

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**PROMĚNNÉ V PROŽITKOVÉ SFÉŘE NA POZADÍ ŽIVOTNÍ DRÁHY
SPORTOVCE PROVOZUJÍCÍHO BOJOVÉ UMĚNÍ**

Bakalářská práce

Autor: Pewnerová Lenka, Rekreatologie – Management volného času

Vedoucí práce: PhDr. Jana Hoffmannová

Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Lenka Pewnerová

Název bakalářské práce: Proměnné v prožitkové sféře na pozadí životní dráhy sportovce provozujícího bojové umění

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Jana Hoffmannová

Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt: Cílem této případové studie je zachytit a formulovat životní cíle sportovce provozujícího bojové umění. Vycházíme z biodromálního přístupu, který vyjadřuje vzájemnou souvislost každé vývojové fáze v lidském životě a její specifický smysl pro jeho další vývoj. Účastníkem výzkumu je muž ve věku 38 let, který se na výkonnostní úrovni věnuje bojovému umění ju-jitsu. Sběr dat proběhl prostřednictvím metod polostrukturovaného interview a čáry života v období od září 2011 do února 2012. Uskutečněná interview byla přepsána a dále kódována pomocí metody barvení textu a metody vytváření trsů. Výsledkem práce je charakteristika životních cílů sportovce bojového umění napříč jednotlivá vývojová období a význam formativní úlohy bojového umění v životě člověka. Jako významné cíle se ukazují touha po pohybu a potřeba pomáhat lidem, která je transformována do vlastní výuky tohoto bojového umění. V práci je zachyceno časové období od doby adolescence přes současnost až po jeho plány do budoucnosti a vizi života ve stáří.

Klíčová slova: případová studie, životní dráha, životní období, volný čas, bojová umění, ju-jitsu, taichi

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Lenka Pewnerová

Title of the bachelor thesis: Changes in the experience on the background of sportsman's life doing martial arts

Department: Department of Recreationology

Supervisor: PhDr. Jana Hoffmannová

The year of presentation: 2012

Abstract: A goal of this case study is to gather and express life goals of a sportsman practising martial arts. Our approach is based on biodromal psychology which expresses mutual relation of each development phase in humans life and its specific meaning for the next development. A respondent is a man of age 38 who practises ju-jitsu on a high performance level. The data was collected using methods "half-structured" interview and so called "line a life" in a period from September 2011 to February 2012. The interviews were rewritten and then processed using methods "text colouring" and cluster creation. The result of this work is a characteristic of life goals of a sportsman practising martial arts across particular development phases and a value of martial arts formative role in humans life. The important goals turn out to be desire of physical activity and a need to help people which is transformed into martial arts coaching. The thesis deals with a time period starting from adolescence across the present up to his plans to the future and a vision of life in the old age.

Keywords: case study, way of life, life period, leisure, martial arts, ju-jitsu, taichi

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Jany Hoffmannové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 24. dubna 2012

.....

Děkuji PhDr. Janě Hoffmannové za pomoc, cenné rady a tolerantní a odborný přístup při vedení bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	ŽIVOTNÍ DRÁHA	9
2.1.1	Životní období	9
2.2	ŽIVOTNÍ ETAPY	10
2.2.1	Adolescence 15-20 let	10
2.2.2	Mladá dospělost 20-30 let	10
2.2.3	Třicátá léta 30-40 let	11
2.2.4	Čtyřicátá léta 40-50 let	11
2.2.5	Padesátá léta 50-60 let	12
2.2.6	Život po šedesátce, stáří – senium	12
2.2.7	Životní styl	13
2.2.8	Životní cíl	13
2.3	VOLNÝ ČAS, BOJOVÉ UMĚNÍ - JU-JITSU, TAICHI	14
2.3.1	Volný čas	14
2.3.2	Ju-jitsu	15
2.3.3	Taichi	15
3	CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	17
3.1	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	17
4	METODIKA	18
4.1	KVALITATIVNÍ VÝZKUM	18
4.2	PŘÍPADOVÁ STUDIE	19
4.3	METODA POLOSTRUKTUROVANÉ INTERVIEW	20
4.3.1	Výhody polostrukturovaného interview	20
4.3.2	Nevýhody polostrukturovaného interview	21
4.4	METODA ŽIVOTNÍ KŘIVKY A ČASOVÉ KŘIVKY	21
4.5	METODY ZPRACOVÁNÍ KVALITATIVNÍCH DAT	22
4.5.1	Analýza dat	23
4.6	VÝZKUMNÝ PROCES	23
4.6.1	Rozhovor 1	24
4.6.2	Rozhovor 2	24
4.6.3	Rozhovor 3	24
4.7	ETICKÁ PRAVIDLA	25
4.7.1	Demografické údaje zkoumané osoby	25

5	VÝSLEDKY A DISKUZE	26
5.1	ŽIVOTNÍ CÍLE V OBDOBÍ ADOLESCENCE	26
5.2	ŽIVOTNÍ CÍLE V OBDOBÍ MLADÉ DOSPĚLOSTI	28
5.3	ŽIVOTNÍ CÍLE V OBDOBÍ TŘICÁTÝCH LET	32
5.4	ŽIVOTNÍ CÍLE V OBDOBÍ ČTYŘICÁTÝCH A PADESÁTÝCH LET	36
5.5	VIZE ŽIVOTA PO ŠEDESÁTCE, VE STÁŘÍ (SENIUM).....	40
6	ZÁVĚRY	43
7	SOUHRN	44
8	SUMMARY	45
9	REFERENČNÍ SEZNAM	46
10	PŘÍLOHY	48

1 ÚVOD

Bojové umění jsou ve své podstatě různé bojové techniky, v nichž se vyučuje chování v boji s protivníkem ať již beze zbraně nebo se zbraní. Používají se různé postupy, jak dosáhnout vítězství nad protivníkem. V boji jsou různě používány údery, kopy, páky, hody, úchopy, podmetry, užití zbraní, taktika. Každá bojová technika klade různý důraz na jednotlivé složky boje, tímto se ve své podstatě od sebe navzájem odlišují.

Nejvíce je bojové umění spojováno s asijskými zeměmi, kde jeho tradice sahá až do 9. století. V bojovém umění nejde pouze o fyzickou přípravu. Neméně důležitá je také příprava duševní, která zahrnuje různá dechová cvičení, meditaci. Bojová umění při svých cvičeních nechtějí vychovávat lidi k agresivitě ani pouze pěstovat vlastní ego. Je to umění zdvořilosti, zdvořilosti k sobě samému, ke svým schopnostem, k lidem i věcem, které nás obklopují.

V České republice bylo do roku 1989 z bojových umění nejvíce známo judo a karate. S judem se u nás začalo kolem roku 1919. Byl to vysokoškolský sport, který zahájil první kurzy. Hned na to navázala s kurzy sebeobrany armáda. Počátky karate se datují k roku 1962.

Po roce 1989, po pádu komunistického režimu, nastal velký zájem o nové styly bojového umění. V té době se u nás promítalo mnoho filmů s tematikou bojového umění a ty ovlivnily spoustu lidí. Naplnily se tělocvičny lidmi, kteří se chtěli naučit ovládat své tělo a mysl tak jako jejich filmoví hrdinové.

Práce je zaměřena na významné události, momenty a situace v životě sportovce provozujícího bojové umění. Jejím obsahem je začátek sportovní kariéry sportovce věnujícího se bojovému umění. Zabývá se důležitými proměnnými v jeho životě, jejich vlivem na zrání jeho osobnosti, jeho myšlení a budoucí participací v bojovém umění.

Většina veřejnosti chápe bojové umění pouze jako boj mezi dvěma či více bojovníky. Nevidí a nezná potenciál bojového umění, co vše toto cvičení obsahuje a o co je může obohatit. Může se stát aktivním naplněním volného času, z kterého bude mít dotyčný dobrý pocit a navíc mu může pomoci při odstranění různých zdravotních problémů.

K bojovému umění mám blízký vztah. Je to ovlivněno jak mým povoláním, ve kterém se neustále procvičují určité formy sebeobrany, tak i tím, že můj syn se věnuje bojovému umění ju-jitsu od raného dětství.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Životní dráha

Životní dráha je ve své podstatě životopis každého jedince. Tvoří jej souhrn po sobě jdoucích prožitků a jednání jedince, které jsou vyvolány vnějšími příčinami a ovlivněny vnitřními podmínkami.

Životní dráha člověka je tvořena sledem událostí, ty mají vlastní vývoj a jsou tematicky spojeny, jsou odborně nazývány životní linie. Člověk prožívá ve svém životě spoustu momentů, které jej ovlivní, a mají vliv na průběh jeho života (Valenta, 2009).

Na průběhu života můžeme sledovat úroveň zralosti daného jedince, jak se dokáže vyrovnat se svými problémy, životními úskalími, jaký je jeho životní styl, a jaké jsou jeho životní cíle.

2.1.1 Životní období

Různými životními období prochází každý z nás. V oblasti psychologie životní cestu nejlépe vystihuje pojem „biodromální psychologie (řecky bios = život, dromos = běh), který navrhl bratislavský psycholog Jozef Koščo“ (Říčan, 2004, 15).

Jak dále Říčan (2004) uvádí, vývoj biodromální psychologie je pomalý pro jeho složitost, snaží se totiž obsáhnout vývoj člověka od jeho narození až po pokročilý věk ve stáří. Nejlépe to vyjádřit jeho slovy:

Snažíme se popsat průběh lidského života, rozeznat v každém individuálním životě něco typického, klasifikovat životní cesty, najít zákonitosti, podle kterých tyto cesty – přes svou velkou rozmanitost – probíhají. Na základě tohoto poznání se pak snažíme ovlivňovat druhé lidi a pokoušíme se využít ho i pro vedení svého vlastního života (Říčan, 2004, 15).

Práce je orientována na období adolescence, mladé dospělosti, období třicátých let - roky, ve kterých se v současné době zkoumaná osoba nachází. Dále plány do období čtyřicátých - padesátých let a vize života ve stáří. Vše je zaměřeno na životní dráhu sportovce provozujícího bojové umění ju-jitsu, jeho životní cíle.

2.2 Životní etapy

2.2.1 Adolescence 15-20 let

S nástupem puberty končí vlastní dětství a začíná mládí. Mladý člověk se musí vyrovnat s vnitřní fyziologickou revolucí. V tomto období začíná opět rychlý tělesný růst a navíc se k němu přidává pohlavní vyspívání. Nejedná se pouze o fyziologický vývoj, s nímž se mladý člověk vyrovnává, uvědomuje si již, že na něj čekají úkoly dospělých. Má především obavu ze srovnání svých pocitů, s tím jak ho vidí jeho okolí (Erikson, 1993/2002).

Uvedené období lze charakterizovat jako období mezi pubertou a mladou dospělostí. Dá se říct, že mladý člověk se v této fázi života hledá, dotváří se jeho identita. Snaží se vymezit své postoje a názory, psychicky dozrává. Rozvíjí se u něj sebevědomí, samostatnost, sebejistota. Rovněž je dosaženo již téměř vrcholu rozumových schopností. Adolescent si volí svoji vlastní cestu v životě, kdy může například kopírovat život svých rodičů, nebo si zvolí vlastní životní dráhu a tou se vydává.

2.2.2 Mladá dospělost 20-30 let

Kolem dvacátého roku dochází k vyvrcholení fyzického růstu, ustává růst jedince, zvyšuje se jeho váha kostí a svalů. Mezi 20-30 rokem však u mladého člověka sledujeme jeho rozhodný start do života, kdy v první řadě si vybírá svoji profesi a za druhé se snaží realizovat svoji manželskou a rodičovskou roli.

V této době se jedinec snaží o spojení vlastní identity s identitou ostatních. Je připravený pro intimnost, k navázání citových vztahů s konkrétním partnerem a vyvinout etickou sílu v tomto vztahu vytrvat, byť to bude od něj vyžadovat značné oběti a kompromisy. V soudržnosti úzkých citových vztahů, v orgasmu a sexuální jednotě, v těsných přátelstvích i ve fyzickém souboji se musí naučit nesoustředit se pouze sám na sebe, na své vlastní já (Erikson, 1993/2002).

Mladý člověk dlouhodobě a systematicky pracuje na sobě samém, nabývá zkušenosti, aby mohl samostatně provádět základní funkce a úlohy. Usiluje o další sebevzdělávání a zdokonalování. Můžeme hovořit o období přizpůsobivosti a tvořivosti. „...dvacátník má před

sebou perspektivu vzestupu, která je subjektivně tak nekonečná, jak nepředstavitelné je nyní vlastní stáří – a smrt“ (Říčan, 2004, 231).

