

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

Problematika agrese v bojových sportech

Bakalářská práce

Autor: Hemmer Dominik
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální patologie a prevence
Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Stanislava Svoboda Hoferková Ph.D.
Oponent práce: doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor:	Dominik Hemmer
Studium:	P19P0129
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální patologie a prevence
Název bakalářské práce:	Problematika agrese v bojových sportech
Název bakalářské práce AJ:	Problems of aggression in martial arts

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá problematikou agrese v bojových sportech. Teoretická část je zaměřena na bojové sporty, psychologii sportu, přibližuje problematiku agrese včetně vybraných teorií, poukazuje na možné sociálně patologické jevy spojené s agresí a násilím (šikana, trestná činnost). Empirická část práce mapuje problematiku agrese v bojových sportech, využívá kvalitativní metodu rozhovoru.

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

KRAUS, Blahoslav. *Sociální deviace v transformaci společnosti*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-575-2.

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

REGULI, Z., *Úpolové sporty*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3700-8.

KRAUS, Blahoslav a Jolana HRONCOVÁ. *Sociální patologie*. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010. ISBN 9788074350801.

Garantující pracoviště:	Ústav sociálních studií, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. et Mgr. Stanislava Svoboda Hoferková, Ph.D., LL.M.
Oponent:	doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	1.2.2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Problematika agrese v bojových sportech vypracoval pod vedením vedoucího práce Mgr. et Mgr. Stanislava Svoboda Hoferková Ph.D. samostatně a uvedl jsem všechny prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 25. 04. 2022

Poděkování

Děkuji vedoucí této bakalářské práce, paní Mgr. et Mgr. Stanislava Svoboda Hoferková Ph.D., za její vstřícný přístup, cenné rady a pomoc při zpracování zvoleného tématu. Také děkuji účastníkům výzkumného šetření za ochotu podílet se na této práci.

Anotace

HEMMER, Dominik. *Problematika agrese v bojových sportech*. Hradec Králové, Pedagogická fakulta Univerzita Hradec Králové, 2022. 47 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá problematikou agrese v bojových sportech. Práce je rozdělena do tří kapitol. První dvě kapitoly zahrnují poznatky, které byly posbírány z odborné literatury. Třetí kapitola je pak věnovaná vlastnímu výzkumnému šetření. Práce nejprve objasňuje termíny jako jsou agrese, agresivita a dále potom vymezuje druhy agrese. Zaměřuje se také na teorie, které objasňují vznik agresivního jednání nebo také na typologii osobnosti jedince. Druhá kapitola je zaměřena na bojové sporty. Předmětem této kapitoly je psychologie bojových sportů, rozdělení bojových sportů a samotné funkce, které mají bojové sporty. Za pomoci kvalitativního výzkumu v podobě polostrukturovaného rozhovoru mapuje vliv bojových sportů na agresi jedince. Cílem bakalářské práce je objasnit problematiku agrese v bojových sportech.

Klíčová slova: Agrese, agresivita, bojové sporty, funkce

Annotation

HEMMER, Dominik. *Problems of aggression in martial arts*. Hradec Králové: Faculty of Education University of Hradec Králové, 2022. 47 p. Bachelor Thesis.

The bachelor thesis deals with the issue of aggression in martial arts. The work is divided into three chapters. The first two chapters include findings that have been gathered from the specialized literature. The third chapter is dedicated to the research itself. The work first clarifies terms such as aggression, aggressiveness and then defines the types of aggression. It also focuses on theories explaining the emergence of aggressive behavior and on the typology of an individual's personality. The second chapter focuses on martial arts. The subject of this chapter is the psychology of martial arts, the classification of martial arts, and the very functions of the martial arts. With the help of qualitative research in the form of a semi-structured interview, the thesis maps the influence of martial arts on an individual's aggression. The aim of the bachelor thesis is to clarify the issue of aggression in martial arts.

Keywords: aggression, martial arts, functions

Prohlášení

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

Datum.....

podpis studenta

Obsah

Úvod	9
1 Problematika agrese a agresivity.....	10
1.1 Druhy agrese	11
1.2 Teorie agrese	12
1.3 Typologie osobnosti a agrese	14
2 Bojové sporty a bojová umění.....	21
2.1 Druhy bojových sportu a umění	22
2.2 Funkce bojových sport	25
2.3 Psychologie bojových sportů	27
3 Výzkumné šetření zaměřené na agresi v bojových sportech	29
3.1 Cíl výzkumného šetření a výzkumné otázky	29
3.2 Zvolený druh výzkumu a použitá metoda	32
3.3 Výzkumný vzorek	32
3.4 Průběh vlastního výzkumného šetření	34
3.5 Interpretace zjištěných dat.....	35
3.6 Závěr výzkumného šetření a doporučení do praxe	39
Závěr	41
Seznam zdrojů.....	43
Příloha.....	45

Úvod

Cílem bakalářské práce je objasnit problematiku agrese v bojových sportech. Toto téma jsem si vybral, protože si myslím, že agresivita a agrese celkově je nedílnou součástí naší společnosti. Ať už se jedná o asertivní chování, které je společensky přípustné, nebo o agresivní chování, které již přesahuje společensky tolerovanou hranici a je bráno jako patologické.

Dalším motivem, který mě vedl k výběru této problematiky je značná zkušenost s bojovými sporty a agresí v nich. Dělán bojové sporty již devět let a vždy mě zajímaly motivy ostatních jedinců a celkově jejich pohled na to, co dělají. Zjistit, zdali pěstování bojových sportů podněcuje jedince k agresivnímu jednání i v normálním životě, nebo jim naopak přinášejí řád do života a jistou míru vybití přebytečné energie, podobně jako to vnímám já.

První kapitola je věnována agresí. Nejprve je zapotřebí definovat jednotlivé pojmy jako je agrese, agresivita, hostilní chování, asertivní chování a násilí. Dále je zapotřebí agresí rozdělit a zaměřit se na teorie, které vysvětlují příčiny vzniku agresivního chování. Mezi tyto teorie patří teorie instinktivní, teorie sociálního učení a teorie, která tvrdí, že je agrese výsledkem frustrace. Nedílnou součástí tématu agrese je bezpochyby typologie osobnosti. Typologie osobnosti zajisté ovlivňuje do určité míry agresivitu jedince. Mezi tyto typologie osobnosti patří Sheldonova typologie, Kretschmerova typologie, extraverte a introverte nebo vliv genetiky, který je spjat s hormonem vzteku.

Druhá kapitola je věnována bojovým sportům. Nejprve je důležité rozlišit bojové sporty od bojových umění. Dále se v této kapitole objevují různé druhy bojových sportů a umění. Nedílnou součástí bojových sportů jsou funkce, které zaujímají v životech bojových sportovců své místo. Může to být funkce morální, výchovná, socializační, vzdělávací nebo sebevýchovná. Tyto funkce v této kapitole blíže představím. Poté se budu věnovat psychologii bojových sportů. Do psychologie bojových sportů spadají například již zmíněné motivy cvičenců bojových sportů.

Poslední kapitola je věnována výzkumnému šetření, které bude vedeno s jedinci, kteří dělají bojové sporty. Bude se jednat o kvalitativní formu výzkumu, konkrétněji o polostrukturovaný rozhovor.

1 Problematika agrese a agresivity

Agrese je nedílnou součástí našich životů a setkáváme se s ní téměř každý den. Obecně můžeme říct, že je to určitý druh útočného působení na druhé jedince nebo věci. V literatuře se můžeme setkat s mnoha definicemi slov agrese a agresivita. Čermák ve své publikaci s názvem *Lidská agrese a její souvislosti* uvádí agresi jako: „*násilné narušení práv jiného člověka, jako ofenzivní jednání nebo procedura, ale také jako asertivní jednání*“ (Čermák, 1999, s. 9). Agrese nemusí být vždy chápána negativně. Můžeme ji chápat také jako součást chování, které považujeme za přirozené a normální, ve kterém jednáme za účelem uspokojení základních biologických potřeb. (Čermák, 1999) Projevy agrese jsou však různorodé. Dle Anthonyho Storra jsou nedílnou součástí lidského chování. (in Čermák, 1999) Bandura považuje agresi jako chování, které není ve společnosti žádoucí a nahlíží na agresi jako na vzorec naučeného chování. (in Kraus, 2015) Agresi jako „*získání moci nad druhým člověkem a potvrzení své moci*“ naopak uvádí ve svém díle Richard B. Felson. (in Čermák, 1999, s. 9) Z pohledu Hackera je agrese vnímána jako interní síla, která se projevuje v daných naučených vzorcích chování. Může se jednat o zdravé sebeprosazování nebo také o projev krutosti. (in Nákonečný, 1998) Lorenz agresi označuje mimo jiné jako pudovou záležitost vycházející z přírodních zákonitostí. Tyto zákonitosti definoval již Darwin, který je známý svou evoluční teorií, přirozeným výběrem a přežití nejsilnějších. V moderních civilizovaných zemích je hrozba agrese prostředkem pro udržení řádu a klidu ve společnosti. (Lorenz, 2019) Naproti tomu Dollard tvrdí, že je agrese závislá na frustraci. To znamená, že agrese vzniká v momentě, kdy jedinec není schopen uspokojit své potřeby nebo nedokáže dosáhnout svých stanovených cílů. (in Čermák, 1999)

Pojem agresivita vznikl z latinského slova „*Aggressivus*“, což v překladu znamená útočný. Agresivita spadá mezi stránky lidské osobnosti. Tento pojem lze chápat, jako sklon k útočnému jednání. Berkowitz tvrdí, že jedinec, který je obdařen vysokým množstvím agresivity, je méně odolný v problémových situacích a jedná agresivně. (in Čermák, 1999) Bez této lidské stránky osobnosti by daný jedinec měl velké problémy přežít ve společnosti. Agresivita jako taková má velký vliv na naše životy. Nejvíce postiženou oblastí právě touto vlastností bývají mezilidské vztahy. Agresivita se může projevovat přecitlivělostí, přehnanými reakcemi na obyčejné situace a může to vést až k vyčlenění jedince ze společnosti. S pojmem agresivita úzce souvisí i pojmy asertivita, hostilita a násilí. Asertivní chování lze definovat jako zdravé sebeprosazování a schopnost

trvat na svých názorech na základě domluvených společenských norem. Cílem tohoto typu chování je přesvědčit ostatní, že se jedinec smí rozhodovat a jednat sám. (in Čermák, 1999) Dle Berkowitze lze pojem hostilita definovat jako negativní přístup k danému člověku, či skupině lidí. Pro takovéto chování je klíčové kritické posuzování druhých. (in Čermák, 1999) Kraus definoval násilí jako: „jednorázový fyzický akt, resp. postup, při kterém člověk způsobuje újmu druhému člověku“ (Kraus, 2015, s.141). Násilí je tedy projev síly a dokáže zajistit suverenitu a udržovat moc. (Kraus, 2015)

