1. a) Vyprávěj mi tvůj příběh o tobě a MMA, jak to, že tento sport děláš?  
b) Co tě u něho udrželo?
2. Jak tvoji blízcí reagovali na to, že děláš MMA? Kdo je tvoje opora?
3. NA MMAA.cz jsem našla tento výrok: „*Kromě již zmíněné fyzické náročnosti je nedílnou a velice důležitou součástí i mentální trénink bojovníka, - tzv. motivace a rozvíjení psychické kondice. Právě proto, i díky jeho obrovské popularitě je v tomto sportu aplikováno mnoho inovativních přístupů a technologií rozvíjejících požadované vlastnosti bojovníka.*“ Jak probíhá tvá psychologická příprava na zápas?
4. Znáš spoustu fighterů, setkáváte se, trénujete spolu. Co bys definoval jako nejčastější potíže s psychikou u fighterů – s čím jsou spojené?
5. A je to tak i u tebe? S jakými potížemi v mentální oblasti se ve své MMA kariéře potýkáš ty?
6. Jak emocionálně a psychicky prožíváš období přípravy?
7. Jaké prožíváš předstartovní stavy? Jak se s tím vyrovnáváš?
8. Jak se na tréninku připravuješ na zápas po mentální stránce?
9. Mění se v průběhu přípravy tvoje chuť zápasit? Kdy je to nejlepší, kdy nejhorší?
10. Můžeš mi prosím popsat, jak u tebe probíhá proces shazování a jak se u toho mentálně cítíš?  
Jak se shazováním souvisí tvoje nálada, pocity a chování?
11. Stalo se ti někdy, že jsi ztratil pozornost v zápase, nebo že jsi „zaspal“? Čím to bylo?
12. Mluvíš sám k sobě během zápasu? Co si říkáš?
13. Zkoušel jsi někdy pracovat s imaginací pro přípravu na svůj zápas?
14. Jak se učíš? Učíš se ze svých zápasů? Z videí? Jak s tím pracuješ?
15. Orientuješ se na výhru, nebo na to podat co nejlepší možný výkon? Proč?
16. Už jsi někdy mentálně vzdal zápas? Za jakých okolností se to stalo?
17. Měl jsi někdy pocit, že je tvoje vůle přetížena? Jak se to projevilo? Co s tím děláš?
18. Jaké máte vztahy v gymu? Je někdo v gymu s kým nerad spáruješ? Z jakého důvodu?
19. Jak reaguješ na to, když se v zápase objeví krev? Uvědomuješ si při zápasení bolest a zranění?
20. Jak se vyrovnáváš s prohrou? Jakými strategiemi?
21. Když srovnáš intenzitu pocitu výhry a pocitu prohry, je v tom rozdíl? Co je intenzivnější?
22. Zdá se ti někdy o zápasení? Případně nějaké významné sny, které si pamatuješ?
23. Co bys očekával od psychologa, kdybys s ním měl spolupracovat? Co by ti měl dát, co bys u něj hledal?
24. Na kolik procent, je podle tebe v zápase důležitá hlava? Kolik času jí věnuješ?
25. Kdo bys byl, kdybys nebyl MMA fighter?
26. Je něco, co bys chtěl ještě říct a já se na to nezeptala?



## **Příloha IV. Pravidla dle Mixed Martial Arts Asociace**

### **1. Definice**

MMA (Mixed Martial Arts – Smíšená bojová umění) je bojový sport, ve kterém se mohou používat techniky z různých disciplín bojových sportů a umění, kopy, údery, hody, držení, páky na končetiny a škrčení.