2.2.3 Třicátá léta 30-40 let

Říčan toto období nazývá „životním polednem“, kdy člověk je na „vrcholu svých tělesných a duševních sil, v období vysoké výkonnosti a dobrého zdraví“ (Říčan, 2004, 271). Jedinec je plně dospělý, miluje a pracuje naplno, ještě nestárne, alespoň ne zdatně. Jeho osobní síla a vliv jak v pracovní sféře, tak i v různých organizacích nebo mezi přáteli povětšinou stoupá. V tomto období na všechny a ze všech hledisek působí jako nadějný a perspektivní. V práci se plně orientuje a jeho vysoká výkonnost a tvořivost je nejen odrazem jeho talentu, ale i rutiny, jednoduše řečeno „umí“. „...takže se může plně soustředit na to, co je v jeho práci skutečně obtížné, složité, výjimečné, nové (existuje i rutina, která umožňuje originalitu)“ (Říčan, 2004, 272).

Erikson (1997/1999) přidělil dospělosti protiklady generativitu proti sebezaujetí a stagnaci. Generativitu chápe jako plodné, produktivní, kreativní období, ve kterém vzniká generace nových bytostí, produktů a myšlenek, je v ní obsažen způsob sebeutváření v oblasti dalšího vývoje identity. Jak dále uvádí, stagnací prochází i ti nejproduktivnější a nejtvůřivější. „Nová 'ctnost', vynořující se z tohoto protikladu, totiž péče, je rozšiřující se závazek pečovat o osoby, produkty a o ideje, o které se člověk naučil pečovat“ (Erikson, 1997/1999, 65).

2.2.4 Čtyřicátá léta 40-50 let

Stadium generativity je nejdelší etapa, tvoří třicet nebo více let. „Během tohoto období konfrontují člověka pracovní a rodinné vztahy s pečovatelskými povinnostmi a s rozšiřováním okruhů povinností a zodpovědností, zájmů a oslav“ (Erikson, 1997/1999, 107).

Mezi 40-50 rokem už není možné hovořit o mládí, ale ani o stáří, je to doba zralosti. Po fyzické stránce se čtyřicátník rychleji unaví, avšak pokud se bude snažit lehce trénovat, bude na tom lépe než netrénovaný třicátník. V tomto období se již jedinec déle zotavuje z náročné túry či proflámaného večera. Také tělesná schránka se připomíná nějakým drobným poškozením. Objevují se problémy například se zažíváním, zhoršuje se zrak,

ledvinové kamínky, bolesti zad a podobně. Nastává snaha dodržovat správnou životosprávu, větší soustředění na své tělo a jeho údržbu. Veškeré toto úsilí vede k jednomu cíli, oddálit chátrání těla a pojistit se proti předčasné smrti.

V zaměstnání jsou pro některé jedince čtyřicátá léta nejpłodnějšími, nejlepšími léty. Vše je odvislé od toho, jaký typ práce člověk vykonává. „Silnou stránkou čtyřicátníka bývá vytrvalost, trpělivost a houževnatost, se kterou dovede jít za svým cílem“ (Říčan, 2004, 297).

2.2.5 Padesátá léta 50-60 let

Tak jaké je to po padesátce? Jednoduchá otázka, ale životní cesty jsou tak různé a složité, že se dokonce najdou jak odborníci, kteří toto období považují za mimořádně těžké, těžší než léta předtím i potom – tak autoři, kteří je popisují jako dobu poměrného klidu a pohody (Říčan, 2004, 313).

V tomto období ubývá tělesných i duševních sil a je velice individuální, jak se s tím kdo umí vyrovnat. Někdo těžce snáší pracovní tempo, které ho vyčerpává, druhý má spoustu elánu, odvážných plánů a to nejen v práci, ale i v soukromém životě. V padesátých letech značně klesá výkonnost základních orgánů rozhodujících o tělesné výkonnosti. Z toho vyplývá, že jedinec začíná stárnout.

2.2.6 Život po šedesátce, stáří – senium

Většina lidí odchází kolem šedesátého roku života do důchodu, což podstatně změní jejich dosavadní způsob života. V podstatě třetinu dne, kterou trávili v zaměstnání, teď mají pro sebe, musí přejít na jiný denní režim, hledat pro sebe nové uplatnění a naučit se využívat volný čas, kterého mají nyní více. Stárnutí je velmi individuální a jeho průběh závisí na zdravotním stavu jedince a společenské izolovanosti člověka. Každému z nás záleží na jeho zdraví a udržení si dobrého zdravotního stavu do vysokého věku. Výchovou k využití volného času a nabídkou volnočasových aktivit vhodných danému věku je možné období stáří značně zkvalitnit.

Erikson (1997/1999) vyjadřuje stáří ctnostmi moudrost a integrita. Moudrostí vyjadřuje svět skutečnosti, které vnímáme našimi smysly - zrakem, sluchem, čichem, chutí a hmatem. „Úkolem moudrosti je také vést naše investice do zraku a sluchu a zaměřit naše

schopnosti na to, co je podstatné, trvalé a povzbuzující jak pro každého z nás, tak i pro společnost, ve které žijeme“ (Erikson, 1997/1999, 12). Integrita zprostředkovává kontakt se skutečným okolním světem, světlem, zvukem, s věcmi, s lidmi. „Na každém a na všem velice záleží, více než kdykoliv předtím. Každé setkání získává zvláštní význam, nabízí obohacení nebo ukazuje neočekávaný, slibný směr“ (Erikson, 1997/1999, 13).

2.2.7 Životní styl

Životní styl je v podstatě život, jakým žije každý z nás jednotlivě. Každý člověk je individualita, která se řadí do určité skupiny lidí a ta žije určitým způsobem typickým pro danou skupinu. Tehdy mluvíme o životním způsobu, např. životní způsob podnikatelů, životní způsob venkovské populace, životní způsob seniorů, životní způsob sportovců provozujících bojové umění atd. „Životní styl se promítá do sféry práce (profese, povolání), volného času a bydlení a naopak je jimi ovlivňován“ (Dohnal & Hodaň, 2008, 95).

Každý z nás však svůj život žije sám za sebe, přijímá sice určité zásady, možno říct až normy skupiny, do které se řadí, ale jeho způsob života – životní styl – je vyjádřením konkrétního člověka. Jak jsem se již zmínila, každého z nás ovlivňuje prostředí, ve kterém žije, dalšími faktory, které ovlivňují způsob našeho života, jsou věk, pohlaví, vzdělání, zdravotní stav, zájmy, aktuální výkonnost, dosažená životní úroveň. Životní styl můžeme tedy vyjádřit jako orientaci jednotlivce na různé osobní a společenské cíle. „Na jedné straně je to cíl, který dává všemu, co k jeho dosažení směřuje, kladnou hodnotu, a na druhé straně jsou to hodnoty, které ovlivňují volbu cílů“ (Křivohlavý, 2006, 36).

2.2.8 Životní cíl

Stanovení si priorit, životních cílů, je pro kvalitu života velice důležité. Jak uvádí Křivohlavý (2006,12,13) „... je to otázka moudrého rozhodování na křižovatkách života, odpovědného stavění si cílů a hledání nosné životní orientace“.

Pokud chce člověk smysluplně žít, musí mít něco, pro co stojí za to žít. Musí to přesahovat jeho meze – nemůže to spočívat jen v něm samém, ale také ve světě, v němž žije. K naplnění zvolených hodnot musí být člověk dostatečně svobodný, aby vše mohl konat

s vědomím odpovědnosti za své činy. Člověka v těchto věcech vede jeho svědomí. „Míra, v níž člověk má pro co žít a také to svým životem uskutečňuje s pocitem svobody k tomu a odpovědnosti za to, vyznačuje 'prožívanou smysluplnost' jeho života“ (Payne a kolektiv, 2005, 256).

Jednání lidí je uspořádáno směřováním k určitým cílům. Většina z nás si již v pubertě uvědomuje, čeho by v životě chtěla dosáhnout. Stanovujeme si postupně různé cíle, například z hlediska dosažení vzdělání, profese, získání pracovního místa, rodiny, v neposlední řadě také v oblasti sportovní apod. „Cíle, o které člověku jde, ovlivňují nejen jeho jednání, činnost a aktivitu, ale též i jeho myšlení i jeho emoce“ (Křivohlavý, 2006, 20).

Ke stanovení cíle má jedinec nějakou motivaci, uvědomuje si přínos, jaký bude pro něj dosažený cíl mít. Pokud se snažíme rozeznat lidskou motivaci, zjišťujeme, co se daný jedinec snaží v životě dělat, o co mu jde, čemu se vyhýbá nebo také to, kým se daný člověk snaží být. Jak se zmiňuje Křivohlavý (2006,19), již v roce 1937 přišel G.W. Allport s požadavkem věnovat se při studiu psychologie osobnosti otázkám cílů. „... navrhl zabývat se tím, o co se člověk snaží, o co mu v životě jde a co mu dává smysl a účel jeho života“.

2.3 Volný čas, bojové umění - ju-jitsu, taichi

2.3.1 Volný čas

Volný čas je něco, co nelze přesně vymezit, a záleží pouze na každém z nás, jak žijeme, jak vyplňujeme svůj čas, jaký je náš životní styl. Den má 24 hodin, který si většina z nás může rozdělit na třetiny a to tím způsobem, že jedna třetina dne je věnována práci – zaměstnání, druhou tvoří volný čas a třetí spánek.

Jak již bylo řečeno výše, druhou třetinu dne by měl vyplnit náš volný čas, avšak do této části dne patří spousta činností jako např. rodinné povinnosti - vaření, úklid, nákup, péče o děti, biologické potřeby – strava, hygiena a tzv. polovolný čas. Co patří do kategorie polovolného času? Radíme sem činnosti, které jsme se rozhodli konat dobrovolně, ale tím, že jsme se zapsali například do nějakého sportovního klubu, spolku, začali studovat, pořídili si zahrádku, stali se pro nás tyto činnosti určitou povinností. „Je-li volný čas částečně zaměřen

na nějaký zistný, utilitární nebo angažovaný cíl, je volným časem jen částečně“ (Hodaň, Dohnal, 2008, 55), v tom případě hovoříme o čase polovolném.

Práce je zaměřena na sportovce, který se věnuje bojovému umění ju-jitsu a taichi a dnes již u něj můžeme hovořit, jak je uvedeno výše, o polovolném čase. Na počátku však byla snaha o aktivní pohyb ve volném čase, o tzv. pohybovou rekreaci – „...zájmová, ve volném čase prováděná tělovýchovná a pohybová činnost za účelem odpočinku, zábavy, udržování zdraví a tělesné kondice“ (Hodaň, Dohnal, 2008, 27).

2.3.2 Ju-jitsu

Ju-Jitsu je tradiční japonské bojové umění, jehož počátky se datují již od 9. století. Patří mezi nejstarší bojová umění v Japonsku. Od té doby prodělalo mnoho změn, kdy nejvýznamnější změnou byla první systematizace technik, tu v roce 1532 provedl Hisamori Takeouchi. <http://www.sebeobrana.com/?q=node/6>

Ju-jitsu je komplexní bojové umění, které využívá technik úderů, kopů, hodů, strhů, pák a škrcení ke kontrole a eliminaci útočníka. Učí se zde také boj se zbraní. Podstatnější je ovšem naučit se bojovat beze zbraně proti útočníkovi se zbraní a využít kinetickou energii soupeře proti jemu samému. Nezbytnou složkou tréninku je i výuka anatomie člověka se zaměřením na citlivá místa a vitální body (pohlavní orgány, ledviny, slezina, játra, dutiny, uzliny, solar plexus, atd.), kdy se žáci pomocí cíleného útoku na tato místa učí ochromit a paralyzovat útočníka.

2.3.3 Taichi

Taichi je staré čínské zdravotní a bojové umění. Jeho kořeny nalzáme v tradicích taoistické filozofie Jin a Jang. Přesné období vzniku nelze určit. Nejstarší historii taichi tak představují spíše legendy nežli historická fakta. Navazuje nejen na starobylé systémy bojových umění, ale také na staročínskou koncepci tradiční medicíny. V Číně je dnes toto umění považováno za kulturní národní poklad. Ještě donedávna bylo učení taichi pečlivě střeženo před okolním světem a předáváno jen rodinným příslušníkům. <http://www.tjq.cz/>

Taichi je jednou z možností, jak jednoduchým způsobem udržet své zdraví. Vliv cvičení taichi na zdraví člověka je již ověřen čínskou tisíciletou tradicí těchto cviků, přičemž v mnoha případech dochází ke zlepšení zdraví. Vnitřní styly, které jsou orientovány na rozvoj vnitřní energie, užívají pomalé, tělu prospěšné pohyby, jsou vhodné co by zdravotní prevence. Taichi je komplexní a vysoce propracované umění, které poskytuje cvičenci zdraví, klid, pocity radosti a uspokojení.

Může se také stát osobní filozofií života, kdy po získání základních informací a doplnění obzoru poznání je možné cvičit pochopení a toleranci k jiným.

Taichi je vynikající jako samostatné bojové umění, ale je jej možné brát jako doplněk a přípravu ke cvičení ostatních stylů bojového umění (Konečný & Konečná, 2000).

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavním cílem této práce je zachytit a formulovat životní cíle sportovce provozujícího bojové umění.

V této studii jsou zkoumány životní cíle sportovce od období adolescence, přes období mladé dospělosti až do současnosti, to jest do období třicátých let. Dále se práce zabývá jeho plány do budoucnosti v období čtyřicátých a padesátých let a končí jeho vizí ve stáří.