1.1 Druhy agrese

Existují různé druhy agrese. Dle Čermáka lze agresi rozdělit na instrumentální a emocionální. Pod pojmem instrumentální agrese se skrývá záměrné jednání, které představuje prostředek k dosažení nějakého zevního významného cíle. Tento typ agrese je vždy založený na nějakém předem stanoveném plánu a počítá se všemi možnými obměnami. Nedochozí většinou k újmě na zdraví. (Čermák, 1999) Dle Moyera se instrumentální agrese objevuje v souvislosti s úspěchem. Právě úspěch má vliv na opětovné užití agresivního jednání. (in Čermák, 1999) Vedle instrumentální agrese existuje, jak už jsem zmínil agrese emocionální. O agresi emocionální Berkowitz tvrdí, že se vztahuje k intenzivní negativní emoci. Většinou se jedná o emoci zlosti a agresivní jednání zde není nástrojem, nýbrž cílem. Úzce souvisí s hostilitou. (in Čermák, 1999) Dále ještě Čermák poukazuje na jinou terminologii, která s tímto souvisí. Je to tedy agrese vědomá kontrolovaná, při které útočník již dopředu ví, jaké následky za své jednání ponese, a agrese impulzivní, která je spíše samovolná, nezáměrná a ovlivněná emoci hněvu. (Čermák, 1999)

Dle Krause lze dělit agresi na individuální, skupinovou nebo masovou. Agrese se může vztahovat jak na jednotlivce, tak i na různé skupiny nebo celou společnost. Pokud nastane situace, při které se agrese šíří napříč společností, lze mluvit o tzv. davové agresi. Mezi další typy agrese patří přímá a nepřímá agrese, fyzická a verbální. Všechny tyto typy mohou být dlouhodobého nebo krátkodobého charakteru. (Kraus, 2015) Další dělení dle autora Čermáka je na přímou a nepřímou fyzickou agresi nebo přímou a nepřímou verbální agresi. (Čermák, 1999) Dále se oba autoři shodují na dalším dělení tedy na pasivní a aktivní agresi. Všechny tyto dělení lze kombinovat např. přímá aktivní fyzická agrese.

1.2 Teorie agrese

Teorie instinktivní

Dle Slepíčky je tato teorie postavená na instinktu. Instinkt zde přejímá roli takového psychického kompasu, tedy určuje, jakým způsobem se budeme chovat. Dále tvrdí, že na agresivní jednání má velký vliv dědičnost. (Slepíčka, 2009) O teorii pudové se již zmiňovali autoři Freud a Lorenz. Erich Fromm ve své publikaci uvádí, že Freud věnoval agresivitě menší množství času. Stanovil dva typy pudů, tedy pud života a pud smrti. Pro objasnění projevu agresivity se ovšem hodí více pud smrti. Pud smrti podle Freuda lze snížit a dále uvádí, že člověka řídí podněty buď k ničení sebe sama nebo druhých. Tato skutečnost je velmi málo ovlivnitelná. Freud na agresivitu nenahlíží jako na následek podráždění, nýbrž jako na stále působící energii, která je neodmyslitelnou součástí lidského těla. (Fromm, 2019) Lorenz se s Freudem shoduje na stanovisku, že je agresivita lidský pud. Dále se shodují, že agresivita nemusí být reakcí na okolní podněty. Dále přirovnává agresivitu k energii, jež je zapotřebí k pudovému jednání. Tato energie se shromažďuje v nervové soustavě, a jakmile je toto uložení plné, dojde k výbuchu, a to právě bez přispění vnějších vlivů. Dále poukazuje na rozdílnost mezi lidmi a zvířaty. Tvrdí, že na rozdíl od zvířat, kde je agresivita prostředkem přežití v přírodě, tak u lidí to již dávno neplatí. Lidé agresivitu používají jako prostředek hrozby. Dále se v jeho publikaci objevuje pojem bojové nadšení, což lze chápat jako konkrétní formu kolektivní agrese, která vznikla z obranné reakce našich předků. Toto nadšení je provozováno celou skupinou, která odráží útok společného protivníka. (Lorenz, 2019) Příkladem by mohla být válka, při které se celý národ semkne a bojuje proti jednomu nepříteli. Dohady, zda je agrese závislá na instinktu nekončí jednomyslně, ale shodují se, že agrese má svou genetickou podstatu. Na tuto podstatu působí dále ještě velké množství vnějších podnětů. (Slepíčka, 2009)

Teorie sociálního učení

Teorie sociálního učení je dle Slepíčky založená na faktu, že lidská agrese je naučená, a to prostřednictvím metody nápodoby nebo posilování. (Slepíčka, 2009) Myers uvádí, že k přejímání agresivních vzorců nejčastěji dochází vlivem kultury nebo vlivem rodinného prostředí. Kultura představuje sociální prostředí, ve kterém žijeme. Je prokázáno, že v lokalitách, kde je uctíván dominantní mužský model se agresivita daleko více přenáší z generace na generaci. (Myers, 2016) Bandura tvrdí, že agresivní chování dětí je přejímáno od jejich rodičů. Pokud nastala situace v rodině, při které

nenastalo potrestání agrese, nýbrž byla agrese odměněna, přispívalo to k tvorbě agrese u dětí. Brali agresi jako společensky přijatelné chování. (Čermák, 1999) Slepíčka poukazuje na fakt, že ve sportu se objevuje řada příležitosti, při kterých děti mohou sledovat agresi, což by mohlo zvýšit náklonost dětí právě k agresivnímu jednání. Tato teorie je postavena na předpokladu, že lidská agrese nemá genetický základ. Lidská agrese je produktem právě té nápodoby. Jsou to naučené vzorce chování, které jedinec přebírá od společnosti. Ve sportovním prostředí jsou tyto vzorce nejčastěji přebírány od trenérů, rodičů nebo spoluhráčů. Stejně jako na instinktivní teorii, tak i na teorii sociálního učení nelze nahlížet jako na teorii, která zvládne vysvětlit všechny projevy agrese. Tato teorie by se špatně aplikovala třeba právě na bojové sporty. (Slepíčka, 2009)

Teorie frustrace a agrese

Čermák uvádí, že právě frustrace je hlavní příčinou agrese. Frustrovaný jedinec není schopen dosáhnout svých vytyčených cílů. Agresivní chování může mít za následek vznik dalších negativních emocí jako je například úzkost, která se může stát dalším faktorem, který bude následně ovlivňovat agresi. (Čermák, 1998) „*Frustrace vyvolává připravenost k agresi nebo agresi podněcuje. Navíc agresi vždy předchází nějaká forma frustrace.*” (Čermák, 1999, s. 33). Dle Čermáka byla nejprve podporována teorie, která tvrdila, že je frustrace přímo odpovědná za vznik pudového stavu, který je podobný základnímu pudu hladu či žízně. Tato teorie byla časem zamítnuta. Později se ukázalo, že vysvětlení agrese není tak jednoduché. (Čermák, 1999) O teorii frustrace a agrese se zajímalo hodně autorů s cílem zjistit, zdali je frustrace příčinou agrese. Berkowitz dokazuje, že příčinou agrese je skutečně frustrace a dále tvrdí, že pro vznik agrese je zapotřebí vyvolat situaci, která v jedinci vyvolává pocit averze, což vytváří negativní afekt. Tato situace je následně spojena s emocemi a reakcemi těla, které vedou až k útočnému jednání. Útočné jednání má za cíl uniknout z nepříjemné situace. Pokud je touha po uniknutí z nepříjemné situace vyšší než touha po ofenzivním chování, nedojde k agresi, ale hněv nepřestane. Pokud je touha po útoku vyšší, než touha po útěku dojde na agresivní jednání. Svoji roli má i stav bdělosti v dané situaci. (in Čermák, 1999) Dle Poněšička existují další formy této teorie, a to sice: „*Hypotéza úzkosti, hypotéza obrany či preventivní agrese, hypotéza agrese coby forma komunikace a vztahovosti*” (Poněšický, 2005, s. 40).

Slepíčka tvrdí, že frustrace je bezesporu jednou z příčin agrese, ale nelze říct, že by frustrace byla jediný faktor, který ovlivňuje agresi jedince. Tato teorie je ale ovšem využitelná pro sportovní prostředí, protože během sportu vzniká velké množství situací,

kteře mohou vyvolat frustraci. Ve sportu se bude tedy jednat o primární příčinu agrese. (Slepička, 2009) Krásným příkladem je situace, kdy se jedinci nedaří změnit stav zápasu a začne se chovat agresivně, protože se mu nedaří dosáhnout svého cíle.

1.3 Typologie osobnosti a agrese

Na úvod by bylo dobré si objasnit, co se skrývá pod pojmem typ. Nákonečný ve své publikaci uvádí, že když je něco typického nejedná se o něco jedinečného. Pokud jedinec nese označení „*typický*“ znamená to, že má určité rysy osobnosti společné s jinými jedinci. (Nákonečný, 2009) Termín typ tedy znamená: „*charakteristiku, která je vlastní celé skupině lidí, nikoli všem, ale jen některým lidem, kteří mají společné výrazné znaky a kteří se od sebe v řadě dalších znaků liší*“ (Nákonečný, 2009, s. 263). Dále uvádí, že hlavním znakem, který označuje lidského jedince je individualita. Pod pojmem individualita si lze představit duševní či tělesnou ojedinečnost, která se stoupajícím věkem jedince objevuje ve větší míře. U velkého množství lidí se objevuje tzv. „*jednota individuality a typu*“. Lidé spadající do této skupiny jsou ojedineční ale zároveň mají nějaké společné zřetelné znaky s jinými lidmi. (Nákonečný, 2009) S problematikou typologie osobnosti souvisejí autoři G. G. Jung, E. Kretschmer, H. J. Eysenck a W. H. Sheldon.

Extraverze a introverze

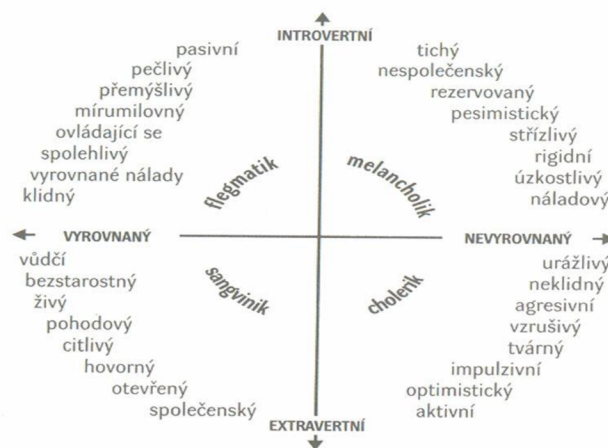
Autorem této charakteristiky je G. G. Jung. Jung ve své typologii uvedl čtyři duševní funkce: „*racionální myšlení, citění, iracionální čítí a intuice*“ (Nákonečný, 2009, s.269). Dle Junga intuice a čítí nevyvozuje žádné záměry a jsou úzce spojené s pocity. Posuzování na základě myšlení pracuje s variantami je to správně, nebo je to špatně. U citění je to dost obdobné, tedy jsou zase dvě varianty. Bud je nám něco příjemné nebo nepříjemné. Jung tvrdí, že myšlení lze chápat jako racionální na rozdíl od citění, které s racionalitou nemá moc společného. Myšlení i citění se nacházejí vždy současně, a to buď ve formě vědomé nebo nevědomé. Tyto funkce jsou stavební kamen pro stanovení introverze a extroverze. (Nákonečný, 2009) Dle této typologie lze jedince kategorizovat do dvou skupin, tedy na extraverta a introverta.