### **2. Váhové kategorie**

#### **Pro ženy:**

Strawweight	Slámová váha -115lbs (-52.2kg)
Flyweight	Muší váha -125lbs (-56.7kgs)
Bantamweight	Bantamová váha -135lbs (-61.2kgs)
Featherweight	Pérová váha -145lbs (-65.8kgs)
Lightweight	Lehká váha -155lbs (-70.3kgs)

#### **Pro muže:**

Flyweight	Muší váha -125lbs (-56.7kgs)
Bantamweight	Bantamová váha -135lbs (-61.2kgs)
Featherweight	Pérová váha -145lbs (-65.8kgs)
Lightweight	Lehká váha -155lbs (-70.3kgs)
Welterweight	Velterová váha -170lbs (-77.1kgs)
Middleweight	Střední váha -185lbs (-83.9kgs)
Light Heavyweight	Polotěžká váha -205lbs (-93.0kgs)
Heavyweight	Těžká váha -265lbs (-120.2kgs)
Super Heavyweight	Super těžká váha +265lbs (+120.2kgs)

V netitulových zápasech může být váhová odchylka dle dohody pořadatele a managementu zápasníků. V titulovém zápase musejí oba zápasníci přesně splňovat váhovou kategorii.

### **3. Ochranné pomůcky**

1. Všichni bojovníci musí mít během zápasu chránič na zuby. Chránič musí být schválen přítomným doktorem a rozhodčím.
2. Pokud chránič během zápasu neúmyslně vypadne, rozhodčí zápas zastaví, chránič opláchne a vloží zpět na zuby bojovníka. Boj pokračuje ve stejné pozici jako před přerušením.
3. Muži musejí mít suspensor, který musí být schválen hlavním rozhodčím.
4. Ženy musejí mít chránič prsou, který musí být schválen hlavním rozhodčím.

### **4. Rukavice**

Všichni bojovníci musejí mít aspoň 4-uncové rukavice (tzv. mma rukavice), před samotným zápasem schválené hlavním rozhodčím. Rukavice by neměly vážit více než 6 uncí.

### **5. Oblečení a vzhled během zápasu**

1. Bojovník může na sobě mít během zápasu; MMA kraťasy, elastické kraťasy nebo kraťasy určené na box, thaibox. Kraťasy nesmějí mít vnější kapsy a ozdoby, které by mohly ohrožovat bojovníky během zápasu.
2. Nošení kimona (Gi) je zakázáno během zápasu, ženské bojovnice musejí mít elastické tričko schválené hlavním rozhodčím.

3. Je zakázáno nosit jakýkoli typ bot během zápasu.
4. Bojovník nesmí zapáchat.
5. Bojovník nesmí použít žádný krém, vazelínu případně olej na těle. Obličej bojovníka namaže vazelínou ‚cutman‘ těsně před vstupem do klece.
6. Bojovník na sobě nesmí mít žádný piercing.

## **6. Délka zápasu**

Netitulový zápas trvá tři kola po třech minutách s minutovou pauzou mezi koly. Titulové zápasy trvají pět kol po třech minutách s minutovou pauzou mezi koly.

## **7. Zastavení zápasu**

Jediným, kdo může zastavit zápas je ringový rozhodčí. Rozhodčí může brát ohled na doporučení lékaře, případně sekundantů bojovníka (vhozený ručník).

Rozhodčí a doktor jsou jediní, kteří mohou vstoupit do klece během zápasu, s výjimkou pauzy.

## **8. Rozhodování**

1. Zápas je rozhodován třemi rozhodčími, kteří jsou rozmístěni na různých místech kolem zápasoviště/klece.
2. Zápas se rozhoduje na základě 10-ti bodového systému. Deset bodů je uděleno vítězi kola a devět nebo méně tomu, kdo kolo prohrál. Výjimkou je vyrovnané kolo, ve kterém jsou oba bojovníci ohodnoceni deseti body.
3. Rozhodčí hodnotí techniky používané v MMA, jakými jsou účinné údery a kopy, efektivní boj na zemi, kontrola, kde se boj odehrává, agresivita a účinnost obrany.
4. Efektivita úderů je hodnocena celkovým počtem povolených úderů, kterými bojovník trefí svého protivníka.
5. Efektivita boje na zemi je hodnocena na základě úspěšných strhů na zem a obrátů. Například strhy na zem, přejítí guardu a aktivní práce v guardu spodního bojovníka, který ohrožuje bojovníka nad ním.
6. Kontrola, kde se boj odehrává (Octagon kontrol) se hodnotí na základě vývoje boje, kdo určuje tempo zápasu, kde se boj odehrává. Například ubránění soupeřova strhu a úspěšnost úderů, strhnutí soupeře a vynucení boje na zemi, ohrožování soupeře pokusu o nasazení konečné techniky, přechod guardu a vytváření příležitostí pro úspěšné zasazení úderů.
7. Agresivita je hodnocena na základě vytváření tlaku na soupeře úspěšností úderových technik.
8. Efektivita obrany je hodnocena na základě úspěšnosti ubránění soupeřových útoků, strhů a současného využívání vlastních protiútoků.