3.1 Výzkumné otázky

1. Jak bojové umění prostupuje celým životem člověka, který ho provozuje?
2. Jak se projevuje v jednotlivých životních obdobích?
3. Jaké jsou plány a vize sportovce bojových umění do budoucnosti?

4 METODIKA

4.1 Kvalitativní výzkum

Výzkumná část práce je zpracována za pomoci kvalitativního výzkumu. Názor na kvalitativní výzkum v odborné společnosti je nejednotný. Jak uvádí Hendl (2008) postupně však získal kvalitativní výzkum v sociálních vědách rovnocenné postavení s ostatními formami výzkumu.

Jednu z negativních definic podali Glaser a Corbinová (in Hendl, 2008, 48), kteří za kvalitativní výzkum „považují jakýkoliv výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických metod nebo jiných způsobů kvantifikace“.

Kvalitativní výzkum jasně a přesně vystihuje definice Miovského (2006, 17) „Kvalitativní přístup v psychologických vědách je přístupem, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod.“

Výzkumník si na začátku kvalitativního výzkumu zvolí téma a stanoví si základní výzkumné otázky. Otázky je možné obměňovat nebo doplňovat v průběhu výzkumu, během sběru a analýzy dat. „Z tohoto důvodu se někdy kvalitativní výzkum považuje za emergentní nebo pružný typ výzkumu“ (Hendl, 2008, 48). Všechna data, které výzkumník načerpá, analyzuje a rozhodne se, která jsou pro něj upotřebitelná a která ne. Sběr i analýza dat probíhá současně. Výzkumník svoje hypotézy a závěry přezkoumává, ověřuje si jejich správnost. „Zpráva o kvalitativním výzkumu obsahuje podrobný popis místa zkoumání, rozsáhlé citace z rozhovorů a poznámek, jež si výzkumník dělal při práci v terénu. Výzkumník může navrhnout teorii o fenoménu, který pozoroval“ (Hendl, 2008, 49).

4.2 Případová studie

Případová studie komplexně zachycuje případ, jeho složitosti. Je jedním z důležitých námětů pro mnoho vědeckých oborů, patří mezi ně například psychologie, psychiatrie, pedagogika a další. Miovský (2006, 94) uvádí příklady situací, kdy je vhodné použití případové studie dle Břicháčka (1981)

... alespoň ty nejdůležitější; velmi řídké jevy nebo vzácné kombinace vlastností, detailní analýza vlivu experimentálního zásahu (případně vlivu kvaziexperimentu atd.), analýza a popis „typického“ případu jako zástupce určité skupiny, nebo naopak výběr atypického případu, dlouhodobý výzkum vyžadující hluboký záběr a kvalitní poznání „okolností“ případu, etické důvody apod.

Případová studie podrobně popisuje a rozebírá jeden případ nebo několik málo případů. Od jedince nebo od malé skupiny lidí je prováděn sběr velkého množství dat. Zachycuje komplikovanost případu, ucelený popis vztahů. Jde zde o potvrzení mínění, že detailním prozkoumáním jednoho případu lépe pochopíme podobné případy.

Dle sledovaného případu rozlišuje Hendl (2008) hned několik typů případových studií. V rámci naší práce byla použita osobní případová studie.

Jde o podrobný výzkum určitého aspektu u jedné osoby. Pozornost se věnuje např. minulosti, kontextovým faktorům a postojům, které předcházely určité události (užívání drog, rozvod). Zkoumají se možné příčiny, determinanty, faktory, procesy a zkušenosti, jež k ní měly vztah. Může jít také o zachycení celého života (Hendl, 2008, 103).

4.3 Metoda polostrukturované interview

Polostrukturované interview je nejvíce používanou metodou. K jeho provedení je zapotřebí důkladná příprava. Ta je založena na tvorbě otázek, okruhů, které budou pokládány účastníkovi rozhoru. Při samotném rozhoru není nutné striktně dodržet pořadí otázek. Je možné je dle potřeby zaměňovat, upravovat tak, abychom z interview vyzískali co nejvíce informací.

„Při polostrukturovaném interview je vhodné použít následné inquiry, tedy upřesnění a vysvětlení odpovědi účastníka“ (Miovský, 2006, 160).

Dalším důležitým aspektem polostrukturovaného interview je tzv. jádro interview, které nám udává minimum otázek a témat, které musí být probrány. Je tím dána určitá míra jistoty, že všechna daná témata skutečně probrána budou. Navíc se při interview k základním tématům a otázkám připojují další „doplňující“, které tazatele napadnou a má z nich pocit, že mohou přispět k maximální výtěžnosti interview nebo k motivaci účastníka rozhovoru.

Velký význam se při provádění polostrukturovaného interview klade na vnější prostředí. Jak uvádí Miovský (2006, 160) „někdy přímo požadujeme, aby interview probíhalo pouze v prostorách či prostranstvích určitého typu (např. v parku, na ulici, v kavárně atd.). Prostorové nároky a míra zohlednění environmentálních proměnných ve výzkumu odpovídají cílům výzkumu a povaze výzkumných otázek“.

Stejně tak můžeme polostrukturované interview provádět ve standardizovaném prostředí jako je například kancelář, klidnější kouty barů či v domácím prostředí.

Vždy je kladen důraz na to, aby tazatel působil svým projevem věrohodně na účastníky výzkumu a tím byl dán předpoklad hladkému, zdárnému průběhu interview a získány kvalitní data.

4.3.1 Výhody polostrukturovaného interview

Výhoda polostrukturovaného interview je v odstranění, řešení nevýhod plně strukturovaného a nestrukturovaného interview. Ve své podstatě se u polostrukturovaného interview jedná o kombinaci prvků strukturovaného i nestrukturovaného interview. Považuje se za téměř ideální nástroj kvalitativního výzkumu. „Využíváme-li kreativně možnost volné, přirozené a nenucené komunikace v místech, která to při interview umožňují, je tím možné

účastníka motivovat a využít jeho zájmu následně v místech s vyšší mírou strukturace“ (Miovský, 2006, 161).

Velká výhoda je spatřována v možnosti pokládat doplňující otázky i když pokládáme otázky v předem určeném pořadí a přesně stanovenou formou. „Můžeme dosáhnout vyšší přesnosti a výtěžnosti než při klasickém plně strukturovaném interview“ (Miovský, 2006, 161).

4.3.2 Nevýhody polostrukturovaného interview

U polostrukturovaného interview není mnoho nevýhod, která by ovlivnila výsledek rozhovoru. Podobně jako u nestrukturovaného interview můžeme vidět nevýhodu v tom, že tazatel množstvím doplňujících otázek neudrží závaznou strukturu interview, bude rozptylovat účastníka a ohrozí tak konzistenci jeho odpovědí nebo získá irelevantní data, která jsou nepodstatná pro cíl výzkumu a výzkumné otázky. „To však lze ošetřit již zmíněnou kombinací, kdy jedna část může mít menší strukturaci a druhá větší“ (Miovský, 2006, 161). K výhradě na vnější vzhled, výraz, projev tazatele a kladení otázek účastníkovi můžeme uvést, že k daným okolnostem volíme vhodné oblečení, účes a klademe důraz na přirozený, autentický projev.

4.4 Metoda životní křivky a časové křivky

Základem této metody je od účastníka výzkumu zjistit jak on sám vidí svůj život, které události jsou pro něj důležité a významné a ovlivnily jeho život. Při této metodě je účastník vyzván, ať buď do připraveného schématu nebo na čistý papír nakreslí křivku svého života a vyznačí významné události svého života. „Následně je s účastníkem prováděno inquiry, tj. necháváme si podrobně popsat, co přesně jaký úsek znamená, proč účastník zvolil právě daný tvar, proč nezvolil jiný atd. Inquiry obvykle probíhá formou interview“ (Miovský, 2006, 191).

Říčan (2004) ji popisuje jako úsečku, která znázorňuje život účastníka od jeho početí až po možnou smrt. V první řadě účastník vymezí bod, který uvádí, ve které fázi života se dle jeho mínění v současnosti nachází. Následuje vyznačení nejdůležitějších událostí, které

ovlivnily jeho dosavadní život. Další body na čáře života se týkají budoucnosti, na co se osoba těší, co od ní očekává a čeho se obává (Příloha č. 2).

4.5 Metody zpracování kvalitativních dat

„Způsobu zacházení s kvalitativními daty, tj. dílčím úkonům a procedurám propojujícím fázi získávání dat a fázi analýzy dat, říkáme data management. Jedná se o část výzkumu, kdy technicky zpracováváme data a připravujeme je pro analýzu“ (Miovský, 2006, 195). Dále se rozlišuje data management na jeho širší a užší pojetí. „Zúžení významu oproti širšímu pojetí spočívá v tom, že termínem data management je označována pouze technická stránka práce s daty, nikoli sám proces kreativního rozvíjení analýzy a interpretace“ (Miovský, 2006, 196).

Pořízení zvukového záznamu na diktafon při získávání dat je nesporně velkým přínosem pro výzkumníka. Ten rozhovor nemusí zaznamenávat ručně. Má možnost si pouze při interview dělat poznámky pro svou potřebu, věnovat se vlastnímu rozhovoru, doplňujícím otázkám apod. Poznamenává si některé zajímavosti, které z vlastní nahrávky nevyplnou nebo je následně může přehlédnout. Nespornou výhodou audiozáznamu je komplexnost záznamu a jeho autentičnost (Miovský, 2006).

Pro účely této studie byl pořízen zvukový záznam na diktafon Sony ICD-SX25, kdy celková délka interview byla cca 66 minut. Pro další zpracování byly rozhovory přepsány, jejich celkový obsah je na 19 stranách a přepis trval 16 hodin. „Převedení dat netextové povahy do povahy textové (je-li to možné) je prvním důležitým krokem (přepis audiozáznamu interview atd.), který nazýváme transkripce“ (Miovský, 2006, 205).

Použitím techniky barvení textu byla připravena data pro analýzu. V každém období byly vytvořené trsy vymezovány jinou barvou a připojen komentář výzkumníka, jak uvedená sdělení vnímal. Období adolescence je probarvováno žlutou barvou, mladá dospělost zelenou, tyrkysovou barvou jsou označeny třicátá léta, růžovou čtyřicátá a padesátá léta, červená barva byla použita pro vymezení vize života po šedesátce. Khaki zelenou jsou označeny významné životní události tak, jak zkoumaná osoba vnímá svoji životní dráhu, všechny události, které již její život ovlivnily a její plány a vize do budoucnosti. Přepisy rozhovorů jsou uloženy na CD nosiči a přiloženy k práci, přičemž je zde patrná provedená metoda barvení textu a připojené komentáře.

4.5.1 Analýza dat

Pro vlastní analýzu dat byla použita metoda vytváření trsů. Tato analýza slouží ke spojení určitých výroků do skupin. Tyto skupiny (trsy) by měly vznikat na základě vzájemného překryvu (podobnosti) mezi identifikovanými jednotkami. Záměrem bylo vytvořit skupiny životních cílů zkoumané osoby v různých životních obdobích. Zkoumáním byl zjišťován vývoj těchto cílů, některé byly příznačné pouze pro dané období a jiné přerůstají až do vizí ve stáří. Společným znakem skupiny (trsu) byl tematický překryv, kdy byly ve výrocích osoby vyhledávány všechny takové pasáže, které se týkaly jednoho úzce ohraničeného tématu a to životních cílů (Miovský, 2006).

4.6 Výzkumný proces

K dosažení výzkumného cíle, zjištění a formulování životních cílů sportovce provozujícího bojové umění, byla zvolena metoda polostrukturované interview. Celkem byly provedeny tři různé rozhovory k dosažení co nejvyšší validity, aby zjištění byla co nejrealnější a pravdivá. Při prvním interview byl účastník výzkumu, mimo jiné, požádán o zamyšlení nad svým životem a vytvoření čáry života tak, jak ji formuloval Říčan (2006). Její provedení je graficky znázorněno (Příloha č. 2). K dosažení vyšší míry validity byl při výzkumu dotazován i přítel účastníka výzkumu, se kterým byl uskutečněn rozhovor, při kterém se vyjadřoval ke zkoumané osobě. Jednalo se v pořadí o druhý rozhovor. Při třetím interview byly prezentovány závěry z rozhovorů zkoumanému účastníkovi, který je potvrdil, případně doplnil.

Všechny otázky k danému interview byly dopředu připraveny a během rozhovoru rozšířeny o doplňující dotazy. Vytvořené otázky jsou přílohou studie, otázky k prvnímu rozhovoru (Příloha 3), ke druhému rozhovoru (Příloha 4) a k třetímu rozhovoru (Příloha 5). Uvedené rozhovory jsou obsáhlé, jejich přepis je nahrán na CD nosič a je přiložen u studie.

4.6.1 Rozhovor 1

Datum: 8.9.2011

Čas: 10:30 – 11:10 hodin

Délka: 39,17 minut

Přepis: 10 hodin

Popis: Rozhovor s účastníkem výzkumu probíhal v domácím prostředí, v pohodě a klidu. V době volného času obou zúčastněných. Kontakt s dotazovaným byl bez problémů navázán. Rozhovoru nebyl nikdo jiný přítomen.