Dle Nákonečného je pro extraverta typickým znakem jeho sociální závislost. Velice rád se pohybuje mezi lidmi je otevřený, tvořivý a komunikativní. Dále lze říct, že mu záleží na tom, co si o něm myslí ostatní jedinci. Extravert je velmi přizpůsobivý a věčný. Je orientovaný na okolní svět, tedy na realitu, ve které žije, a na objekty v ní. (Nákonečný,

1998) Proti polem extraverta je introvert. Introverta Nákonečný popisuje jako jedince orientovaného na sebe a na nějaký svůj zevní svět. Existence zevního světa značí, že introvertní jedinci mají bujnou fantazii. Okolní svět takoveto jedince spíše otravuje. Typickým znakem introverta je jeho uzavřenost. Bývá dost často netečný, méně mluvný až nedostupný ve společenském životě. Dále se projevuje nerozhodným jednáním a spíše se uzavírá sám do sebe. (Nákonečný, 2009)

Jungova typologie extroverze a introverze byla následně rozšířena a potvrzená autorem H. J. Eysenckem. Introverta rozdělil na dvě formy, tedy melancholik a flegmatik, a extraverta rozdělil na sangvinik a choleric. (Říčan, 2013)

Eysenckův systém dvou základních faktorů osobnosti



Obrázek 1: Eysenckova typologie (Říčan, 2013).

Kretschmerová konstituční typologie

Na začátek by bylo dobré definovat co znamená pojem konstituce. Nákonečný ve své publikaci uvádí: „*Termínem konstituce se v užším smyslu rozumí utváření těla člověka, nověji pak všechny jeho morfologické a funkční tělesné znaky. Konstituční typologie vycházejí ze souvislosti mezi znaky utváření těla a psychickými vlastnostmi*” (Nákonečný, 2009, s. 271). Nejznámějším představitelem konstituční teorie je bezpochyby E. Kretschmer, který svojí konstituční teorii představil v díle *Stavba těla a charakter*. Nákonečný uvádí, že Kretschmer zkoumal vztah mezi stavbou těla a charakterem. Kretschmer stanovil tři primární tělesné typy: astenický, atletický a pyknický.

- Typ astenický

Dle Nákonečného je tento typ charakteristický vysokým vzrůstem. Mezi další znaky patří útlá ramena a boky, delší horní i dolní končetiny. Jedinec spadající pod tento typ se jeví jako slabý, hubený a má problém s nabíráním svalové hmoty. Je velmi snadno unavitelný a má velmi mále zásoby podkožního tuku. Lebka astenika má tvar, který připomíná vejce a k tomu je vybavená malým obličejem. K astenickému typu Kretschmer přiřadil schizofrenické onemocnění. (Nákonečný, 2009)

- Typ pyknický

Nákonečný uvádí, že tento typ tíhne k obezitě má tedy tučný a široký obličej. Mezi další znaky lze zařadit krátký robustní krk, podsaditou trup těla, kratší končetiny jako horní tak dolní a dal by se označit jako obtlouštělý. Této postavy nabývá mezi 30. až 40. rokem života. Pro tento typ je příznačné onemocnění zvané cyklofrenie, což je druh psychózy, který je typický střídáním depresivní a manické nálady. (Nákonečný, 2009)

- Typ atletický

Nákonečný tvrdí, že se atletický typ vyznačuje širokými rameny a dobrou muskulaturou. Pro tento typ je příznačné dobré nabírání svalové hmoty. Dalším důležitým znakem jsou štíhlé dolní končetiny a hrubý, kostěný obličej a lebka. Tento typ je obdařen velkou kapacitou plic a rozsáhlým hrudníkem. K tomuto typu Kretschmer přiřadil jako onemocnění epilepsii. (Nákonečný, 2009)

Dále k těmto fyzickým typům Kretschmer stanovil typy charakteru, tedy charakter cyklothymní, schizothymní a viskózní. Při problémovém vývoji se podle těchto typů charakteru projeví psychická nemoc. Psychická nemoc je extrémní forma schizothymie nebo cyklotymie. (Kretschmer, 1925)

- Cyklothym

Nákonečný uvádí, že se tento typ pohybuje mezi dvěma poli. Bud jsou veselý nebo melancholický. Tento jedinec rád tráví čas ve společnosti, s tím, že se jeho nálady pohybují z extrému do extrému a vždy převažuje jeden z uvedených pólů. Tito jedinci mají smysl pro humor, ale také dost rychle spadnou do melancholie, která se projevuje brekem. Zakládají si na prožitcích a komfortu. Jejich pohled na svět je dost realistický, jsou otevření a postrádají zábrany. Mezi jejich vlastnosti by se dala zařadit dobrosrdečnost, pracovitost a praktičnost. Nemají problém se přizpůsobit společnosti

a rychle u těchto jedinců odezní vzrušení. Kretschmer přisoudil k tomuto typu typ pyknik. (Nákonečný, 2009)

- Schizothym

Nákonečný tvrdí, že se jedná o osoby tajemné s komplikovanou povahou. Nelze u těchto jedinců s jistotou říct, že bychom je znali jsou takovou pomyslnou záhadou. Mezi jejich typické povahové rysy patří uzavřenost, vážnost, plachost a citlivost. Jejich život neprobíhá v přítomném okamžiku, nýbrž v jejich vnitřním životě. Nejsou moc praktičtí, dovedou být citlivý a chladní současně. Kretschmer k tomuto typu povahy přiřadil astenický typ postavy. Do tohoto typu spadají aristokraté, idealisti, podivíni, bohémové ale i třeba bezcitní vrahové. (Nákonečný, 2009) Kretschmer uvedl základní varianty tohoto typu, mezi které patří: *„jemnocitní ironici, chladní intelektuálové, světu odcizení idealisté, chladné panovačné povahy, povahy skrz na skrz nudné, suchaři, trochu přátelští nebo nepřátelští a nudně tlachající“* (Nákonečný, 2009, s. 274).

- Viskózní

Posledním typem charakteru je viskózním neboli ixothym. Dle Nákonečného se jedná o jedince, kteří jsou typičtí svojí vyrovnaností. Bývají neobratní, rozvážní a mají jednoduchý způsob myšlení. Nejedná se o moc citlivé jedince. Jeví se jako flegmatici a za nejčastější afektivní jednání by se u nich dalo označit explozivní vzteklost. Jsou tedy na hranici mezi flegmaticností a výbušností. Nemají výkyvy nálad. Mezi těmito jedinci se vyskytují úspěšní boxeři nebo vojáci. Je spojováno s atletickým typem postavy. (Nákonečný, 2009)

Kretschmerova typologie zasahuje malé množství lidské populace, ale i přes to je užitečná, protože jeho typy tvoří syndromy vlastností. Avšak čisté typy jak fyzické, tak i charakterové jsou výjimečné. (Nákonečný, 2009)

Typologie W. H. Sheldona

Nákonečný uvádí, že Sheldonovi postupy na rozdíl od Kretschmerových byly více založené na statistice. Rovněž jako Kretschmer zdůrazňuje souvislost mezi fyzickými a psychickými vlastnostmi. V jeho typologii největší roli hráli tři komponenty, a to sice tuk, svalstvo a nervová soustava. Výzkum byl založený na fotografiích těl zepředu a zezadu. (Nákonečný, 2009) Sheldon uvedl, že *„konstituční typologie je studium psychologických aspektů chování v jejich vztahu k morfologii a fyziologii těla“* (Sheldon,

1942, s. 1). Sheldon stanovil tři fyzické typy: Ektomorfní, endomorfní a mezomorfní typy.

- Ektomorfní typ

Dle Nákonečného ektomorfní typ utvořeno křehce a hlavní komponentou jsou zde nervy. Tělo ektomorfa je hubené s malým množstvím svalové hmoty. V poměru má ektomorf největší mozek a CNS. Dále je prý ektomorfní typ zaměřený na vnitřní život, na své prožívání, může být někdy až osamělý, což může mít za následek právě odloučení od reality. Bývá také utlumený. (Nákonečný, 2009) Dle Krause je pro ektomorfní typ postavy hlavním znakem vnímavost, rychlé reakce a postrádá někdy sebekontrolu. (Kraus, 2010)

- Endomorfní typ

O endomorfním typu Nákonečný uvádí, že hlavní komponentou je tuk. Tělo je zde utvořeno zevně. Je zde projev dominance ze strany vegetativního systému, což vysvětluje tvorbu tuku. Vegetativní systémy úzce souvisí s trávicí soustavou. (Nákonečný, 2009) Endomorf je velmi náchylný na přibírání tukové vrstvy a je pro něj charakteristický kulatý a podsaditý tvar postavy. Endomorf bývá společenský a miluje komfort a jídlo. (Kraus, 2010)

- Mezomorfní typ

Dle Nákonečného je základem mezomorfního typu právě svalstvo. Tělo mezomorfa charakterizováno pevností, silou a houževnatostí. Má velkou rezistenci proti zranění a má hranatý tvar. (Nákonečný, 2009) Kraus (2010) uvádí, že je mezomorf vznětlivý, bezohledný a citově nestabilní.

Dále pak Sheldon stanovil tři typy temperamentu: Viscerotonní, somatotonní a cerebrotonní typ. K endomorfnímu typu přisoudil viscerotonii, K ektomorfnímu typu přiřadil cerebrotonii a mezomorfnímu somatotonii.