## **9. Rozhodčí by kolo měli hodnotit:**

1. Kolo je hodnoceno 10-10, když je boj vyrovnaný a žádný z bojovníků nevykazuje dominanci.
2. Kolo je hodnoceno 10-9, když jeden z bojovníků je o trochu lepším v efektivitě úderů a boje na zemi.
3. Kolo je hodnoceno jako 10-8, když jeden z bojovníků výrazně dominuje v efektivitě úderů nebo boje na zemi.
4. Kolo je hodnoceno jako 10-7, když jeden z bojovníků naprosto dominuje v efektivitě úderů nebo boje na zemi.
5. Důležitost hodnocení jednotlivých částí boje záleží na tom, kde se boj větší část kola odehrává. Pokud se delší část kola bojuje ve stoje, důraz je kladen na efektivitu úderů a následně efektivitu boje na zemi. Pokud se naopak zápas odehrává většinu času na zemi nebo v klinči, důležitější složkou hodnocení je efektivita zápasnických technik a boje na zemi.

## **10. Zakázané techniky**

1. Úder hlavou
2. Píchání do očí
3. Kousání
4. Plivání na soupeře
5. Tahání za vlasy
6. Fishhooky
7. Útoky na genitálie
8. Strkání prstů do tržných ran soupeře
9. Manipulace s malými klouby
10. Údery loktem se shora, tzn. 12 – 6
11. Údery na páteř a do zátylku
12. Kopy patou na ledviny
13. Údery na krk, včetně sevření krku prsty
14. Škrábání, štípání a kroucení kůže
15. Chytání klíční kosti
16. Kopání do hlavy soupeře, který je na zemi (pravidlo tří bodů)
17. Kopání kolenem do hlavy soupeře, který je na zemi (pravidlo tří bodů)
18. Dupání na soupeře, který je na zemi.
19. Držení pletiva
20. Držení kraťasů nebo rukavic soupeře
21. Používání nadávek v kleci
22. Jakákoli nespportovní aktivita, která by mohli soupeři způsobit zranění
23. Útok na soupeře během pauzy nebo přerušení zápasu
24. Útok na soupeře, který je v péči rozhodčího
25. Útok na soupeře po zaznění gongu oznamující konec kola
26. Pasivita spočívající ve vyhýbání se boji se soupeřem, vyplivování chrániče na zuby nebo předstírání zranění
27. Házení soupeře mimo klec
28. Nerespektování pokynů rozhodčího
29. Házení soupeře na hlavu nebo krk
30. Narušování zápasu sekundanty zápasníka
31. Aplikování jakoukoli substancí na vlasy nebo tělo k získání výhody

## **11. Rozhodování v případě použití zakázané techniky**

1. Diskvalifikace může nastat při jakékoli kombinaci zakázaných technik, nebo při vážném porušení pravidel.
2. Zakázaná technika může vést ke stržení bodu, ringový rozhodčí na to upozorní všechny bodové.
3. O faulu může rozhodnout jenom ringový rozhodčí, bodoví nesmějí sami od sebe rozhodovat o stržení bodu.
4. V případě faulu rozhodčí zastaví zápas, ujistí se o stavu postiženého bojovníka a poté rozhodne o napomenutí, stržení bodu nebo diskvalifikaci. Na rozhodnutí viditelně upozorní bodové rozhodčí.
5. Když faul způsobí bojovník ve spodu, rozhodčí na základě vážnosti faulu nechá boj pokračovat a jen bojovníka upozorní na faul. Případné stržení bodu udělí po přerušení zápasu.
6. V případě faulu, může rozhodčí přerušit zápas a faulovanému bojovníkovi dá až 5 minut na to, aby se dostal do kondice, ve které je schopen pokračování zápasu.