4.6.2 Rozhovor 2

Datum: 4.2.2012

Čas: 10:15 – 10:36 hodin

Délka: 15:43 minut

Přepis: 3 hodiny 30 minut

Popis: Druhý rozhovor byl veden s přítelem zkoumané osoby, opětně v klidném, domácím prostředí. Rozhovoru byla přítomna manželka dotazovaného. Dotazovaný neměl s její přítomností problém. Kvalita rozhovoru její přítomností nebyla ovlivněna.

4.6.3 Rozhovor 3

Datum: 16.2.2012

Čas: 08:30 – 08:42 hodin

Délka: 11:46 minut

Přepis: 2 hodiny 30 minut

Popis: Třetí rozhovor byl opětovně veden se zkoumanou osobou, kdy výzkumník si chtěl potvrdit svoje závěry, které si o zkoumané osobě vytvořil. Rozhovor byl natáčen v přestávce pracovní doby, v kanceláři, rozhovoru nebyl nikdo jiný přítomen. Bohužel z důvodu vytíženosti zkoumané osoby nebyl nalezen vhodnější termín a doba. Kvalitu rozhovoru to neovlivnilo.

4.7 Etická pravidla

Důležitou složkou v kvalitativním výzkumu je také dodržování etických pravidel, které chrání účastníky výzkumu. Z uvedeného důvodu je možné vést výzkum pouze s účastníky, kteří nám dopředu udělili tzv. informovaný souhlas. Účastníkovi výzkumu musí být po poučení zřejmé, že může kdykoli od výzkumu odstoupit, nikoho nelze k účasti na zkoumání nutit (Miovský, 2006).

Na začátku výzkumu před tím, než byly provedeny interview, byla osoba poučena o tom, jak bude nakládáno s nahrávkami a přepisem rozhovorů, a byla požádána o podepsání souhlasu s použitím materiálů pro potřeby vědeckého výzkumu. Její vzor je přiložen k práci (Příloha č.1).

4.7.1 Demografické údaje zkoumané osoby

Pro představu o účastníkovi studie jsou v tabulce uvedeny některé údaje, které nám jej přiblíží (Tabulka 1). Nejedná se o žádné osobní údaje, z nichž by osoba mohla být identifikována a mohlo dojít k jejich zneužití.

Tabulka 1. Údaje zkoumané osoby

Národnost	česká
Věk	38 let
Vzdělání	vysokoškolské
Místo narození	Havířov
Bydliště v mládí	předměstí Havířova
Začátek aktivního sportování	v letech 1988, 1989
Začátek s bojovým uměním Ju-jitsu	v roce 1994

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Výsledkem šetření studie je pokus, jak uvádí Stake (1995), porozumět určitému sociálnímu objektu v jeho jedinečnosti a komplexitě (Hendl,2006). Z tohoto důvodu byla v práci rozebrána životní dráha sportovce bojových umění v různých životních obdobích a vyhodnocen postupný vývoj a nastavení si životních cílů

Jak uvádí Valenta (2009), životní dráhu ovlivňují tři jevy, které jsou zodpovědné za dynamiku životních příběhů „silné okamžiky, období“, „lidé, kteří ovlivnili ...“ a „směřování v životě.“

Ve studii jsou analyzovány v životě zkoumané osoby „silné okamžiky“ - počátek sportování, první úspěchy při vedení lidí ve sportu, těžká dopravní nehoda, vliv bojového umění ju-jitsu a taichi v jeho životě. Všechny tyto události měly vliv na jeho životní cíle. V práci se objevuje i druhý jev „lidé, kteří ovlivnili ...“, kdy v první řadě účastník výzkumu hovoří o svém sousedovi, juniorském mistru světa ve vzpírání, dále to byli učitelé ju-jitsu Pavel Drdla, Ivan Vágner, Matěj Novák a učitel taichi Luděk Prucký. Bez třetího jevu „směřování v životě“ by se život zkoumané osoby neposouval dál, nestavěl by si stále vyšší životní cíle. „Směřování v životě je spojeno s přemýšlením o tom, k čemu je člověk dobrý, na co má talent, čemu by se měl věnovat“ (Valenta, 2009, 52).

5.1 Životní cíle v období adolescence

V období puberty začala dychtivost účastníka k uskutečnění snu, mít možnost někde pravidelně sportovat. Určitě na něj měl vliv jeho soused, který byl juniorský mistr světa ve vzpírání, účastník v něm viděl svůj vzor. Už od mládí bojoval s udržení váhy a chtěl mít pěknou postavu a to si myslím je ve věku 15 až 20 let hodně velká motivace. Postavou a touhou po pohybu to začalo a přidala se i další motivace. Možnost vést dívky, juniorky, které se připravovaly na mistrovství republiky v kulturistice. To vše jej bavilo a příjemně mu vyplňovalo volný čas. Díky svým koníčkům však nezapomínal na svoje povinnosti a úspěšně dokončil střední školu.

Říčan (2004) tuto etapu charakterizuje jako období na vrcholu mládí, člověk je v této době v plném rozkvětu tělesných i duševních sil. Rovněž však je plný rozporů, snaží se

vyznat sám v sobě, ověřuje si, co dokáže a vydrží. Připravuje se na vstup do života, hledá si zaměstnání, nebo pokračuje ve studiu na vysoké škole.

Životní cíle účastníka výzkumu v každém období jsou přehledně graficky znázorněny ve schématech.

Schéma 1. Životní cíle v období adolescence



Životní cíle sportovce provozujícího bojové umění jsem začala sledovat od uvedeného období. V této době podle Hermana (2008) snaží dojít k sebepoznání, které je pro spokojený život nutné jako vzduch pro plíce. Pokud nalezne cestu sám k sobě, pak teprve je schopný porozumět lidem okolo sebe. A je zajímavé, že těmto rozumí jen do té míry, jak je schopný pochopit sám sebe. Cesta k sebepoznání je spousta práce na sobě samém, kterou si stavíme základ pro další život.

V období adolescence se již většinou člověk sám, ze své vůle, snaží dosáhnout určitých vědomostí, umu a dovedností ve všech směrech. Je dobré, když jej v tu dobu přiláká sport. Spojení sportu s přípravou na budoucí povolání je tak časově náročné, že je zde předpoklad, že mladý člověk nesklouzne na šikmou plochu. Účastník výzkumu si v této době vytyčil dva životní cíle, sport a školu, respektive přípravu na budoucí povolání.

„Nicméně rodiče bydleli na vesnici, neměli motorové vozidlo, byli jsme dále od centra, takže nebyla možnost nějakým způsobem se těmto aktivitám věnovat, ani tomu nebyli nakloněni. Chtěli mít ze mě intelektuálně zaměřeného syna. Což jsem těžce bojkotoval, ale jen v určité fázi, připravoval jsem se do školy, všechno, ale chtěl jsem hrozně moc sportovat.“

Tak, jak se o tom zmiňuje Řičan (2004), chlapcům vadí, že vypadají málo mužně. Vlastní tělo je objektem pozorování a doufají, že si vylepší postavu soustavným cvičením. To vše ve své podstatě se týká také mojí zkoumané osoby. Jedním z jeho cílů v této době, kdy se začal věnovat sportu, byla touha po krásné, vysportované postavě.

„Až na střední škole jsem se dostal ke vzpírání, když jsem začal vzpírat, celkem mi to šlo. A hlavně ti kluci absolutně, se kterými jsem dělal, tak vybourávali ty mýty toho, že vzpěrači jsou malí anebo tlustí muži, kteří jsou tupí atd. Ti kluci měli krásně vysportované postavy.“

„V té době jsem byl v pubertě, takže ta cesta směřovala tam, takže jsem se věnoval víceméně rozvíjení té svalové struktury toho těla, aby ad. 1 byl jsem vzpěrač a ad. 2 mě zajímalo to, jak to tělo funguje, jakým způsobem lze zlepšit ten vzhled svalové struktury, jak to dokáží ti kulturisti.“

Účastník výzkumu nejenže našel zálibu v tom, že sám sportoval, ale také ho bavilo vést lidi, spolupracovat s nimi, podílet se na jejich úspěších. Z tohoto důvodu se začal věnovat mladým kulturistkám, které připravoval na mistrovství republiky v kulturistice.

„...bavila mě taková fyzická připravenost lidí. S tím, že na vzpěračské hale postavily posilovnu, takže to byla nejkratší cesta vlastně o patro výš, kdy jsem se začal zajímat o kulturistiku. Vedl jsem lidi, vedl jsem holky, které se připravovaly na mistrovství republiky.“

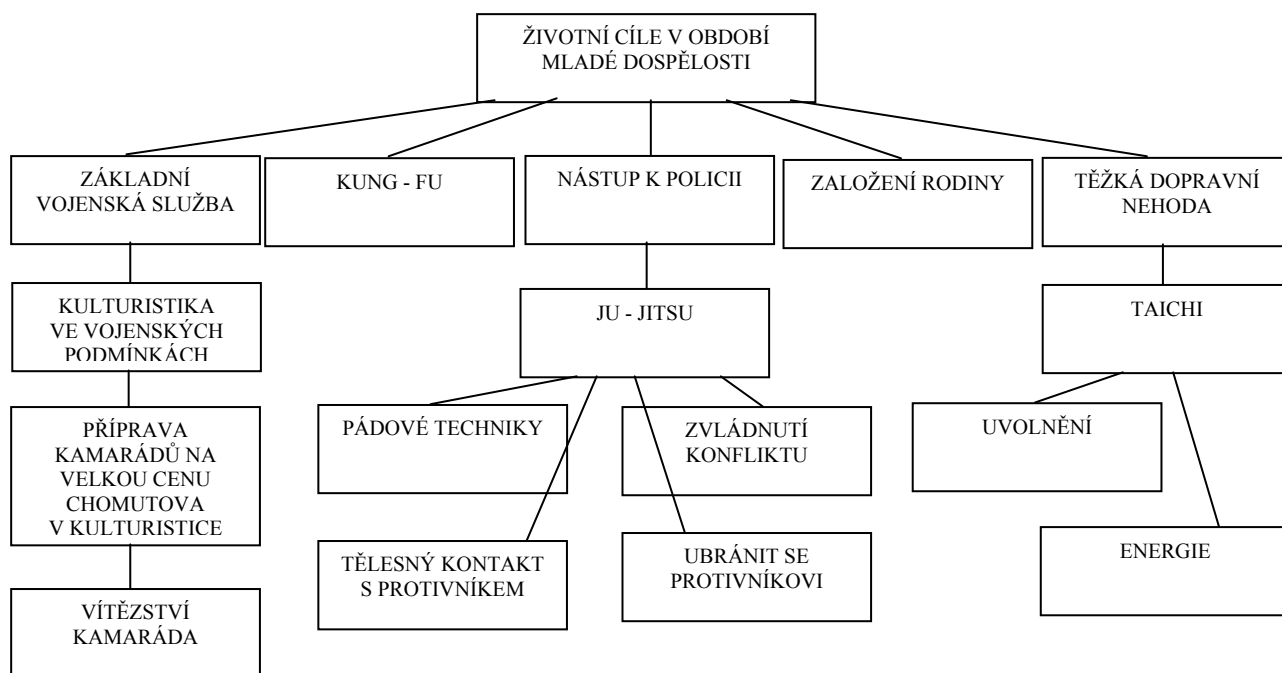
5.2 Životní cíle v období mladé dospělosti

Údobí mezi dvacátým až třicátým rokem, bylo pro zkoumanou osobu velmi složité. V této době se jeho myšlení hodně změnilo důsledkem událostí, které se přihodily a vedly ho k přehodnocení životních cílů. Toto období jej hodně ovlivnilo i do dalšího života.

Jak uvádí Křivohlavý (2006) účastník si v této době začal plnit svůj „personální projekt“. Personálním projektem chápeme veškeré snahy o realizaci našich plánů a myšlenek, i když ne pokaždé se nám to podaří. Lidé si v rámci svých personálních projektů určují svoje životní úkoly, které organizují jejich život a dávají smysl jejich životním aktivitám. Tvorbu životních úkolů můžeme dobře sledovat právě v době vrcholu dospívání, při vstupu do manželství, vstupu do zaměstnání. K tomu, aby bylo dosaženo dobrých vzájemných vztahů

v sociální oblasti, náležitých výkonů a úspěchu, je určitě důležitá, jak uvádí Nancy Kantorová (in Křivohlavý, 2006), také nezávislost a svoboda rozhodujícího se člověka.

Schéma 2. Životní cíle v období mladé dospělosti



Na samém počátku mladé dospělosti zkoumanou osobu postihl první nezdár, kdy se nedostal hned po maturitě na vysokou školu. Tehdy poprvé přehodnotil svoje plány a nastoupil na vojenskou základní službu.