- Viscerotonní typ

Nákonečný tento typ temperamentu spojuje s realismem. Jedinci, kteří do této oblasti spadají rádi tráví čas ve společnosti. Důležitý je pro ně prožitek. Pohybují se pomalu a opatrně. Mezi jejich podstatné rysy patří: Lásky k jídlu, nepříliš rychlé reakce, správné zažívání, touha po seznamování, normálně probíhající emoce, tolerance, kvalitní spánek, upřímnost a extraverté. Tito jedinci jsou orientováni na rodinu a pokud se dostanou do

problému, vyhledávají pomoc u ostatních lidí. Mají svojí komfortní zónu, ze které nechtějí moc často slevit. Při požití alkoholu relaxuje. (Nákonečný, 2009)

- Somatotonní typ

Dle Nákonečného se tento typ temperamentu projevuje hlavně svojí aktivitou a touhou po moci. Dále se také projevuje agresivitou, která dost často vede k fyzickým dobrodružstvím. Mezi rysy tohoto typu patří: dominance, touha po potěšení, nebojácné přímé jednání, touha po riziku, touha po boji, odvaha, duševní necitlivost, klaustrofobie, krutost, velká tolerance bolesti, hlučnost a extravertze. Tento typ má potřebu akce, aby zapomněl na své starosti, Při požití alkoholu se projevuje agresivně. (Nákonečný, 2009)

- Cerebrotonní typ

Nákonečný tvrdí, že základním znakem tohoto typu je přecitlivělost. Mezi další rysy patří: samotářství, bujná fantazie, záliba v soukromí, zveličování pravdy, sebevědomí pohled, starostlivost, společenská zdrženlivost, nezapadá do rutin, agorafobie, chronická únava, přecitlivělost ve vztahu k bolesti, rezistence proti návykům a orientace na pozdní život. Nejedná se o společenský typ. Své starosti si řeší sám a zakládá si na soukromí. Jeho postoje bývají těžko odhadnutelné. (Nákonečný, 2009)

Genetická podmíněnost a vliv testosteronu

”Řečeno geneticky a biologicky, všichni jsme trochu nabroušení a snadno se necháme vytočit „(Hamer, 2003, s. 77). Senzibilita nervové soustavy na agresivní impulsy je dle Myerse ovlivňována právě genetikou. Vědci objevili příčinu agresivity právě v mozku. Agresivní chování je složitý proces a ovlivňuje ho více částí mozku. Lidský soucit je úzce spjat s lidským temperamentem a schopností se koncentrovat. Temperament lze zachytit již u novorozeňat. Děti, které mají již v období tří let problémy s pečlivostí a sebekontrolou mají větší šanci, že u nich vznikne tendence jednat právě agresivně. Děti, které do 8 let nejsou agresivní, dost pravděpodobně ani v dospělosti nebudou. Studie, které probíhají již dlouhou dobu, ukazují na fakt, že agresivní jednání je ovlivněno špatným zacházením a zároveň je i geneticky podmíněno. Z toho vyplývá, že pro vznik agresivního jednání u jedince je zapotřebí kombinace faktorů jak genetických, tak i naučených. (Myers. 2016)

Hamer se domnívá, že pro tvorbu agresivního jednání je zcela zásadní „*hormon vzteku*” neboli testosteron. Testosteron je hormon, který se vyskytuje nejvíce u mužského pohlaví, ale v malém množství se ho mají i ženy. Jako důkaz, že za agresivní jednání

může právě hormon vzteku, autor Hamer uvádí příklad mužského jedince v pubertě. Hladina testosteronu během pubertálních let rapidně stoupne a s tím stoupá i agresivita jedince. U muže je také známý fakt, že v průběhu dospělosti začíná testosteron ubývat, a to má vliv na agresivitu. Agresivita v tomto případě začne klesat. (Hamer, 2003) Proto velké množství mužů, při již zmíněném klesání, začne brát anabolické látky, které by měli doplnit přirozenou hladinu testosteronu. Jedná se nejčastěji o kulturisty. Při nasazení anabolických látek lze sledovat zvýšenou hladinu agresivity také. Hamer (2003) dále zmiňuje výzkum, který se uskutečnil v Americe. Během tohoto výzkumu bylo 4462 amerických vojáků zkoumáno a u 10 % z nich byla zjištěna vyšší hladina testosteronu. U těchto zmíněných 10 % bylo zaznamenáno jednání, které není v souladu se společenskými normami. Projevovali se agresivně, měli problémy s kázní, jak ve škole, tak i během primární socializace v rodinném prostředí. Mezi další negativní vlivy, které se u nich projevíly patřil alkoholismus a promiskuitní chování. Další výzkum prokázal, že z 26 zkoumaných judistů byli nejagresivnější a měli největší problémy kontrolovat svůj hněv, právě ti s nejvyšší hladinou testosteronu. Dále u skupiny zápasníků se stejnou mírou testosteronu bylo zjištěno, že výhra má také vliv na hladinu testosteronu. Zápasníkům, kterým se povedlo zvítězit se jejich hladina hormonu vzteku zvýšila, naopak u porážených byl zaznamenán pokles. Nemusí se jednat o výhru jako takovou. Pro zvýšení hladiny testosteronu stačí i pocit vítězství. (Hamer, 2003) Hamer tvrdí, že „*vztah mezi testosteronem a agresivitou je oboustranný, lidský mozek reaguje na testosteron agresivitou a soupeřivostí a na soupeření a agresivitu reaguje vytvářením testosteronu*” (Hamer, 2003, s. 93)

2 Bojové sporty a bojová umění

V této kapitole budu věnovat pozornost bojovým sportům a uměním. Pro pochopení dané problematiky je nejprve zapotřebí objasnit pojem sport. Objevuje se zde názor: „*Sport je zdravá cesta, jak vyjádřit náš instinkt smrti*” (Slepička, 2009, s.166). Slepička popisuje sport jako nástroj, který agresivní jednání usměrňuje v něco, co je smysluplné. Dále uvádí, že sport obsahuje také určité složky rituálu. Rituály slouží jako pojivo, které spojuje skupiny lidí. To se přeneslo i do sportu, jak ho známe teď. Příkladem může být zahajování olympijských her. Příklad rituálu lze nalézt i v bojových sportech. Může to být cvičení tai-či nebo příchod bojovníka do ringu. To vše tvoří základ osobité spirituality. (Slepička, 2009) „*K uvolnění a ocenění agresivity v rámci předepsaných pravidel a hranic slouží sport*” (Hamer, 2003, s. 77). Dalším termínem, který je nezbytný pro pochopení dané problematiky je termín úpol. Reguli tvrdí, že úpol je: „*pohybová aktivita zacílená na kontaktní fyzické překonání partnera*” (Reguli, 2005, s. 7). Pavelka o úpolu uvádí, že prospívá lidskému tělu a zajišťuje harmonický vývoj člověka. Důležité je dýchání, které má vliv na regulaci psychiky jedince. (Pavelka, 2012)

Reguli (2005) říká, že do úpolů lze zařadit i konkrétní cvičení, které slouží jako průprava na kontakt s protivníkem. Mezi průpravné úpoly patří: postoje, přechody mezi jednotlivými pozicemi, údery, kopy, rotace těla, úchopy, zvedání soupeře, hody se soupeřem nebo pády. Nejvíce zastoupenou formou úpolu jsou úpolové sporty, které se dále dělí na bojové sporty a bojová umění. (Reguli, 2005) O bojových sportech Pavelka uvádí, že jsou orientovány primárně na osvojení bojové techniky za účelem soutěžení. Cílem soutěžení je zlepšovat své výkony a vítězit nad soupeři. (Pavelka, 2012) „*Bojová umění jsou velkou měrou cílena k výcviku bojových technik pro účely boje v souvislosti s etickými kodexy*” (Pavelka, 2012, s.9). Reguli o bojových uměních tvrdí, že jsou to pohybové systémy, které mají svůj původ ve starých způsobech boje. Cílem bojového umění může být i udržení tradice v určité kultuře. Typickým příkladem by mohla být Čína. V dnešní době jsou bojová umění používány právě v již zmíněných bojových sportech a bojových cestách. (Reguli, 2005) O bojové cestě Pavelka tvrdí, že přesahuje hranice bojového umění. Bojová cesta spojuje umění boje s filozofickým nebo náboženským chápáním světa a je především chápána jako prostředek, který slouží k výchově jedince. Plynule rozvíjí člověka, který uznává dané filozofické či náboženské chápání světa. (Pavelka, 2012) Z toho vyplývá závěr, že bojová umění lze brát jako tradiční bojové systémy, které jsou ovlivňovány etickými kodexy. Naproti tomu bojové

sparty jsou bojové systémy, jejichž cílem je vyhrávat nad protivníky během soutěžních utkání. Bojová umění se mohou stát i bojovým sportem za předpokladu, že se bude jednat o soutěžní formu. Jako příklad by se dalo uvést karate, které je primárně bojové umění, ale i přes to by se nějaké formy karate daly zařadit i mezi bojové sporty.

2.1 Druhy bojových sportu a umění

Karate

Pavelka uvádí, že je to velice staré bojové umění, které je velmi komplexní. Jedná se o bojové umění bez použití zbraně. Podstatou karate není pouze jen rozvoj fyzických schopností jedince, ale také je kladen důraz na mentální rozvoj osobnosti jedince. (Pavelka, 2012) Dle Lewise karate vzniklo v Japonsku na ostrově Okinawa. Karate vzniklo jako obranný bojový systém. (Lewis, 1996) Dále Pavelka ve své publikaci uvádí, že hlavním cílem karate je umění boje, nikoli náboženství či filozofie. Mistři, kteří karate vyučovali byli prostí lidé, kteří žili na již zmíněném ostrově Okinawa. Zbraní karatisty je trénované, silné tělo. S příchodem střelných zbraní se karate uchýlilo do ústraní, ale i přes to přetrvalo do nynější doby a rozšířilo se do světa. Jako největší přínos tohoto bojového umění je bezpochyby péče o zdraví, tělesný a psychický rozvoj a schopnost se bránit. (Pavelka, 2012)

Judo

Dalším bojovým uměním, které pochází z Japonska je Judo. Dle Pavelky je to jeden z nejrozšířenějších úpolových sportu, Cílem tohoto sportu je porazit soupeře za pomoci síly, techniky a taktiky boje. Pro Judo je typický oděv, který se nazývá kimono. Kontakt mezi protivníky je za pomoci úchopu kimona soupeře. Cílem je protivníka v co nejkratší době hodit přímo na lopatky (ippon). Pokud nenastane situace zvaná ippon pokračuje se v boji dále i na zemi za využití škrcení a páčení končetin. (Pavelka, 2012) Dle Lewise judo vzniklo v roce 1882 v Japonsku. Zakladatel juda během svého působení na střední škole, snášel velké množství útoků ze strany spolužáků, proto založil styl zvaný judo. V dnešní době je judo rozšířeno napříč celým světem. (Lewis, 1996)

Kickbox

Dle Pavelky se jedná o bojový sport, který převzal kopy z thajského boxu a karate a k porážce protivníka jsou využívány jak již zmíněné kopy, tak i boxerské údery. Průběh zápasu je výhradně v postoji, zem je v tomto stylu boje zakázaná. Kickbox lze provozovat jak v závodní formě, tak i jako volnočasovou aktivitu, která je prováděna za účelem

snížení hladiny agresivity nebo zbavení přebytečného stresu. Též se jedná o velmi rozšířený bojový sport. (Pavelka, 2012)

Thajský box

Pavelka (2012) Thajský box je bojové umění, které pochází, jak už název napovídá z Thajska. Dost pravděpodobně vznikl z čínského bojového umění, které bylo v těchto zemích velmi oslavováno. V dřívějších dobách zápasy v thajském boxu probíhaly zejména na tržištích. Časem se přesunuly do ringu. V dnešní době se řadí spíše pod bojové sporty, dokonce patří mezi ty nejtvrdší. Mezi povolené údery patří údery pěstí, kopy, kolena a údery loktem. Pro tento sport je typický ceremoniál před zahájením zápasu. Bojovníci nosí čelenku upletenou z provazu během tohoto ceremoniálu. Tento ceremoniál má za úkol vyhnat strach ze srdce bojovníka a připravit ho na boj. (Pavelka, 2012)