7. Když je zápas zastaven kvůli neúmyslnému faulu a bojovníkova šance na vítězství nebyla faulem ohrožena, ringový rozhodčí může nechat pokračovat zápas po 5ti minutové pauze.
8. Když je zápas zastaven kvůli faulu, který rozhodčí posoudí jako úmyslný, může s pomocí doktora rozhodnout o pokračování zápasu.
9. Když doktor doporučí nepokračování zápasu, nebo je překročeno 5 minut na ošření/zotavení, rozhodčí musí zápas ukončit.

### **12. Zranění způsobená legálními údery a fauly**

1. Když je zranění způsobené legálním úderem, zápas je ukončen technickým KO (TKO).
2. Když je zranění způsobené úmyslným faulem, bojovník, který zranění způsobil, je diskvalifikován.
3. Když je zranění způsobené úmyslným faulem a rozhodčí rozhodne o pokračování zápasu, musí upozornit bodové rozhodčí o stržení dvou bodů.
4. Když zranění způsobené úmyslným faulem neumožňuje bojovníkovi v pokračování zápasu, který je už v pozdější části zápasu, stane se zraněný zápasník vítězem ,Technickým rozhodnutím‘ pokud do té doby podle bodových rozhodčích vedl. Pokud je zápas podle bodových rozhodčích vyrovnaný, nebo zraněný bojovník prohrával, je zápas vyhlášen jako ,technická remíza‘.
5. Pokud se bojovník sám zraní při pokusu o faul, nebere se na to ohled a zranění je posuzováno, jako kdyby bylo způsobeno legálním úderem.
6. Pokud je zranění způsobeno neúmyslným faulem a bojovník není schopen pokračovat, je zápas posuzován jako ,No contest‘ pokud neuběhla dvě celá kola tříkolového zápasu, nebo tři kola pětikolového zápasu.
7. Pokud je zranění způsobeno neúmyslným faulem a bojovník není schopen pokračovat, je zápas posuzován jako ,Technické rozhodnutí‘ ve prospěch bojovníka, který je ve vedení podle bodových rozhodčích, pokud byl zápas ukončen až po uběhnutí dvou kol v případě tříkolového zápasu, nebo tři kol v případě pětikolového zápasu.
8. Zbylá kola budou vyhodnocena podle stejných kritérií jako dosud proběhlá a obodovaná kola.

### **13. Typy ukončení zápasu**

1. Vzdání poklepaním na tělo soupeře nebo zem. Vzdání může být i verbální.
2. Knockout – kdy bojovník po úderu nebo kopu je ztratí vědomí (KO), rozhodčí ukončí zápasu pro převahu (TKO), nebo vznikne zranění legálním úderem (TKO).
3. Výhra na body – jednomyslné rozhodnutí (všichni tři rozhodčí se shodnou vítězi), většinové rozhodnutí (dva pro výhru, jeden pro remízu) nebo nejednomyslné (dva rozhodnou pro vítězství jednoho, třetí pro vítězství jeho soupeře).
4. Remíza – jednomyslná remíza (všichni tři bodová se shodnou na remíze), většinová remíza (dva rozhodčí jsou pro remízu), nejednomyslná (každý rozhodčí rozhodne jinak).
5. Diskvalifikace
6. Forfeit
7. Technická remíza
8. Technické rozhodnutí
9. Bez výsledku