„ ...nicméně po gymnáziu v roce 1992 jsem se nedostal na vysokou školu, tak jsem přemýšlel, co bude dál, nastoupil jsem do toho fitcentra jako trenér, zvažoval jsem, že si udělám trenérskou licenci a budu v tom pokračovat, nicméně všichni kamarádi odcházeli na vojnu, a říkám si nebudu tady hnít, co tady budu dělat. Vyřeším si vojnu a pak budu řešit co dál.“

Při plnění vojenských povinností se i nadále zabýval sportem a vyplňoval si tak svůj volný čas. Zde se mu dařilo plnit si svoje cíle v oblasti vedení lidí. Ve volném čase připravoval kamaráda na soutěž v kulturistice, což ve vojenských podmínkách nebylo vůbec snadné. Dostavil se první úspěch, kamarád soutěž vyhrál a jako svoji výhru to cítil i účastník výzkumu. Dosáhl tak prvního úspěchu jako trenér.

„Na vojnu jsem odešel do Chomutova, tam jsem pokračoval, že jsem připravoval jednoho kamaráda, ten se stal vítězem Velké ceny Chomutova v kulturistice, na což jsem byl pyšný.“

Jak uvádí Říčan (2004), životní cesty po dvacátém roce jsou u různých skupin lidí rozmanité. Vše záleží na tom, zda již ukončily svoje vzdělání a začaly pracovat, nebo pokračují například ve studiu na vysoké škole. Dospělost každého jedince je velmi individuální.

Účastník výzkumu si po absolvování základní vojenské služby musel vybrat povolání, ve kterém chtěl započat svoji profesní kariéru. Při rozhodování mu pomohlo jeho sportovní zaměření, nastoupil do zaměstnání, kde měl možnost využít svoji fyzickou připravenost. Zde poprvé se začíná věnovat bojovému umění.

„S ukončením vojny jsem pošilhával, že nastoupím k policii, takže jsem směřoval své kroky k nástupu k policii. Což se mi podařilo v roce 1994 a zůstal jsem v Praze, protože tam byla základna všeho cvičení.“

Přes kolegu z práce začal účastník výzkumu s bojovým uměním ju-jitsu, jehož kouzlu začal postupně propadat. Učil se pády, veškeré techniky, kontakt s protivníkem. Byla v tom velká snaha a touha naučit se vše co nejlépe. Nadšení pro tento druh sportu v něm probouzeli dobří trenéři, kteří na něj měli velice dobrý vliv a v jeho začátcích mu byli velkým vzorem. Z některých z nich se následně stali jeho kamarádi. Stejně jak se ve své práci zmiňuje Valenta (2009), objevuje se u účastníka jev „lidé, kteří ovlivnili ...“, byli to učitelé ju-jitsu Pavel Drdla, Ivan Vágner a Matěj Novák .

V této době toho stíhal účastník výzkumu neskutečně mnoho. Byla to pro něj doba dle Říčana (2004, 231) „...velkých nadějí, optimistického budování a energického až nadšeného životního rozběhu“. Tak by se dala vyjádřit doba na počátku jeho profesní kariéry. Z výsledků vyplývá, že zvládal náročné zaměstnání, sport a našel si čas i na opačné pohlaví. Potkal svoji životní partnerku, se kterou se rozhodl založit rodinu a přestěhovat se z Prahy zpět na Moravu do Olomouce.

„Díky tomu, že jsem v té době poznal ženu, která nějakým způsobem chtěla za mnou jít do Prahy, nicméně zaměstnavatelé tomu nebyli nakloněni ani z jedné strany, tak jsem se v roce 1999 rozhodl jsem přejít do Olomouce, kde jsem se domluvil.“

Založení rodiny a následné přestěhování však nic nezměnilo na jeho vztahu k bojovému umění ju-jitsu a jeho cíli dosáhnout co nejlepších kvalit v této oblasti. Od svého učitele v Praze, Ivana Vágnera, přešel do Olomouce pod stejnou asociaci a stal se žákem Ladislava Petráše. Pokračoval ve výuce ju-jitsu, stále více pronikal do jeho tajů a snažil se naučit co nejvíce ze sebeobrany, ubránit se protivníkovi ať už se zbraní, nebo beze zbraně. S učitelem Ladislavem Petrášem se nakonec rozešel, jelikož se v tomto případě křížila sportovní kariéra s jeho profesí a jednání pana Petráše neschvaloval.

V této době, ke konci období mladé dospělosti, si zkoumaná osoba prožila osudový okamžik, těžkou dopravní nehodu. Jak uvádí ve své studii Valenta (2009), jedná se v jeho životě o „silný okamžik“. Na dva roky jej vyřadila z normálního života. Ve své podstatě se účastník ocitl blízko smrti, a jak sám uvedl, dle mínění lékařů 9 z 10 lidí takovou nehodu nepřežije. Tato nehoda ovlivnila myšlení zkoumané osoby, věří, že nic v životě se nestane náhodou, vše má svůj důvod a své příčiny, proč se různé události v lidském životě přihodí.

„Já nejsem numerolog, nicméně těmhle věcem celkem věřím, protože si myslím, že nic není náhoda, všechno je asi v tom životě tak, jak má být, všechny ty věci ať jsou dobré nebo špatné vás vždycky nějak svým způsobem posunují dál. Žádné setkání nejsou náhoda, lidi které potkáte. Když se mi narodilo první dítě, jako je to krásné, ale už si na to ne že nepamatuji, ale uvědomil jsem si to až při té dopravní nehodě.“

Uvedený zážitek nejspíše ovlivnil účastníka natolik, že vytěsnil vnímání dalších událostí, coby podstatných pro jeho život. Když vyplňoval další body na čáře života, které se týkaly jeho budoucnosti, když měl uvést, na co se těší, co od budoucnosti očekává a čeho se bojí, opětovně se v jeho mysli odráží prožitá dopravní nehoda, kdy obavy ze zranění uvádí na prvním místě. Nehovoří o zdraví jako celku, byť máme spoustu civilizačních chorob, na které se umírá, ale jeho obava plyne ze zranění.

„Bojím se zranění, nebo že tě tělesná schránka zradí. Snažím se k ní chovat slušně, protože, jak říká pan Chudoba, můj známý psychotronik, to tělo musíte milovat. Je jedno jak vypadá, je to jediné tělo, které v tomto životě máte a musíte ho milovat a musíte si ho vážit. Buďte rádi, že ho máte a že vám funguje, jak vám funguje.“

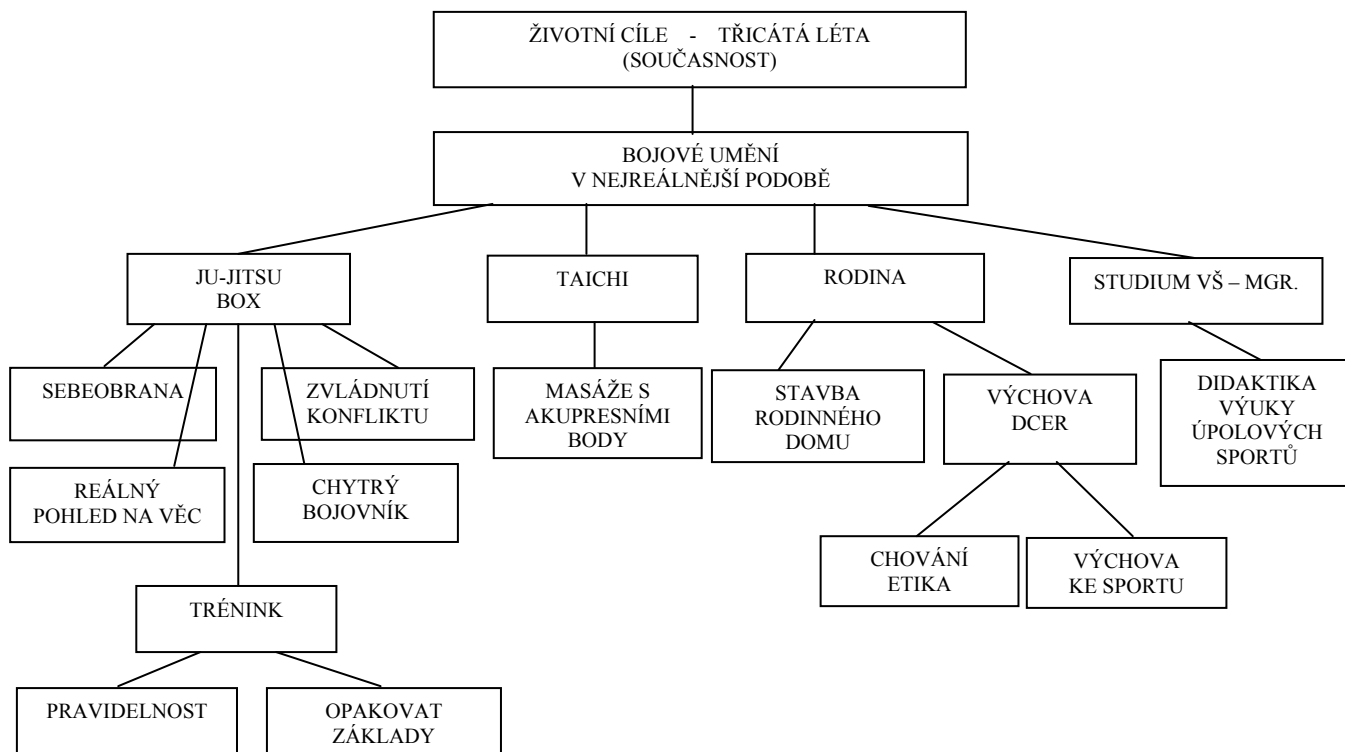
Tato závažná životní událost vedla účastníka výzkumu k přehodnocení priorit v životě a k bojovému umění ju-jitsu přidal další styl. Začal cvičit taichi, které mu pomáhalo dostat se zpět do rovnováhy a doplnit energii, kterou potřeboval. Zde se setkal se svým dalším učitelem, který ovlivnil jeho život, Luděkem Pruckým.

„ ...po té nehodě, jak jsem se dal trochu dohromady, jsem hledal nějakou jinou alternativu. Dozvěděl jsem se o Ludřkovi, o kterém všichni hovořili, všichni ho tady respektovali, ať dělali cokoli, jakýkoliv druh bojového sportu, bojového umění. Přestože dělal taichi, o kterém se hovoří, že je pro staré a nemocné, tak jsem poznal, že to tak není a ten člověk je úplně někde jinde a dokáže mě zase obohatit a posunout. Ale zase ta filozofie souvisí s tím, jak člověk začne dělat jakoukoliv formu bojového umění nebo sportu, dřív nebo později navštíví nějaké semináře, zajímá se o to, tak se setká s lidmi, kteří ho z toho filozofického hlediska nesmírným způsobem obohatí.“

5.3 Životní cíle v období třicátých let

Třicátá léta, je to období, které zkoumaná osoba v současnosti prožívá. Je již plně vyzrálý, ví, co chce, a snaží se svoje sny a cíle realizovat. Je na vrcholu svých dušních a tělesných sil. Vysoká výkonnost, energie, v současnosti již dobré zdraví, mu napomáhá k dosažení všech cílů, které si klade na své životní dráze. Po zvládnutí všech zdravotních problémů, které nastaly po těžké dopravní nehodě se opětně vrací k bojovému umění ju-jitsu, potkává svého nového učitele či spíše kamaráda, Martina Mikoláška, který založil někdy před osmi lety občanské sdružení Reality Based Self Defense R.B.S.D., které má už dnes evropskou úroveň. Společně se zkoumanou osobou se snaží najít reálný pohled na bojové umění ju-jitsu, jejich semináře navštěvují žáci z celé Střední Evropy.

Schéma 3. Životní cíle v období třicátých let



Účastník výzkumu v bojovém umění ju-jitsu přešel od klasického stylu, k novému, reálnému pohledu na věc, kdy se snaží hlavně ubránit se protivníkovi. Pracuje s lidmi a při tréninku se snaží navodit situaci, která může ve skutečnosti nastat. Je v tom snaha naučit lidi skutečně se ubránit možným útočníkům. Význam, který vidí účastník výzkumu v bojovém umění ju-jitsu, je naučit své žáky při boji přemýšlet, být tzv. chytrý bojovník. Ne použitím hrubé síly, ale použitím různých technik se snažit odrazit útok.

„Můžeš třeba toho člověka uškrtit, ale spíš je to o tom, že to dělá chytrý bojovníky, že tě to neustále posouvá dál, že to není o tom, že máš tvrdší úder. Je to o technice, hele tady zvedl ruku, tam se mohu podvlíknout, tady ho chytím, tady ho znehybním a postupně, jak de facto se na něho nabalíš a postupně ho smotáš tak, že ten člověk nemá žádnou končetinu, aby tě mohl ohrozit, a sám přichází o vzduch a vzdává se. Člověk když nedýchá, tak nebojuje.“

Také přítel zkoumané osoby potvrdil, že v současnosti účastník pojal nově učení bojového umění ju-jitsu a že toto pojetí je mu blízké už díky jeho povolání. Dle jeho mínění ušel velký kus cesty a má velmi kvalitní instruktory, takže může pokračovat v započatém díle.