Kung-fu

Dle Pavelky se pod pojem Kung-fu řadí velké množství čínských bojových umění. Patří sem styly jak se zbraněmi, tak beze zbraní. Tyto styly mohou působit agresivně i umírněně. Šaolinský klášter je brán jako místo, kde kung-fu vzniklo. V dnešní době jsou nejznámější dva styly kung-fu, a to sice Wing chun a Wu-šu. (Pavelka, 2012) Dle Lewise je Wu-šu závodní forma kung-fu. Důraz u tohoto stylu je kladen na efektnost pohybu, na rozdíl od tradičnějších forem, které jsou zaměřeny na rozvoj jedince a schopnost se bránit v krizových situacích. (Lewis, 1996) Wing chun je čínské bojové umění, které založil Yip man, který trénoval i Bruce Leeho. V tomto stylu se používají tvrdé údery, které jsou směřovány na nejslabší části těla jako je třeba krk nebo genitálie. Hlavním cílem tohoto bojového umění je sebeobrana. (Pavelka, 2012)

Zápas

Dalším úpolovým sportem je zápas. Dle Pavelky se jedná o jeden z nejstarších bojových systémů, který nás provází již od dob starověkého Egypta. Zápas byl i součástí starověkých olympijských her pod názvem pankration. Cílem boje je přinutit soupeře dotknout se lopatkami žíněnky a určitou dobu jej držet v této pozici. V zápase jsou povoleny hody, strhy a úchopy, které mají za cíl dostat soupeře na zem. Samotné hody jsou bodovány. Souboj lze vyhrát na technickou převahu, položením soupeře na lopatky nebo na body po vypršení časového limitu. Zápas lze rozdělit na dva styly: Řeckořímský

a volný styl. V řeckořímském stylu lze soupeře uchopit pouze od pasu nahoru. Ve volném stylu lze chytat soupeře i za nohy. (Pavelka, 2012)

Aikido

Pavelka tvrdí, že aikido je japonské bojové umění, které slouží k sebeobraně. Není rozhodně považováno za bojový sport, protože je založeno na neagresivním jednání. Aikido rozvíjí jedince jak po duševní stránce, tak i po stránce fyzické. V tomto systému jsou používány paky, údery a hody. Pohyb je zde kruhovitý a má za úkol vychýlit soupeře z rovnováhy. (Pavelka, 2012)

Box

Bezpochyby jedním z nejrozšířenějších bojových sportů je box. Pavelka uvádí, že je to sport, při kterém se jedinec za pomoci svých pěstí snaží poslat soupeře k zemi. Dovelené jsou rány do oblasti břicha a hlavy. Tento bojový sport je velmi komplexní. Je zde zapotřebí rychlost, síla a velmi dobrý postřeh. Zápas může být ukončen pomocí tzv. KO nebo na rozhodnutí po uplynutí časového limitu. Box vznikl v Anglii někdy v průběhu 18. století. (Pavelka, 2012)

Brazilské jiu-jitsu

Pavelka (2012) Brazilské jiu-jitsu patří mezi jedno z nejlépe ověřených bojových umění. Na to má vliv soutěživost bojovníků z jiných bojových stylů. Velké množství bojovníků se chtělo přeměřit s mistry v jiu-jitsu. Mezi tyto mistry patří rodina Graciů, která nebyla ještě žádným bojovníkem poražena. To jen vypovídá o kvalitách tohoto bojového umění. Jiu-jitsu je důkladně promyšlené bojové umění, které spočívá v práci se soupeřem na zemi. Jsou zde používány pákové techniky a škrcení, které slouží k neutralizaci soupeře. Z brazilského jiu-jitsu se vyvinul styl zvaný grappling. Grappling je úpolový sport, který obsahuje více stylů, zejména jiu-jitsu a zápas. Podobně jako v jiu-jitsu jsou zde povoleny páky a škrcení, ale také hody a držení. (Pavelka, 2012)

MMA

Posledním druhem, který bych rád zmínil je MMA neboli smíšená bojová umění. Dle Pavelky je MMA složeno z různých bojových sportů a umění jako je: zápas, box, thajský box, jiu-jitsu (grappling), karate, judo a sambo. Jedná se o soutěžní formu, ve které je dobré být komplexním sportovcem a kombinovat různé styly boje. MMA vzniklo v Brazílii ve 20. století. Je to spojeno s událostí, kdy Helio Garcia vyzýval bojovníky z různých stylů na souboj dle pravidel vale tudo. Dokázal vítězit i nad mnohem těžšími bojovníky. Jelikož

bojovníky začalo zajímat, jaký styl je nejučinnější vznikla v roce 1993 organizace UFC. Zápas MMA pod organizací UFC probíhá i v dnešní době. (Pavelka, 2012)

2.2 Funkce bojových sport

Tato kapitola je věnována funkcím, které jsou nedílnou součástí bojových sportů. „*Funkce je dynamická stránka uplatnění specifických vlastností daného jevu v interakci s jiným jevem*” (Fojtík, 2006, s.100). Fojtík dále uvádí, že funkce týkající se dané problematiky, jsou na sobě závislé a prolínají se. Lze to vypožorovat třeba na vztahu mezi funkcí výchovnou, morální, socializační a sebevýchovnou. Funkce bojových sportů slouží jako prostředky, které pomáhají jedinci v rozvoji různorodých stránek osobnosti. Může se jednat o fyzické nebo duševní stránky. Jako příklad autor uvedl, jednotu myslí a těla, pro kterou platí, že pomáhá udržovat harmonii mezi jedincem a okolím, ale zároveň napomáhá i rozvoji sebedůvěry a disciplíny. Bojové sporty lze provozovat jako soutěžní i jako nesoutěžní aktivitu. V obou případech slouží k ovládnutí jednotlivých struktur člověka. Hlavním cílem je vytvořit zdravé tělo, které je fyzicky i psychicky odolné. Dále to slouží k mravnímu a duchovnímu vývoji. Funkce se dělí na: výchovnou, tělovýchovnou, morální, sebe výchovnou, vzdělávací, zdravotní, obrannou a socializační. (Fojtík, 2006) Vybral jsem ty nejdůležitější pro pochopení agresivního chování.

Výchovná funkce

Dle Hartla a Hartlové (2015, s. 680) je výchova „*záměrné, více či méně systematické rozvíjení citových a rozumových schopností člověka, utváření jeho postojů, způsobů chování, v souladu s cíli dané skupiny nebo kultury*”. Dle Fojtíka je výchovný proces nedílnou součástí bojových sportů. Nejprve je působeno na rozvoj tělesných kvalit jedince, a následně se rozvíjí i morální a mravní kvality. Bojové sporty rozvíjí charakter hlavně v oblasti odvahy a sebeobětování. „*Aby bylo možno ovládnout protivníka, muselo být dosaženo kontroly sebe sama*” (Fojtík, 2006, s. 104). Jedinci, kteří se věnují těmto sportům se musí naučit překonávat pocit únavy a bolesti. Jejich cílem je neustále překonávání svých vlastních hranic. Důvodem, proč mají bojové sporty charakter výchovný, je právě přímé působení na pozitivní změnu osobnosti. Pro bojové sporty je dost důležitou součástí morálka. Bez morálky by nastala situace, při které by se zvedala hladina agresivity u cvičenců bojových sportů, jak již prokázal výzkum, o kterém píše autor ve své publikaci. Již staří mistři bojových umění tvrdili, že trénink vedený správným směrem zlepšuje morálku jedince. (Fojtík, 2006)

Morální funkce

Dle Hartla a Hartlové (2015, s. 327) je morálka „*soubor principů posuzovaných z hlediska dobra a zla a řídicích chování a jednání lidí dané společnosti, mravní kodex*“. Fojtík tvrdí, že morální působení je v současnosti velmi důležitou složkou bojových sportů. Zanedbání morálky při výcviku bojových sportů by mohlo mít katastrofální následky. Pokud nejsou cvičenci přijatelně morálně vyspělí a odchyľují se od kréda bojových sportů, může nastat situace, při které použijí naučené techniky v běžném životě nesprávným způsobem. Je zapotřebí udržovat sebevědomí v přijatelné úrovni a potlačovat své ego, tak aby právě nedošlo k nesprávnému užití svých sil v situacích, které lze řešit bez boje. Ego většinou v krizových situacích spustí proces obrany, proto je důležité své ego krotit. Optimálním výsledkem bojových sportů je vybití během tréninku a absence boje v běžném životě. Cílem morálním je v bojových sportech přijetí správných norem, které jsou předávány ze strany trenéra cvičenci, kterého má na starosti. (Fojtík, 2006)

Sebevýchovná funkce

Dle Fojtíka se jedná o proces výchovy, při kterém je zdrojem a příjemcem jedinec sám. V praxi to vypadá tak, že si jedinec stanoví své vlastní cíle, které ho mají zdokonalit. Zároveň dohlíží na to, aby bylo cílů dosaženo. Se změnou postojů a vzorců chování je spjato vnímání prostředí kolem jedince. Kritériem úspěchu je rozsah změn osobnosti jedince, které nastaly v průběhu tréninku. (Fojtík, 2006) „*V konfliktních situacích je žádoucí u exponentů bojových umění usilovná snaha vyhnout se boji a řešit konflikty klidnou cestou, nikoli agresí*“ (Fojtík, 2006, s. 145).