## Příloha V. Slovníček pojmů

- **Black-belt** = černý pásek, v textu myšlen vždy jako člověk, mající černý pás v brazilském jiu-jitsu;
- **Fýza / fyzička** = fyzická připravenost, kombinace kondice, síly, vytrvalosti;
- **Hlava** = mentální nastavení a aktuální psychický stav;
- **MMA** = Mixed Martial Arts (MMA), neboli smíšené bojové umění. Komplex bojových technik, jež se skládají z brazilského jiu-jitsu (de facto grapplingu), boxu, Muay Thai, kickboxu, wrestlingu a dalších bojových sportů, viz kapitola č. 2;
- **Oktagon / klec** = osmihranný prostor s pletivem po stranách, ve kterém se odehrávají zápasy;
- **Open mat** = volný trénink, který není veden trenérem, odehrávají se zde sparingy, nebo sdílení technik mezi jednotlivými kolegy v týmu;
- **Sherdog** = webová stránka, kde je uveden přehled zápasů jednotlivých bojovníků z celého světa;
- **Stand up** = termín pro postojové disciplíny využívané v MMA, jako například kickbox, nebo Muay Thai;
- **Sparing** = je forma tréninku, nejedná se o zápas, ale o nácvik zápasu, cílem je trénovaného vycvičit k vhodným reakcím při stresových situacích a při maximální fyzické zátěži;
- **Sparingpartner** = osoba, s níž má jedinec možnost simulovat zápas, provádět sparing, tréninkový partner;
- **Takedown** = technika hodů, strhů, porazů, přehozů, zvrátů a dalších technik z juda či zápasu (klasického, nebo volný styl), pomocí kterých je soupeř dostáván na zem;
- **Tatami** = žíněnka, nebo sportovní podlaha;
- **Zápasník / Bojovník MMA** = osoba, dobrovolně nastupující ke sportovnímu utkání v MMA.

# Příloha VI. Ukázka kódování

Excel spreadsheet showing a coding scheme for a text document. The spreadsheet has columns for text segments (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z) and rows for different codes (1-20). Each cell contains a number representing the frequency of that code in that segment. Some cells are highlighted in red.

Excel spreadsheet showing a coding scheme for a text document. The spreadsheet has columns for text segments (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z) and rows for different codes (1-20). Each cell contains a number representing the frequency of that code in that segment. Some cells are highlighted in red.

Quotation Manager software showing a list of quotations. The list includes columns for ID, Name, Document, Density, Owner, Author, and Creation Date. The quotations are related to a psychological preparation for a fight.

ID	Name	Document	Density	Owner	Author	Cre
1:1	A jak vlastně tedy probíhá tvá psychologická příprava na zápas?	Interview_010	1	Karolína	Karolína	26.
1:2	Není to tak jednoduché jako například na fotbalu, že přijdeš na dva tři	Interview_010	1	Karolína	Karolína	26.
1:3	Stejně tak teď, já bych se například chtěl připravit na MMA zápas, ale	Interview_010	1	Karolína	Karolína	26.
1:4	Jak se na tréninku připravuješ na zápas po mentální stránce?	Interview_010	1	Karolína	Karolína	26.
1:5	zápasit	Interview_010	1	Karolína	Karolína	26.
1:6	Ale někdy, když jsme brali zápas na poslední chvíli, tak jsem měl určit	Interview_010	1	Karolína	Karolína	26.
1:7	Zkoušel jsem někdy imaginaci/Meditaci/Relax/jiné pro přípravu na svůj zá	Interview_010	1	Karolína	Karolína	26.
1:8	Ne že bych si představoval zápas, ale například nějakou strategii boje	Interview_010	1	Karolína	Karolína	26.
1:9	Takže z části ta vizualizace ano, ale kompletní zápas ne, ale určitě č	Interview_010	1	Karolína	Karolína	26.
1:...	Ale když je to hezký výkon, ale nevyhraješ, tak už se to nenapravit, te	Interview_010	1	Karolína	Karolína	26.
1:...	Už jsi někdy mentálně vzdal zápas?	Interview_010	1	Karolína	Karolína	26.
1:...	Měl jsem jeden takový zápas s XY a vlastně byli jsme na vážení a teh...	Interview_010	1	Karolína	Karolína	26.

## Příloha VII. Ukázka transkripce interview