„Možná už dneska nedělá naprosto čisté ju-jitsu, na druhou stranu dneska je více lidí, kteří nedělají jednu čistou formu bojového umění. Myslím si, že hledat si tu svoji vlastní cestu, je dobré. Neříkám, že je správné, aby člověk byl takový, jak bych nazval, cestovatel v rámci bojových uměních, chvíli dělám to, chvíli tamto a nic nedělám pořádně. Na druhou stranu věnovat se něčemu intenzivně a potom to rozvinout dál v něco jiného není určitě špatné. Už jenom to, že si vybral svoji cestu, že se chce určitě věnovat bojovým uměním, je to jeho životní styl, a pokud tomu přizpůsobuje svůj život, jenom to se již dá nazvat cestou bojovníka.“

V současné době si již zkoumaná osoba velice dobře uvědomuje, jaký smysl mělo a má bojové umění pro jeho osobu. Jako každý člověk má svoje chyby, uvědomuje si je a neustále se s nimi potýká. Právě disciplína a sebekontrola, kterou se bojová umění vyznačují, mu pomáhají bojovat se svými zlozvyky. Cvičením si neustále udržuje svoji tělesnou zdatnost a vzhled. V této době se daří v bojovém umění ju-jitsu jak jemu, tak klubu, ve kterém cvičí. Dá se říct, že se mu plní jeho cíl provozovat ju-jitsu na vysoké úrovni. Úroveň klubu přesahuje hranice naší republiky, jezdí k nim učitelé i žáci z jiných zemí.

Z provedeného zkoumání vyplynulo, že se v tomto období zkoumaná osoba cítí na vrcholu svých fyzických sil a veškerou svoji energii v bojovém umění ju-jitsu vkládá do reálné sebeobrany, kterou se teď hlavně zabývá. Snaží se co nejvíce se sám naučit, aby mohl tyto své zkušenosti předávat dále svým žákům. Je na své současné výsledky hrdý a v určitém slova smyslu dosáhl některých cílů, o které usiloval.

„Protože jsem však na vrcholu svých fyzických sil, tak se snažím do toho těla dostat co nejvíce informací z té reálné sebeobrany, abych byl schopen těm lidem předat zkušenosti. Jsem svým způsobem takový testovací vzorek, protože trénuji s tím nejlepším instruktorem v České republice, kterého máme my tady.“

Při prováděných rozhovorech se účastník vyjádřil obecně k provozování jakéhokoliv sportu. Klade důraz hlavně na to, že sport by měla být pro dotyčného zábava. Pohyb, který provozuje, by jej měl bavit, naplňovat radostí. Neměl by někam chodit pouze ze zvyku. Pokud se sport stane koníčkem, je jedinec schopen pravidelně navštěvovat tréninky, přičemž na pravidelnost účastník výzkumu klade také velký důraz. V neposlední řadě by měl, dle jeho mínění, sport lidi posouvat někam dál.

„Já jsem třeba snažil děti nacpat do juda a vím, že tam nebyly šťastné. Dnes trénují basketbal a baví je to a jsem rád, že mají pohyb, a že jsou schopny pravidelně navštěvovat sport, který je baví. Jednou prostě věřím, že přijde ta doba, naučím je boxovat, naučím je bránit se. Je to jedno, jakým sportem se člověk zabývá, ale musí v tom být pravidelnost a musí to mít nějaký cíl, musí tě to někam posouvat. Je špatné, když lidé chodí někam jen ze zvyku. Přitom je trápí, že tam něco nefunguje nebo mají otázky, na které nedostávají odpovědi a chodí tam jenom ze zvyku, nebo že neví, kam mají jít, nebo popřípadě se bojí zeptat toho člověka, který je vede, proč je to tak, a to je špatně. Každý by si měl klást otázku, proč jsem tady, jestli to není zbytečně strávený čas.“

Kromě bojové umění ju-jitsu se nadále věnuje taichi, z kterého čerpá energii do dalšího života. Udělal si kurz léčitelské metody „reiki“ prvního stupně, provádí masáže. Také tato činnost má pro účastníka velký význam. Naplňuje se jeho životní cíl pomáhat lidem.

„... já si nechávám taichi pořád stále, podle mě to má smysl, ta energie tam je. Maximálním způsobem mě uvolňuje, každým způsobem, ráno cvičím na zahradě. Cítím tu energii, udělal jsem si reiki prvního stupně, masíruji lidi, cítím, že to má smysl.

Účastník výzkumu nezapomíná ani svoji rodičovskou úlohu. Výchovu dcer bere samozřejmě jako jeden ze svých nejdůležitějších životních cílů. Tento cíl je dlouhodobý a náš účastník je teprve na jeho začátku. Jeho úsilí v oblasti výchovy je příkladné a snad se mu podaří dcery vychovat tak, jak si předsevzal.

„ ...v současné době se snažím v nich utvrzovat spíš víceméně filozofický náhled na věc, že se nemá lhát, že člověk by neměl být falešný, má držet slovo. Je určitá nějaká etika o tom, jak se k sobě mají lidé chovat, aby se nemuseli za své chování stydět. Jedna má 12, druhá 10 let, kdy obě dvě jsou aktivní sportovkyně v kolektivních sportech.

Dcerám se snaží předat svoji filozofii ohledně sportu a současně je vede k lásce ke sportu. Nechce z nich mít jedince závislé na virtuálním světě v počítači. Dnešní děti, dle jeho názoru, mají spoustu možností, ale tak nějak se jim nechce. Samozřejmě jedním z důvodů, proč účastník chce, aby jeho dcery sportovaly, je vyplnit jim smysluplně jejich volný čas. Jeho snahou je také dětem vysvětlit, že sport s sebou nese i přátelství.

K zvládnutí dalšího životního úkolu, který v tomto životním období chtěl splnit, stavbě rodinného domu, bylo zapotřebí spoustu energie. Tuto doplňoval cvičením bojového umění

taichi, při kterém si uvědomuje pomíjivost tohoto světa. Byli to však také přátelé, se kterými cvičí, kteří, pokud bylo zapotřebí, jej podrželi a pomohli.

„Potkal jsem člověka, úplně náhodou, byl jsem unavený jako blázen, kamarád se kterým cvičívám, dotáhl mě do restaurace, seznámil mě s mladým klukem, kterého jsem za měsíc potřeboval, aby mi vyřídil hypotéku na stavbu rodinného domu a on mi ji během týdne vyřídil. To jsou takové věci a přitom kdybych ho nepoznal, tak nevím, za kým mám jít. Šel bych prostě do nějakého obchodního centra, kde bych se snažil sehnat kontakty, trvalo by mi to hrozně moc dlouho.

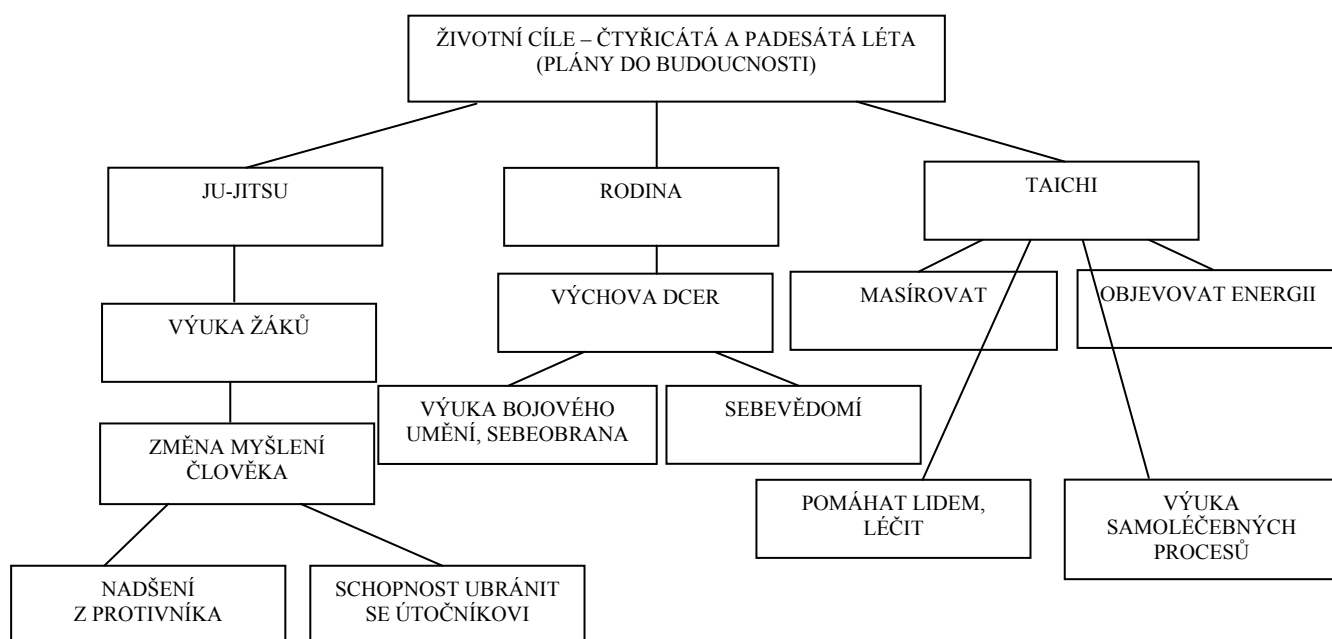
O tom, že období mezi třicátým a čtyřicátým rokem je obdobím vrcholu, nás přesvědčuje účastník výzkumu. Pro něj je tato doba obdobím splnění velkých cílů, mezi které řadí také magisterské studium. Studium se snaží prohloubit své teoretické znalosti ke správnému vedení lidí ve sportu.

„Začal jsem studovat vysokou školu, kde velkou součástí toho učiva je didaktika výuky úpolových sportů, jak učit lidi sportovat správně, aby se nezranili.“

5.4 Životní cíle v období čtyřicátých a padesátých let

Účastník výzkumu se v současnosti nachází v období třicátých let. Studie dále zkoumá jeho plány do budoucnosti. Jsou zde předkládány jeho představy na dvě životní období, čtyřicátá a padesátá léta. Do období let čtyřicátých se zanedlouho dostane, avšak období let padesátých je pro něj ještě vzdálená budoucnost. Přesto má ve svých názorech jasno a na uvedenou dobu se dívá stejně jako Říčan (2004, 320) „...každé životní období přináší něco nového, kvůli čemu stojí za to, aby jím člověk prošel, něco, čím se může poučit a zdokonalit, a také něco, co může a má vykonat a prožít právě v určitém životním období“.

Schéma 4. – Životní cíle v období čtyřicátých a padesátých let



Co povědět k období mezi čtyřicátým a padesátým rokem? Řičan (2004) tuto dobu nazývá příznačně „druhý dech“. K tomuto názvu jej vede střídání dvou pocitů. Za prvé je to pocit únavy těla, člověk si myslí, že dál již nemůže a musí si odpočinout. Poté však následuje druhý pocit, kdy se objevuje svěžest, radostná nálada, příliv nových sil a opětovně si věříme, že zvládneme všechny životní úkoly, které si neustále klademe.

Zkoumaná osoba zatím nemůže posoudit, jak se bude cítit v období let čtyřicátých a padesátých, ale má jasné plány do dalšího života. V první řadě do nich zahrnuje pokračování v bojovém umění ju-jitsu i taichi.

V bojovém umění ju-jitsu je jeho cílem hlavně výuka žáků, naučit je ubránit se útočníkovi, kromě technik se chce pokusit naučit své žáky změnit myšlení. To je, dle jeho mínění, hlavní předpoklad umění ubránit se útočníkovi.

„...v horizontu deseti let chci učit ty lidi, jak se bránit. Situace viz Šluknovský výběžek atd., sociální nejistota bude tady čím dál tím větší a ti lidé budou sami chodit, aby se naučili bránit.“

„...musíš v nich právě zlomit ten pocit být obětí a de facto musíš v nich nastartovat nadšení z toho, že vidím protivníka a to je tvůj nejhlupejší nápad, který jsi udělal, na mě chtít

zaútočit. Musíš změnit myšlení člověka, obzvlášť tady v České republice je to problém, aby se z ovcí stali vlky a to jako ne u každého se povede.“

K plánům do budoucnosti v bojovém umění ju-jitsu účastníka výzkumu se vyjádřil také jeho přítel. Ten je vidí jako reálné, byť v současnosti je účastník velice vytížen a mohlo by všem připadat, že jeho plány jsou neuskutečnitelné. Nezapomněl však podotknout, že je důležité lidi pro bojové umění nadchnout a nalákat je do tělocvičny, což v dnešní době již není jednoduché.