Do sebevýchovy lze zařadit i vnímání stresu. Fojtík (2006, s. 149) život je „*složen ze soustavného působení rozličných zátěží duševních i fyzických, tedy stres*“. Dále uvádí, že bojové sporty jsou vhodným nástrojem v boji proti stresu. Stres funguje na principu bojuj nebo uteč. Pokud nedojde ani na jedno je organismus nucen utlumit své reakce a vzniká další stres. Energie, která vznikla během reakce na stres, je během bojových sportů uvolněn tělesnou zátěží, a ještě k tomu je zde přítomnost boje, a to odstraňuje psychickou tenzi. (Fojtík, 2006)

Vzdělávací funkce

Dle Fojtíka se za správné jednání považuje jednání, které je otevřené vůči světu. Vývoj lidské osobnosti je podmíněn sociálně. Bojové sporty v jedinci vytváří pocit jistoty

a bezpečí, což mu pomáhá při řešení konfliktní situace. Konfliktní situaci je schopen vyřešit v poklidu za předpokladu, že je dost morálně a intelektuálně vyspělý. Bojové sporty nám kromě technik, které slouží jako sebeobrana, mohou nabídnout znalosti dané kultury, nebo nám mohou pomoci při rozvoji naší osobnosti. Ovlivňují vzájemné působení mezi jedincem a sociálním prostředím, ve kterém se pohybuje. (Fojtík, 2006)

Socializační funkce

Socializace je „*postupné začleňování jedince do společnosti prostřednictvím nápodoby a identifikace*” (Hartl a Hartlová, 2015, s. 548). Dle Fojtíka socializace v bojových sportech představuje učení se novým rolím a formám spolupráce, které se odkloňují od naučených tradic z rodinného prostředí a předkládají nám nové řešení situací. „*V bojových sportech nebezpečně zaměřené orientace (agresivita) dostávají pozitivní zaměření a jsou využívány k cílům úspěšné adaptace jedince, ke tvořivosti a komunikativnosti*” (Fojtík, 2006, s. 191). Pro společnost jako celek je důležité, jak jedinec dokáže využívat svůj volný čas. Pokud svůj volný čas využívá k harmonickému vývoji své osobnosti, tak to přispívá společnosti vzkvétat. (Fojtík, 2006)

2.3 Psychologie bojových sportů

Pro objasnění psychologie bojových sportů je nejprve potřeba definovat, čeho se týká psychologie sportu. Předmětem psychologie sportu je dle Slepíčky „*zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka*” (Slepíčka, 2009, s. 19). Dle Šmejkal psychologie sportu zkoumá vliv sportu na psychiku a osobnost jedince, a zároveň také zkoumá, jak je průběh sportovních aktivit ovlivněn psychikou jedince. Bojové sporty by se daly zařadit jako specifický druh sportu. Proto předmětem bojových sportů je to samé jako u psychologie sport. Bojové sporty lze brát jako životní cestu, po které člověk kráčí celý život. O termínu člověka se polemizuje celá století. Například Descartes chápe člověka jako stroj s duší. Šmejkal na člověka nahlíží jako na celistvou bytost, která prožívá, myslí a koná. Dále uvádí, že člověk žije ve čtyřech dimenzích, a to v: biologické, psychické, sociální a spirituální. Biologická dimenze je závislá na základních lidských instinktech, které umožňují člověku přežít. Jsou to reflexy, které mají za úkol zachovat existenci jedince. Z tohoto důvodu jedná člověk během stresových situací zkratovitě, nekontrolovaně a agresivně. Psychická dimenze je zaměřena na psychické procesy během bojových sportů, které se mění v závislosti na stadií vývoje jedince, jak uvádí Erikson. Sociální dimenze popisuje život

ve skupině s ostatními bojovníky. Vznikají zde nové sociální vazby a dochází k předávání vzorců chování prostřednictvím nápodoby. Poslední uvedenou dimenzí je spirituální. Spirituální dimenze obsahuje třeba vztah ke smrti a také smíření s vlastním životem. (Šmejkal, 2013)

Další důležitou složkou psychologie bojových sportů je motiv cvičenců. Dle Fojtíka je důležité rozlišovat motivy podle věku cvičenců bojových sportů. Důvodem, proč se mladí lidé učí bojovat, je nejčastěji sebeobrana. Velké množství mladých lidí si prošlo procesem šikany, a proto začali dělat bojové sporty, aby se naučili bránit proti agresorům. Dalším možným důvodem u mladých lidí je touha vyhrávat nad protivníky během soutěží. Důvodem starších lidí je nejčastěji udržení nebo zdokonalení tělesného a psychického zdraví a kondice. U starších lidí se objevuje také touha po umění se bránit, která je spjatá s nepříjemnou prožitou zkušeností, jež jedinec nebyl schopen vyřešit dle svých představ. Proto začnou navštěvovat hodiny bojových umění. Dalším důvodem pro zahájení tréninku bojových umění může být třeba spáchané násilí na ženě. Žena vlivem této nepříznivé situace touží být schopna sama sebe ubránit. (Fojtík, 2006) Dle Spurného bránit se znamená postavit se strachu a vědět jaké jsou příčiny vzniku strachu. Je důležité znát sebe, znát konflikty, které se nám dějí v hlavě a také jejich vnější projevy. Umět rozpoznat hrozící nebezpečí a zvládat svoji agresi i agresi ostatních. (Spurný, 1996) Výcvikem bojových sportů se zvedá tolerance proti urážkám. To znamená, že má jedinec větší kontrolu nad konfliktními situacemi a nenechá se vyprovokovat k boji. Dalším motivem pro zahájení výcviku může být potřeba uznání, která se váže spíše k mladším ročníkům. Potřeba pohybu je zde také dost zastoupena ale až jako sekundární motiv, který souvisí s jiným motivem. Touha po pohybu vede k odreagování a většímu duševnímu klidu. Mezi další motivy může patřit i narcismus, zvýšení sebevědomí nebo snaha zalíbit se někomu. (Fojtík, 2006)

3 Výzkumné šetření zaměřené na agresivitu v bojových sportech

V této kapitole bude přibliženo vlastní výzkumné šetření, které bylo realizováno na základě zpracovaných odborných poznatků, jež byly čerpány z odborné literatury. Tyto poznatky byly představeny v prvních dvou kapitolách.

3.1 Cíl výzkumného šetření a výzkumné otázky

Cílem výzkumného šetření je zjistit, jak ovlivňuje praktikování bojových sportů agresivní chování respondentů. Tento výzkumný cíl by měl pomoci při objasňování problematiky agrese v bojových sportech. Pro získání těchto dat bude využit kvalitativní způsob zkoumání, který byl realizovaný formou rozhovoru s jedinci, kteří vykonávají bojové sporty. Výzkumné šetření probíhalo v Královéhradeckém kraji konkrétně v Hradci Králové.

Představený cíl bakalářské práce je proměněn do hlavní výzkumné otázky (HVO):

„Jaký vliv má praktikování bojových sportů na agresivní chování u vybraných respondentů?“

Hlavní výzkumná otázka je následně dělena do tří dílčích výzkumných otázek (DVO), které jsou rozvedené do jednotlivých tazatelských otázek (TO):

- DVO I. *Jaké funkce mají bojové sporty v životě vybraných cvičenců?*
 - TO 1. Čím bojové sporty obohatily váš život?
 - TO 2. Ovlivnily bojové sporty váš pohled na svět? Jak?
 - TO 3. Jaké máte pocity během tréninku a po něm?
- DVO II. *Jaké jsou hlavní motivy pro zahájení výuky bojových sportů?*
 - TO 4. Co vás přimělo k tréninku bojových sportů?
 - TO 5. Byl jste během svého života cílem šikany?
 - TO 6. Jak dlouho se věnujete bojovým sportům?
 - TO 7. Dělal jste někdy bojové sporty závodně?
- DVO III. *Do jaké míry ovlivňují bojové sporty agresivitu jedince?*
 - TO 8. Stalo se vám někdy, že jste rozpoutal konflikt mimo tělocvičnu?
 - TO 9. Přijde vám, že jste v dětství byl agresivnější než ostatní děti?
 - TO 10. Setkal jste se ve svém životě s jedinci, kteří zneužívali své dovednosti negativním způsobem?

- TO 11. Cítíte se vlivem bojových sportů klidnější, nebo naopak agresivnější?

Tabulka 1: Transformace výzkumného cíle do výzkumných otázek

Hlavní výzkumná otázka	Dílčí výzkumná otázka (DVO)	Tazatelská otázka (TO)
HVO. Jaký vliv má praktikování bojových sportů na agresivní chování u vybraných respondentů?	DVO I. Jaké funkce mají bojové sporty v životě vybraných cvičenců?	TO 1. Čím bojové sporty obohatily váš život?
		TO 2. Ovlivnily bojové sporty váš pohled na svět? Jak?
		TO 3. Jaké máte pocity během tréninku a po něm?
	DVO II. Jaké jsou hlavní motivy pro zahájení výuky bojových sportů?	TO 4. Co vás přimělo k tréninku bojových sportů?
		TO 5. Byl jste během svého života cílem šikany?
		TO 6. Jak dlouho se věnujete bojovým sportům?
		TO 7. Dělal jste někdy bojové sporty závodně?
	DVO III. Do jaké míry ovlivňují bojové sporty agresivitu jedince?	TO 8. Stalo se vám někdy, že jste rozpoutal konflikt mimo tělocvičnu?
		TO 9. Přijde vám, že jste v dětství byl agresivnější než ostatní děti?
		TO 10. Setkal jste se ve svém životě s jedinci, kteří zneužívali své dovednosti negativním způsobem?
		TO 11. Cítíte se vlivem bojových sportů klidnější, nebo naopak agresivnější?

3.2 Zvolený druh výzkumu a použitá metoda

Pro své výzkumné šetření jsem si vybral kvalitativní výzkumnou strategii. Gavora ve své publikaci uvádí, že kvalitativní výzkum se soustředí na určitý případ, jako je například určitá skupina lidí nebo třeba škola. Tyto konkrétní případy potom dále rozvádí. (Gavora, 2000) Dále potom uvádí, že „*cílem není široké zevšeobecnění údajů, ale hluboké proniknutí do konkrétního případu a objevení nových souvislostí, které se hromadným výzkumem nedají odhalit*“ (Gavora, 2000, s. 32). Na rozdíl od kvantitativního typu výzkumu, kde jsou respondenti náhodní, u kvalitativního typu výzkumu jsou respondenti vybíráni cíleně a účelně. Vzhledem k zaměření mé práce vnímám kvalitativní typ výzkumného šetření jako vhodnou volbu pro sběr dat.

Hendl (2016) dále uvádí, že mezi hlavní metody, které slouží ke sběru dat u kvalitativního výzkumu, patří pozorování, rozhovor, záznam ve zvukové nebo video podobě a rozbor textu. S přihlédnutím na orientování mé bakalářské práce byla vybrána metoda rozhovoru. Mezi největší výhody této metody patří podle Gavora možnost přeformulovat otázku během probíhajícího rozhovoru. Mezi další výhody patří možnost požádat respondenta o vysvětlení jeho odpovědi nebo je zde možnost pokládat dodatečné otázky. (Gavora, 2000)

Konkrétním druhem rozhovoru byl polostrukturovaný rozhovor. Gavora definuje polostrukturovaný rozhovor jako „*kompromis mezi strukturovaným a nestrukturovaným interview, u kterého se respondentovi nabídnou alternativy odpovědi, ale potom se ještě od respondenta žádá objasnění nebo vysvětlení*“ (Gavora, 2000, s. 111). Miovský tvrdí, že polostrukturovaný rozhovor je nejvíce používanou podobou metody rozhovoru, ale vyžaduje větší přípravu než třeba nestrukturovaný rozhovor. Při polostrukturovaném rozhovoru máme základní otázky, které byly stanoveny na začátku a jsou závazné pro tazatele. U tohoto typu rozhovoru je tedy předem definované jádro rozhovoru, což jsou právě ty stanovené otázky, které musí tazatel s jedincem projít. To nám dává jistotu, že dané otázky projdeme. Oba autoři se shodují, že tazatel může pokládat doplňující otázky, které podporují otevřenost respondenta. (Mioviský, 2006)

3.3 Výzkumný vzorek

Výběr jedinců, kteří se účastnili výzkumného šetření byl záměrný. O záměrném výběru Mioviský ve své publikaci uvádí, že se jedná o nepoužívanější postup, který se využívá

u kvalitativních výzkumů. Dále uvádí, že princip tohoto postupu spočívá ve stanovení určitých kritérií, mezi které například patří vlastnost nebo profese. Na základě těchto kritérií pak tazatel hledá jedince, kteří tyto kritéria splňují. (Miovský, 2006)

V případě mého výzkumného šetření hlavním kritériem byly právě již několikrát zmiňované bojové sporty. Hledal jsem jedince, kteří se věnují bojovým sportům. Snažil jsem se najít sportovce z různých odvětví bojových sportů. Dalším důležitým kritériem pro tento výzkum byl věk a pohlaví. Všichni jedinci, kteří se zúčastnili mého výzkumného šetření dělali bojové sporty na závodní úrovni, což bylo mé poslední kritérium, které rozhodovalo o výběru jedince.

Výzkumný vzorek tvoří celkem šest respondentů, přičemž se jedná o pět mužů a jednu ženu. Všem jedincům, kteří se účastnili výzkumného šetření byla zaručena anonymita. Proto budou účastníci výzkumu dále pod označením jako respondenti. Zároveň bude každému z nich přiřazeno číslo, které má zajisti lepší orientaci v interpretaci zjištěných dat.

Tabulka 2: Respondenti

Označení respondenta	Pohlaví	Věk	Dosažené vzdělání	Získané tituly a ocenění
R1	Muž	49 let	Magisterské vzdělání	Vicemistr ČR v boxu
R2	Muž	29 let	Střední vzdělání	Profesionální zápasy v MMA
R3	Žena	43 let	Střední vzdělání	Amatérské zápasy v thajském boxu
R4	Muž	23 let	Bakalářské vzdělání	Vicemistr Evropy v graplingu
R5	Muž	23 let	Bakalářské vzdělání	Vicemistr ČR v zápasu
R6	Muž	21 let	Bakalářské vzdělání	Mistr ČR v zápase

3.4 Průběh vlastního výzkumného šetření

Dle Gavory je rozhovor mnohem více časově náročný než dotazník. Rozhovor probíhá, dokud nezíská tazatel potřebné informace. Na začátku rozhovoru je zapotřebí v respondentovi projevit zájem o danou problematiku a správně ho namotivovat. Dále je důležité vysvětlit záměr rozhovoru a tím uklidnit respondenta. Dobré je začít rozhovor debatou o všedních věcech a až potom se věnovat připraveným otázkám. Dalším důležitým aspektem, který má vliv na výsledky rozhovoru, je přístup tazatele k respondentovi. Přístup by měl být přátelský ale zároveň profesionální. Důležité je, aby respondent chápal, že se jedná o vážnou činnost a zároveň panovala přátelská atmosféra. Produktem rozhovoru jsou samotné odpovědi respondenta. Respondent musí souhlasit s použitím dat, které byly získané prostřednictvím rozhovoru. (Gavora, 2000)

Během setkání s respondenty jsem se snažil vyvolat přátelské prostředí, které je dle Gavory klíčem ke získání kvalitních odpovědí během rozhovoru. (Gavora, 2003) Dále jsem je obeznámil s cílem mé empirické části a zeptal jsem se jich, zdali jim nebude vadit, že bude náš rozhovor zvukově zaznamenán. Všichni respondenti s touto skutečností souhlasili. Záznamník jsem odložil z dohledu dotazovaného, aby u něho nebyl vyvolán špatný pocit z rozhovoru. Kromě mluvení bylo i zajímavé sledovat chování jednotlivých respondentů. Začal jsem se dotazovat na otázky, které lze najít viz. Tabulka 1. V případě nenaplnění otázky jsem se doptával pomocí návodných otázek, které jsou u polostrukturovaného rozhovoru povoleným nástrojem k získávání informací. Po skončení rozhovoru jsem všem účastníkům mého výzkumu poděkoval za spolupráci.

Všechny rozhovory byly uskutečněny během jednoho pracovního týdne během března roku 2022. Rozhovory probíhaly na různých místech. Nejčastějším místem byla tělocvična, která slouží k výcviku bojových sportů. Vzhledem k rozdílnosti mých respondentů jsem musel obejít více tělocvičen, abych získal potřebné informace pro své výzkumné šetření.

Během realizace mého výzkumného šetření jsem aplikoval, jak již uvádím výše, metodu rozhovoru způsobem, jež popisuji v kapitole 3.2. Jednotlivé rozhovory s respondenty jsem doslovně přepsal a následně je zpracoval v kapitole 3.5.

3.5 Interpretace zjištěných dat

Nyní se dostáváme k interpretaci získaných dat, které jsem získal pomocí rozhovorů s vybranými respondenty. Vyhodnocování informací rozdělím do podkapitol, kde každá podkapitola zahrnuje jednotlivou dílčí otázku (souhrnný přehled všech otázek je uveden v tabulce č. 1). Po přiblížení každé otázky, která byla součástí rozhovoru, přejdu ke shrnutí informací, které jsem od jednotlivých dotazujících získal.

DVO I. *Jaké funkce mají bojové sporty v životě vybraných cvičenců?*

V první tazatelské otázce jsem se zaměřil na důležitost bojových sportů v životě respondentů. Zajímalo mě, jestli bojové sporty nějakým způsobem ovlivnily či ovlivňují jejich každodenní život, zda změnily nějakým způsobem jejich pohled na svět a pokud ano, tak jak. Také jsem se zaměřil na to, zda u sebe pozorují změnu nálad a pocitů během tréninku a po něm. K zodpovězení první dílčí výzkumné otázky vycházím z tazatelských otázek 1-3.

TO 1. Čím bojové sporty obohatily Váš život?

Všichni respondenti se shodují, že bojové sporty ovlivnily jejich životy v pozitivním slova smyslu. Zvýšené sebevědomí zaznamenali všichni dotazovaní. Dalším faktorem, který jim do života přinesl bojový sport je určitá míra disciplíny, řádu a vytrvalosti.

TO 2 - Ovlivnily bojové sporty váš pohled na svět? Jak?

Zde se odpovědi respondentů rozcházejí. Většina však svůj pohled na vnímání světa nepřisuzuje bojovým sportům: „*Spiše, než pohled na svět ovlivnily bojové sporty moji povahu*“ (respondent č. 3). Na druhé straně je zde i zastoupený názor, že „*bojový sport a úspěchy a neúspěchy v něm se pro mě staly paralelou k životu*“ (respondent č.1).

Ať už se tedy názory na vliv bojových sportů v rámci pohledu na svět liší v obecné rovině, společné u všech respondentů zůstává fakt, že určitým způsobem zasahují do formování vnímání sama sebe vůči okolnímu světu.

TO 3. Jaké máte pocity během tréninku a po něm?

Trénink bojových sportů, jako každá jiná fyzická aktivita, má pozitivní vliv na psychiku jedince. I na tomto se všichni respondenti shodují. Tréninky berou jako formu relaxace a úniku. „*Během tréninku na nic nemyslím. Žiju přítomným okamžikem. Po tréninku se cítím psychicky odpočatý a s čistou hlavou*“ (respondent č.5). Dotazovaní popisují

i určitou míru frustrace z nepovedeného tréninku, či horšího výkonu. Ta je ale doprovázena touhou po dosažení lepších výkonů do budoucna.

Shrnutí dílčí výzkumné otázky I.

Žádný z dotazovaných nezaznamenává, že by si formoval pohled na svět vlivem bojových sportů. Přiznávají ale, že díky sportu dochází k určité sebereflexi, získání sebevědomí a naučení se disciplíně a řádu. Pohled na svět se tak nemění v širším slova smyslu, dochází ale ke změně vnímání sebe samého vůči okolnímu světu. Pro všechny respondenty bojové sporty splňují všechny již zmíněné funkce v teoretické části. Tyto funkce jsou výchovná, sebevýchovná, vzdělávací, morální a socializační.

DVO II. Jaké jsou hlavní motivy pro zahájení výuky bojových sportů?

Druhá dílčí výzkumná otázka měla za cíl zjistit, jaká byla hlavní motivace pro zahájení výuky bojových sportů. Zajímalo mě, jestli důvodem pro zvolení této disciplíny byla šikana či nějaká jiná forma ubližování spojená s nízkým sebevědomím či pocitem méněcennosti. V kontextu této otázky jsem se zajímal, jak dlouho se bojovým sportům respondenti věnují. K zodpovězení druhé dílčí výzkumné otázky vycházím z tazatelských otázek 4-7.

TO 4. Co vás přimělo k tréninku bojových sportů?

Všichni respondenti mužského pohlaví se shodují na tom, že hlavním důvodem pro výběr bojových sportů byla touha po naplnění představy muže-lovce „*už od mala jsem obdivoval mužské souboje dvou soupeřů, ať už se jednalo o mušketýrský souboj, utkání v ringu, nebo zápas v páce*“ (respondent č. 1). Ženská motivace v tomto případě je naopak poháněná potřebou se bránit „*a nebyt snadnou obětí*“ (respondent č. 3).

TO 5. Byl jste během svého života cílem šikany?

Šikanu zažili tři z šesti dotazovaných, čtvrtý nebyl cílem šikany, ale vnímal ji kolem sebe „*Právě vzhledem ke svým vrozeným dispozicím jsem se stal tím, kdo byl „ochránce slabých*“ (respondent č. 1). Šikana se u dotazovaných vyskytovala především ve škole od spolužáků skrz rozdílný vzhled „*byl jsem malý a hubený, a tedy i snadný terč,*“ (respondent č. 4). R3 docházelo k násilí v rámci rodiny „*bývala jsem otcem často fyzicky trestána za blbiny, a dost často v mých očích zbytečně*“ (respondent č. 3). Ostatní dotazovaní se do kontaktu se šikanou nedostali.

Z tazatelské otázky č. 4 a 5 vychází, že šikana určitou roli v praktikování bojových sportů hraje, každopádně převládá vyobrazení společnosti muže, jako bojovníka a ženy jako té, která se musí naučit bránit se.

TO 6. Jak dlouho se věnujete bojovým sportům?

Všichni respondenti se bojovým sportům věnují dlouhodobě, v rozsahu od 6 až 34 let.

TO 7. Dělal jste někdy bojové sporty závodně?

Ano, všichni respondenti vykonávají či v minulosti vykonávali bojové sporty na závodní úrovni, ať už v amatérských soutěžích či profesionálních. R1 je vicemistrem v boxu, R2 má na svém kontě dva profesionální zápasy v MMA a několik v boxu během ligových utkání. R3 závodil na amatérské úrovni v thajském boxu. R4 se zúčastnil Mistrovství Evropy v graplingu, R5 závodil v řeckořímských zápasech a je vicemistr ČR v daném sportu. R6 je mistr v zápase ve volném stylu.

Shrnutí dílčí výzkumné otázky II.