„Výuka, nevylučuji tuto možnost, jen v současné době to nemůže časově zvládat, protože je hodně zaměstnaný, má spoustu rodinným povinností, navíc jeho nadšení pro to věnovat se nejrůznějším bojovým stylům mu také neumožňuje, aby se koncentroval na to, aby čistě učil. Až si najde svou vlastní cestu a zkvalitní své schopnosti jak učit, může to být zajímavé. Nicméně je potřeba si uvědomit, že to není jen o tom, aby člověk měl nějaké výborné instruktorské schopnosti ve smyslu pedagogickém. Dnešní doba je taková, že je potřeba lidi do dóžo nějakým způsobem přilákat. Už to nejsou ty devadesátá léta, kdy bylo v tělocvičně spousta lidí a instruktor je tvrdě dřel. Tito lidé postupně odpadávali a zůstávala tam ta skupina, to nejtvrďší jádro, kteří měli naboucháno, a byli fakt výborní. Dneska je potřeba ty lidi přilákat, aby tam chodili, aby to pro ně byla zajímavá aktivita. To znamená, pokud z nich chci vymlátit to nejlepší, tak je musím umět ty lidi získat. Tohle je věc, kterou se nelze naučit, to je věc, kterou musí mít člověk v sobě. Já věřím, pokud na tom bude pracovat, tak ji v sobě objeví.“

Další plány do budoucnosti jsou spojeny i nadále s bojovým uměním taichi. Účastník výzkumu chce, aby se jeho žáci z tohoto cvičení naučili čerpat energii a dopracovali se třeba až k samoléčebným procesům. Jak se v současnosti ve velké míře zabývá reálnou sebeobranou, tak v budoucnosti jsou jeho plány zaměřeny na oblast pomoci lidem v léčebných procesech, pomocí masáží akupresurních bodů

„A s tím, že chci jít dál a dál, například v taichi, objevovat energetické věci, snažím se učit i masáže jiného charakteru s akupresurními body atd., abych těm lidem mohl pomáhat. Vždy jsem chtěl pomáhat lidem.“

„Samozřejmě pokud se dodrží nějaké základní principy, je to léčebná forma, protože člověk má samoléčebné procesy. Musí však tělo sestavit, za prvé zklidnit mysl, dobře dýchat, postavení páteře musí být na tolik kvalitní, že žádná z dvojice nervů, které vychází z obratlů, není ve stresu a tím pádem může energie vesmírná společně s impulsy z mozku pronikat do

jednotlivých orgánů, tím pádem dochází k těm samoléčebným procesům. A to je v dnešní uspěchané době, těch deset, patnáct minut, kdy ráno jsi sama na zahradě a vychází slunce nebo je tma a není tam vůbec nikdo, tak to jediná taková chvílka mimo spánku, kdy tě ještě neovlivňuje, jestli jsi tlustá nebo nejsi, kdy se opravdu člověk srovná, uvolní, vytáhne hlavu de facto jako by byl pověšen jako mikina na háčku a dojde k natažení páteře a člověk začne cítit teplo z rukou. Opravdu je to úžasný pocit, když se člověk tomu podvolí a jde to a funguje to, opravdu je to fantazie.“

Pro splnění svého životního cíle „pomoc lidem“ uvažuje i o změně zaměstnání. V plánech do budoucnosti by se chtěl plně věnovat léčení lidí a výuce reálné sebeobraně. To potvrzuje teorii Řičana (2004) o tom, že čtyřicátá léta jsou pro některé význačným obdobím v dosahování nejvyšších cílů v zaměstnání. V některých zaměstnáních je to období nejproduktivnější.

„Vzhledem k tomu, že si nemyslím, že v práci, ve které jsem, vydržím navždy, moje vize, která je, teď ti prozradím tajemství, že bych do pěti až sedmi let chtěl odejít, na plný úvazek se věnovat léčení lidí a další volný čas věnovat tomu, že budeme připravovat lidi na to, že ta situace tady na ulici je špatná, bude ještě čím dál tím horší, aby byli schopni ubránit se a reagovat.“

V plánech do budoucnosti samozřejmě nezapomíná ani na svoji rodinu, řeší výchovu dětí, jejich osobnostní růst. Ve svých představách z nich chce vychovat silné jedince se zdravým sebevědomím. V oblasti sportu, u dcer, je jeho cílem naučit je reálnou sebeobranu. Má v sobě ze zaměstnání zakódováno, že dnešní ulice není bezpečná. Chce je připravit na to, aby se uměly ubránit případnému agresorovi.

„...naučil jsem je jezdit na kole, naučil jsem je plavat, lyžovat, jezdit na snowboardu, prostě jsem je naučil všechno, co potřebují, hrají fotbal, basketbal, badminton, tenis, aby byly všestranné a mohly si ten život užít, aby nestály někde a koukaly, jak je někdo dobrý a ony, že na to nemají. Aby měly sebevědomí, aby snažily nějakým způsobem prosadit. A věřím, dal jsem limit 15 let a po těch 15ti letech, popřípadě jak se to neustále snižuje ta doba, kdy ty děti vylítávají z těch hnízd do toho velkoměsta, tak možná to snížím podle toho, jak to půjde. Protáhnu je dva roky, dostanou neskutečný dryl z hlediska sebeobraně na to, aby dokázaly situaci vyřešit, byť třeba i útekem, zahodit batoh, utéct, protože kdo uteče, ten vyhraje, to je jediná pravda. Nemusíte pak následně řešit postkonfliktní fáze, nemusíte řešit zraněného protivníka a takové věci.“

5.5 Vize života po šedesátce, ve stáří (senium)

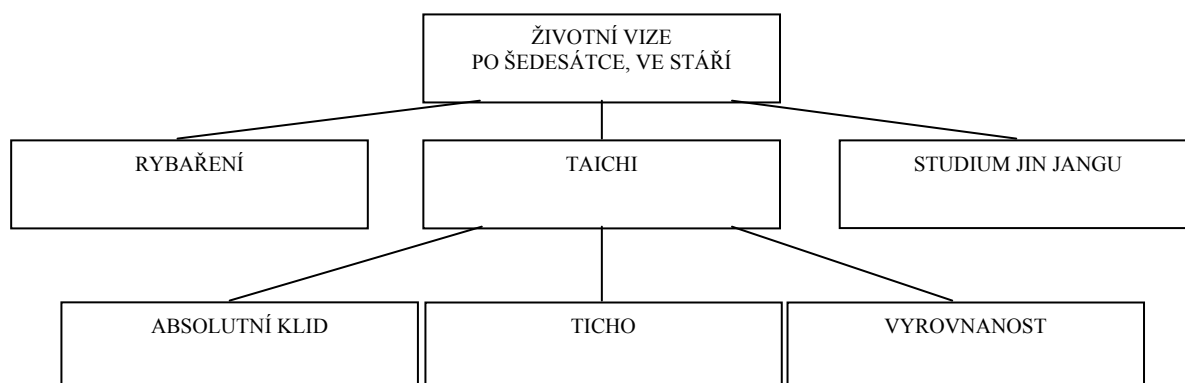
Život člověka po šedesátém roce je již nazýván stářím, Příhoda (1974) jej dělí na rané stáří, věk 60 - 74 let, pokročilý věk, vlastní stáří 75 - 89 let a vysoký věk, dlouhověkost 90 let a více.

Mnoho lidí po šedesátce žije neustále plnohodnotným životem, byť přibývá zdravotních obtíží a tělesná schránka se mění. V tomto období je zapotřebí, více než kdy jindy, věnovat pozornost správné životosprávě. Látková výměna se snižuje a špatná životospráva může vést k obezitě. Rada na věčné mládí neexistuje, člověk se musí smířit s přibývajícými léty a brát život takový, jaký je. Dnes se mnoho lidí po šedesátce neustále aktivně věnuje sportovním aktivitám a tím se snaží udržovat si tělesnou zdatnost.

Co se týká duševní stránky u starých lidí, ta bývá zachována až do vysokého věku. Jak u tělesné, tak i u duševní stránky hraje velkou roli zdraví. Když se podíváme kolem sebe, můžeme pozorovat velké množství čilých staříků a stařenek, můžu-li je takto nazvat. Mnohdy se nechce ani věřit, že dotyční již mají tak vysoký věk. Samozřejmě je tu i druhá stránka stáří, když člověk onemocní a to vše se podepíše jak na jeho tělesné, tak duševní schránce. Individualita každého je ještě více patrnější než kdykoli předtím, každý má jiné genetické předpoklady. Životní cíle jsou v této době právě dané tím, v jaké formě se kdo nachází, a co vše mu ještě jeho tělo dovolí.

Účastník výzkumu je v současné době na vrcholu svých tělesných i duševních sil, je pro něj asi složitější vylíčit svoje představy ve stáří. I když zase už se nachází ve věku, kdy si umí představit, že i on jednou bude starý. Představa stáří je asi nepředstavitelná pro člověka mladého, který je na samém začátku života.

Schéma 5. Životní vize po šedesátce, ve stáří



Když došlo v interview k otázce stáří, bylo znatelné, že účastník výzkumu se v těchto chvílích zklidnil. Možná musel více rozmýšlet a zvažovat, jak si představuje svoje stáří, nebo to souvisí s obsahem jeho odpovědí. Uvažuje o zklidnění a vnitřní vyrovnanosti, což vše spojuje s bojovým uměním taichi, které chce, dle jeho slov, cvičit až do smrti.

„Já budu cvičit do smrti. Proto jsem teď začal s taichi, abych do něj pronikl.“

Bojové umění taichi je velmi složité a právě v té složitosti vidí zkoumaná osoba jeho přednost, při jeho cvičení se člověk dostane do absolutní rovnováhy. Pocit vyrovnanosti potřebuje člověk vnímat ve všech životních obdobích. Dosáhnout rovnováhy je někdy hodně náročné, jelikož člověk se musí vyrovnávat se spoustou událostí, které mu život přinese.

„Říkám každému, bez ohledu na věk, běžte, taichi je tak složité, že člověk se nemůže dostat do té fáze, aby byl spokojený. Nemusí být ve stresu, že mně to nejde a jemu to jde. Tam není porovnání, každý to cítí vevnitř, jak se postaví, jak zaujme tu pozici, jak cítí ten absolutní klid, ticho, vyrovnanost. V tom bojovém umění jsou dnes různé formy progresu, i ti čínští mistři nebo i vůbec ti lidé zjišťují, že lidé nemají prostor, aby skákali různě atd. Takže jsou dnes panelákové formy, stačí ti 2 metry čtvereční a můžeš cvičit doma, kdy budeš mít klid, ticho, můžeš si pustit relaxační hudbu a je to fantazie. Člověk se dostane úplně někam jinam, vyčistí si hlavu. Během pěti minut se dostane úplně někam jinam.“

K vizi stáří účastníka výzkumu se vyjádřil také jeho přítel. Cvičení taichi ve stáří vidí reálně, i když, jak podotýká, jsou i jiná bojová umění, která se dají cvičit do vysokého věku. Jeho přítel se vzhledl v taichi, v jeho zdravotní formě, tak proč by se neměl věnovat jemu. Uvedl, že taichi je v současné době součástí každé předváděcí akce bojových umění tzv. Budo show.

„Samozřejmě, že je to reálný plán. Já si nemyslím, že by to muselo být nutně je taichi, co by se dalo v důchodovém věku cvičit, ale pokud má kladný vztah k taichi, tak v tomto bojovém umění má velkou škálu využití, jak od bojových aplikací, tak přes zdravotní formy až k dechovým cvičením. Dá se cvičit jak v raném, tak pozdějším věku. Já si osobně myslím, že u něj jde o to zdravotní vedení, uvidíme, jak se mu to v budoucnosti podaří.“

V zamyšlení nad stářím ve vysokém věku, jak říká „když už to prostě nepůjde“, se těší, že bude dělat věci, na které mu v současné době nezbyvá čas. Vidí se, jak bude chodit na ryby, neustále se bude zabývat cvičením taichi a přibude k tomu ještě studium jin jang, které by chtěl ve své složitosti pochopit.

„To je taková ta myšlenka, až to prostě nepůjde, tak si koupím rybářské pruty a budu cvičit taichi, nic jiného dělat nebudu. Chodit na ryby a cvičit taichi, to jsou věci, na které nemám tolik času, ale chtěl bych se tomu jednou opravdu věnovat. Ted' čtu nějaké knihy o jin jangu, co to vlastně je. Takže přesně je to tak sepnuté až rozervané, že to nejde ani vyjádřit, je to plnost a prázdnota. Do toho se nějakým způsobem dostat, to bych chtěl. Ten znak má neskutečnou sílu a do toho bych se chtěl nějakým způsobem dostat, pochopit jej.“

6 ZÁVĚRY

V bakalářské práci byl prováděn kvalitativní výzkum se zaměřením na sportovce provozujícího bojové umění. Pomocí metody polostrukturované interview a křivky života byly zjišťovány životní cíle zkoumané osoby v určitých obdobích života. Co ho přimělo věnovat volný čas sportu? Kdy začal s bojovým uměním, a jakým způsobem to ovlivnilo jeho život? Jaké jsou jeho plány do budoucnosti?

V teoretické části jsou uvedeny poznatky z vývojové psychologie jedince v různých životních obdobích. Teoretické poznatky o životní dráze, životním stylu, životních cílech, pomáhají k porozumění významných událostí v životě člověka. Pro bližší seznámení s bojovým uměním, kterému se věnuje zkoumaná osoba, jsou popsány styly bojového umění, jimž se věnuje ve svém volném čase. Z toho plyne i vysvětlení pojmu volný čas, jak ho chápat, co to vlastně volný čas je.

V další části v teoretické rovině jsou rozebírány metody, které byly použity při výzkumu, jejich výhody a nevýhody, zpracování dat, jejich fixace a kódování.

Výsledky výzkumu, životní cíle v určitých obdobích, jsou graficky znázorněny a popsány ve schématech. Životní cíle jsou dále definovány a dokládány citacemi z interview. Z provedeného výzkumu je patrné, že pokud člověk propadne sportu, je mu ochoten věnovat všechn svůj volný čas. Bojové umění účastníka výzkumu naplňovalo a naplňuje radostí z pohybu a perfektního provedení technik. V určité části života mu pomohlo i vrátit se do života a přehodnotit ho. Bojové umění jej ovlivnilo natolik, že do budoucnosti se mu chce věnovat profesně. Výuku bojového umění vnímá jako svůj životní úkol, spatřuje v něm pomoc lidem. Zajímavý je fakt, že i ve vysokém věku plánuje neustále se zabývat bojovým uměním, jedná se o zdravotní formu taichi.

Z výsledků výzkumu je patrné, že bojové umění má všestranné zaměření. Mohou jej cvičit lidé každého věku, a to až do stáří. Snahou při výuce je v lidech pozvednout sebevědomí, naučit je reálné sebeobraně. Existují určité formy cvičení, ve kterých se lidé učí, jak nabýt ztracenou rovnováhu, doplnit si energii do těla a mohou se propracovat až k tzv. samoléčebným procesům.

7 SOUHRN

Studie se zabývá životními cíli sportovce provozujícího bojové umění v různých životních obdobích. Cílem bylo zachytit a formulovat životní cíle sportovce provozujícího bojové umění, vyjádřit jeho životní dráhu v různých životních etapách a vliv bojového umění na jeho životní styl.

Osobní případová studie byla vytvořena za pomoci polostrukturovaných rozhovorů, při kterých byl pořízen zvukový záznam na diktafon Sony ICD-SX25. Celkem byly provedeny tři interview o celkové délce cca 66 minut, kdy jejich obsah byl přepsán a zahrnuje 19 stran psaného textu, který je ke studii přiložen na CD nosiči. Uvedený přepis trval 16 hodin. Při prvním rozhovoru, mimo jiné, byla zkoumaná osoba vyzvána k zamyšlení nad svým životem a vytvoření čáry života. Z důvodu co nevyšší validity výzkumu, byl druhý rozhovor veden s jeho přítelem, při kterém se tento vyjadřoval k účastníkovi výzkumu. K ověření výsledků zkoumání bylo provedeno třetí interview, při kterém byly zkoumané osobě prezentovány závěry z rozhovorů, který je potvrdil, případně doplnil. Získaná data byla zpracována technikou barvení textu a připojením komentáře. Dále jejich analýza byla provedena metodou vytvářením trsů, kdy společným znakem trsu byl tematický překryv.

Z výsledků studie je patrné, že bojové umění mělo a má velký vliv na účastníka výzkumu. Nejen, že v něm našel pro sebe přesný způsob sportovní vyžití, ale pomáhá mu překonávat různé životní překážky. Nachází v něm motivaci do dalšího života, kdy se chce začít výukou bojového umění zabývat profesně. Dá se říct, že jeho celoživotní cíl je postaven na výuce bojového umění, a to až do vysokého stáří. Výuku chápe jako pomoc lidem, ať už má na mysli reálnou sebeobranu ve stylu ju-jitsu, nebo učení ve stylu taichi, kde se zaměřuje na ozdravné procesy.

8 SUMMARY

The thesis deals with life goals of a sportsman practising martial arts in different periods of his life. The goal was to describe his life in these periods, his life goals and the impact of martial arts on his lifestyle.

The personal case study was written using “half-structured” interviews which were recorded with a voice recorder Sony ICD-SX25. Three interviews were recorded in total. All together it makes sixty six minutes of speech that was rewritten into nineteen pages of text attached to this thesis on a CD disk. It took sixteen hours to rewrite these interviews. The respondent was asked to think about his life and create so called “line of his life” during the first interview. In order to make the research as valid as possible the second interviewed person was respondent's friend who described his view of respondent's attitude towards martial arts. The results were checked using the third interview with the respondent when he was presented these results and he had a chance to confirm them or add additional information. The obtained data was processed using a method “text colouring” and attaching of comments. The data was analysed by cluster creation. The cluster's common attribute is a topic.

From the results of this research it is evident that martial arts had and still have a huge impact on the respondent. He finds there motivation for the future when he wishes to teach martial arts on a professional basis. It is possible to say that his life goal is based on martial arts coaching even in the old age. He takes coaching as help to people either in terms of self-defense using ju-jitsu or taichi that uses for health recovery processes.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Erikson, E.H. (2002). *Dětství a společnost* (J. Valeška, Trans.). Praha: Argo. (Originál vydán 1993)

Erikson, E.H. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený* (J. Šimek, Trans.). Praha: Lidové Noviny. (Originál vydán 1997)

Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum* (2th ed.). Praha: Portál.

Herman, M. (2008). *Najděte si svého mar'ana* (2th ed.). Olomouc, Hanex.

Hodaň, B., Dohnal, T. (2008). *Rekreologie* (2th ed.). Univerzita Palackého Olomouc.

Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha, Grada Publishing a.s.

Konečný A. & Konečná J. (2000). *Taiči*. Olomouc, Votobia.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

Payne, J. (Ed.). (2005). *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton.

Příhoda, V.(1974). *Ontogeneze lidské psychiky IV.*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Říčan, P. (2004). *Cesta životem* (2th ed.). Praha: Portál.

Valenta, T. (2009). *Fenomén instruktorství v životní dráze člověka*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Ju-jitsu Praha, Vršovice (2012) Retrived 7.3.2012 from the World Wide Web:

<http://www.jujitsu.cz/>

TAI-CHI OSTRAVA (2012) Retrived 7.3.2012 from the World Wide Web:

<http://www.tjq.cz/>

Karate-do Shotokan-ryu - Historie Karate-do v Čechách (2012) Retrived 5.3.2012 from the World Wide Web: <http://www.karate-do.wgz.cz/historie-karate-do-v-cechach>

Historie | Škola sebeobrany - jiu jitsu (2012) Retrived 7.3.2012 from the World Wide Web: <http://www.sebeobrana.com/?q=node/6>

10 PŘÍLOHY

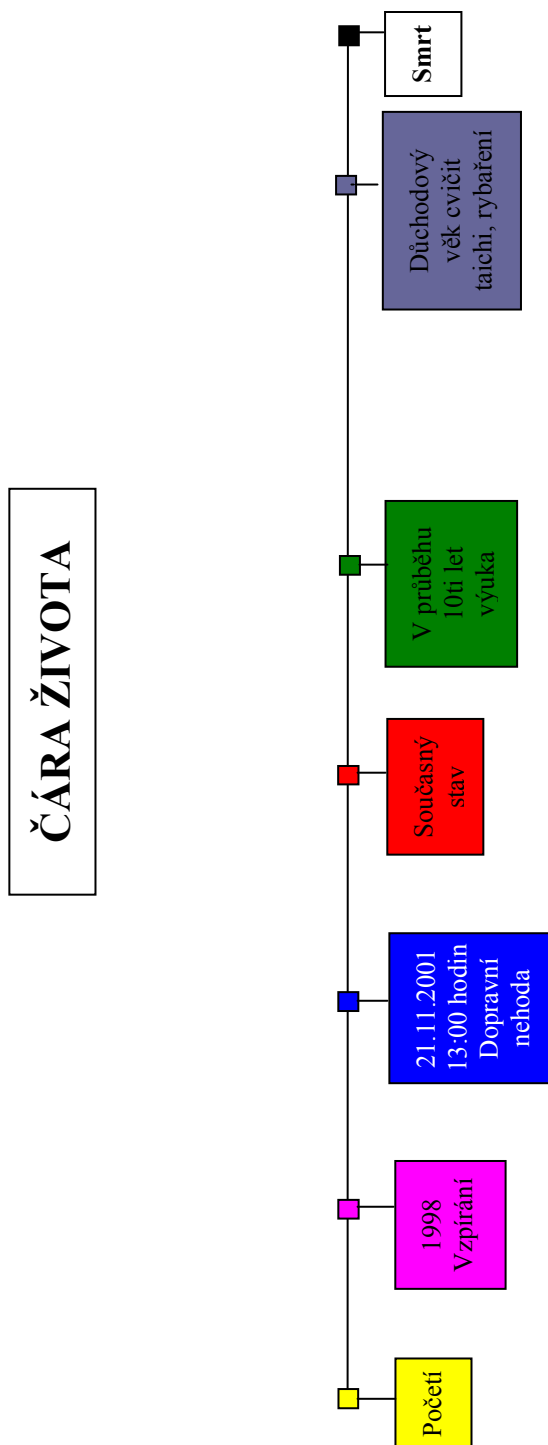
Příloha 1. Vzor souhlasu účastníka výzkumu

Svým podpisem stvrzuji, že souhlasím s použitím nahrávek z rozhovorů pro potřeby vědeckého výzkumu. Výzkumník se zavazuje, že získaná nahrávka nebude poskytována jiným osobám mimo rámec výzkumu a bude použita pouze k výzkumným účelům, a to v souladu s obvyklými etickými zásadami vědeckého výzkumu.

V Olomouci 8.9.2011

Podpis účastníka výzkumu

Podpis výzkumníka



Příloha 3. Otázky č. 1

Otázky č. 1 – první rozhovor s účastníkem výzkumu

1. Souhlas s použitím nahrávek s rozhovory pro použití vědeckého výzkumu.
2. Co je to bojové umění ju-jitsu?
3. Kdy jsi se narodil, kde jsi vyrůstal?
4. Kdy a jak jsi začal cvičit, kdo tě přivedl ke sportu?
5. Kdy jsi začal s bojovým uměním?
6. Čára života – začátek je početí – konec smrt, ve které části se ty teď momentálně nacházíš?
7. Vyznačit na čáře života ve třech až pěti bodech křižovatky, které ti změnily život, kdy jsi se změnil ty sám.
8. Jak vidíš svoji budoucnost, čeho by si chtěl dosáhnout?

Příloha 4. Otázky č. 2

Otázky č. 2 – druhý rozhovor – přítel účastníka výzkumu

1. Kde jste se narodil a vyrůstal?
2. Kdy jste začal z bojovým uměním ju-jitsu?
3. Jak dlouho znáte účastníka výzkumu, kdy jste se spolu potkali?
4. Lze Váš vztah nazvat kamarádstvím nebo jste pouze kolega ze cvičení?
5. Jaké je Vaše hodnocení jeho vývoje co se týká bojového umění ju-jitsu.
6. Účastník výzkumu se chce v budoucnosti věnovat výuce bojového umění, co si myslíte o této jeho činnosti, je v jeho silách toto zvládnout?
7. Když jdeme dále do budoucnosti, chce se účastník výzkumu věnovat taichi, a to i v důchodovém věku, jaký je Váš názor na tento jeho plán? Je reálný nebo je to jen pouhé snění?
8. Jaké jsou Vaše plány, čeho byste chtěl Vy v budoucnosti v bojovém umění ju-jitsu dosáhnout?

Otázky č. 3 – třetí rozhovor – účastník výzkumu

1. Tvého přítele jsem se zapoměla zeptat kdy, v kterém roce se narodil? Můžeš mi zodpovědět tuto otázku za něj?

Když jsem si přečetla náš první rozhovor, vyplývají mi z něj určitá fakta, chci se zeptat, zda moje závěry jsou správné či ne.

2. Na počátku tvé sportovní kariéry byla snaha vypracovat si krásné tělo a zabavit se?
3. Dále jsi se začal věnovat ju-jitsu a to nejen z důvodu, že si zacvičíš, budeš mít dobrý pocit, ale také z důvodu sebeobrany sebe samého?
4. Ve velice mladém věku jsi měl vážnou dopravní nehodu, při které jsi přehodnotil celý svůj dosavadní život a bojová umění, v tomto případě taichi, ti začala pomáhat i svoji filozofií, dodávaly ti sílu do dalšího boje se zraněním a napomáhalo to tvému uzdravení?
5. V současnosti se snažíš vyučovat své žáky v bojovém umění ju-jitsu, předávat jim zkušenosti a to jak filozofií tohoto cvičení, tak cvičením samotným a tvou snahou je především naučit své žáky, jak se ubránit před agresory?
6. Současně vychováváš své dvě dcery a i ty se snažíš vést ke sportu, být na ně důsledný, a časem jim chceš předat všechny své zkušenosti, které jsi se v bojovém umění ju-jitsu naučil, aby i ony byly schopny se jednou ubránit možnému útočníkovi?
7. Dále se kromě ju-jitsu nadále zabýváš taichi, které ti neustále napomáhá vyrovnávat se stresem a množstvím úkolů, které sebou nese tvoje zaměstnání a život celkem?
8. Svoji budoucnost vidíš nadále ve výuce bojových umění, naučit lidi bránit se proti možným útočníkům?
9. V pozdějším věku, lépe řečeno ve stáří, by jsi se chtěl věnovat taichi pro jeho sílu, vyrovnanost, energii, kterou tělu dodává?