Všichni dotazovaní respondenti se věnují bojovým sportům dlouhodobě a na závodní úrovni. Bojové sporty všem respondentům vnesly do života již zmíněnou disciplínu, která je pro tyto sporty důležitým činitelem. Otázka motivace praktikování bojových sportů se ovšem liší. Mezi tyto motivy patří i šikana, která ovšem není hlavní příčinou pro zahájení výuky. Hlavním motivem u mužů bývá touha po naplnění vzorce muž-lovec, bojovník, který se předává z generace na generaci napříč společností. Hlavním motivem u žen uvádí Fojtík schopnost se ubránit a získat pocit bezpečí. (Fojtík, 2006) S tím se shoduje i motiv jediné respondentky, která uvádí, že „*nechtěla být snadnou obětí*” (respondentka č.3). Nelze tak určit jednotný motiv, který by byl hlavním důvodem pro praktikování bojových sportů. Vždy se jedná o více aspektů, jež jedince ovlivňují.

DVO III. Do jaké míry ovlivňují bojové sporty agresivitu jedince?

Ve třetí dílčí výchozí otázce zkoumám, jakou spojitost mají bojové sporty s agresí. Zda agrese v rámci sportu ovlivňuje chování jedince, či jestli agresivní chování jedince může ovlivnit výkon v bojovém umění. Hledám spojitost mezi chováním jedince v dětství, využívání bojových technik v normálním životě a vliv tréninků na psychickou vyrovnanost. K zodpovězení třetí dílčí výzkumné otázky vycházím z tazatelských otázek 8-11.

TO 8. Stalo se vám někdy, že jste rozpoutal konflikt mimo tělocvičnu?

S rozpoutáním konfliktu mimo tělocvičnu má zkušenost pouze R1 „*V určitém období života jsem pro zranění musel na delší dobu ukončit vrcholové působení v bojových sportech. Jako skalní fanoušek AC Sparta Praha jsem se v této frustrující fázi života nechal přemluvit k účasti na chuligánských bitkách mimo stadion. Toto období zpětně považuji za temnou část mé válečnické kariéry,*“ (respondent č. 1). Zbylí dotazovaní nikdy žádný konflikt v rámci agresivního chování cíleně nevyvolali.

TO 9. Přijde vám, že jste v dětství byl agresivnější než ostatní děti?

Zde se odpovědi respondentů rozcházejí. R1 určitou míru agrese v dětství přiznává „*Do určité míry ano, ale tato agresivita určitě nebyla patologického rázu. Prostě jsem byl jen živější a silnější dítě a hledal jsem způsob, jak svoji energii vybit. Svou roli hrálo i to, že jsem pocházel z perzekuované antikomunistické rodiny,*“ (respondent č. 1). Podobně tomu tak je i u R5 „*Ano, byl jsem agresivnější a zároveň i hyperaktivnější než ostatní děti,*“ (respondent č. 5). Zbylí respondenti agresivitu v dětském věku nepociťovali.

TO 10. Setkal jste se ve svém životě s jedinci, kteří zneužívali své dovednosti negativním způsobem?

Ani jeden z dotazovaných nedělá bojové sporty proto, aby ubližoval druhým. Hlavní motivací tak není pomsta, či aplikování násilí na druhých. S jedinci, kteří zneužívali své dovednosti negativním způsobem se do kontaktu dostal R1 a R4, jednalo se však o výjimky „*obvykle to však nebyli lidé, kteří by bojovému sportu podřizovali svůj život, závodili a měli ambice dosáhnout nějakých výsledků. Spíše se mi zdá, že čím techničtěji vyspělý sportovec, tím byl i na vyšší mentální úrovni*“ (respondent č.1).

TO 11. Cítíte se vlivem bojových sportů klidnější nebo naopak agresivnější?

Všichni dotazovaní se po tréninku cítí klidnější, vyrovnanější a ve větší psychické pohodě. „*Jednoznačně jsem přesvědčen o tom, že bojové sporty mají pozitivní vliv na mírnění agresivity, vnášení řádu do života jednotlivců a celkově zmírňování napětí u daného sportovce*“ (respondent č. 1).

Shrnutí dílčí výzkumné otázky III.

Všichni dotazovaní sportovci se shodují, že své získané dovednosti v rámci bojových sportů nezneužívají v osobní rovině života. Určitou agresivitu v dětství popisují dva

respondenti, která se stoupajícím věkem u dotazovaných snižuje. U všech dotazovaných je agresivita přítomná ve zdravém měřítku. Dle dotazovaných dochází vlivem bojových sportů ke zklidnění agrese, což předchází vzniku konfliktu mimo tělocvičnu. Jedinci nemají potřebu uplatňovat násilí a snaží se spíše konflikty řešit jinou cestou. Agrese je poslední volbou. Bojové sporty nejsou indikátory násilí vůči druhým s cílem ublížit.

3.6 Závěr výzkumného šetření a doporučení do praxe

Cílem výzkumné šetření bylo zjistit, jak ovlivňuje praktikování bojových sportů agresivní chování u respondentů. K dosažení cíle byly využity dílčí výzkumné otázky. První dílčí výzkumná otázka se zaměřuje na funkce bojových sportů. Všichni dotazovaní se shodují, že jim bojové sporty přinesly do života určitou míru disciplíny a sebereflexe. Dále popisuje zvýšené sebevědomí v souvislosti s praktikováním bojových sportů. Z toho lze určit, že bojové sporty mají funkci výchovnou (disciplína), morální (sebereflexe), socializační (kolektiv), vzdělávací (dovednosti) a sebevýchovnou (zvýšení sebevědomí).

Druhá dílčí výzkumná otázka se zabývala motivy. Vždy se jedná o více aspektů, jež jedince ovlivnily. Hlavní motivem u mužů byla touha po naplnění mužského ideálu, který je ve společnosti očekávaný. Muž ve společnosti zastává roli lovce, bojovníka a ochránce rodiny. Hlavním motivem žen je schopnost naučit se bránit a dosáhnout pocitu bezpečí, že se dokáže v případě potřeby ubránit útočníkovi. Mezi sekundární motivy patří šikana či pocity méněcennosti vyvolané v dětství.

Třetí dílčí výzkumná otázka mapovala projevy agrese v osobním životě. Všichni respondenti se shodli na závěru, že nevyvolávají konflikty a k agresi se uchylují až jako poslední možnost, a to zejména při obraně.

Dále bych chtěl poukázat na výzkum, jež byl zmíněn v 2. kapitole teoretické části. Tento výzkum byl aplikovaný na judistech. Autor Hamer zkoumal vliv testosteronu na agresivitu jedince a výzkum prokázal, že nejagresivnější a nejvíce problémoví jedinci byli právě ti, kteří měli nejvyšší hladinu testosteronu. (Hamer, 2003) V závislosti na tomto výzkumu bych chtěl poukázat, že zde chybí ženský faktor. Ženy nemají tak vysokou hladinu testosteronu, tím pádem tento výzkum není plně využitelný a nabízí se možnost k dalšímu prozkoumání dané problematiky týkající se agrese ve spojitosti s bojovými sporty.

Agrese, jak už jsem uvedl na začátku je nedílnou součástí našich životů. U bojových sportů to platí stejně. Všichni respondenti uvádí, že bojové sporty mají pozitivní vliv na psychiku jedince a přispívají k větší vyrovnanosti. Po trénincích všichni dotazovaní popisují pocity zklidnění, z čehož vyplývá, že bojové sporty nejsou zdrojem agrese v osobní rovině života našich respondentů. Spíše slouží k vybití přebytečné negativní energie v bezpečném prostředí vhodným způsobem. Žádný z respondentů neuvedl, že by rozpoutal konflikt mimo tělocvičnu v období, kdy se věnoval bojovým sportům. To jen poukazuje na fakt, že mají bojové sporty pozitivní vliv na rozvoj jedince. Zároveň jsou prospěšné pro společnost, protože agrese respondentů je vybíjena během tréninku a nedochází ke vzniku patologické agrese.

Praktikování bojových sportů může sloužit jako prevence proti vzniku nechtěné agrese v rovině osobního života. Dále jsou bojové sporty dobrým nástrojem k vybití negativní energie, proto si myslím, že mohou posloužit všem věkovým kategoriím. Bojové sporty dále jedince učí disciplíně, psychické stabilitě, respektování autority a vyrovnanosti, což může kladně přispět při rozvoji dětské osobnosti.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo objasnit problematiku agrese v bojových sportech, což se povedlo. Tato práce byla pro mě velmi obohacující, protože jak už jsem zmínil, vždy mě zajímalo působení agrese na naše životy a v prostředí bojových sportů se pohybuji velmi dlouho.

Vymezení pojmu agrese není však jednotné. Termín agrese může být chápán z různých hledisek a může nést mnoho významů. Agrese ovlivňuje naše životy negativním i pozitivním způsobem. Agresi lze rozdělit dle různých hledisek. Ale nejpoužívanější dělení, které se používá v každé literatuře je na emocionální a instrumentální agresi. S pojmem agrese úzce souvisejí i konstituční teorie, které spojují chování jedince s jeho tělesnou schránkou.

Dále v souvislosti s agresí vyvstávají i teorie vzniku agrese, mezi které patří instinktivní teorie, teorie sociálního učení a teorie frustrace a agrese. Tyto teorie samy o sobě ale nejsou klíčem k vysvětlení agrese. Navzájem se prolínají a vznik agrese může být ovlivněný více aspekty. Agresi může ovlivňovat jak frustrace, tak i přejímání agresivních vzorců od společnosti a rodičů. Freud agresi považuje za pud Thanatos, tedy pud smrti. Konrad Lorenz na agresi nahlíží jako na instinkt, jež je podporován energií, která se hromadí v nervové soustavě.

O sportu autor Slepíčka uvedl, že je zdravou cestou, jak projevit instinkt smrti. (Slepíčka, 2009) Bojové sporty mají mnoho funkcí, jež ovlivňují jedince. Mezi tyto funkce patří: výchovná, sebevýchovná, vzdělávací, morální a socializační. Všechny tyto funkce by bojové sporty měly splňovat, aby došlo k pozitivnímu vývoji jedince během výuky. Důležitou součástí psychologie bojových sportů jsou motivy, které vedly jedince k praktikování bojových sportů.

Cílem empirické části bylo zjistit, zdali praktikování bojových sportů ovlivňuje agresivní chování u respondentů, kteří vykonávají bojové sporty. Za pomoci dílčích otázek, které byly prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru podány dotazovaným, jsem došel k závěru, že bojové sporty mají pozitivní vliv na psychiku jedince a přispívají k větší vyrovnanosti. Po trénincích všichni dotazovaní popisují pocity zklidnění, z čehož vyplývá, že bojové sporty nejsou zdrojem agrese v osobním životě. Spíše slouží k vybití přebytečné negativní energie v bezpečném prostředí vhodným způsobem.

Chtěl bych ještě znovu zmínit výzkum, jehož autorem je Hamer. Výsledkem tohoto výzkumu je zjištění, že nejagresivnějšími jedinci jsou ti, kteří mají vyšší hladinu testosteronu. (Hamer, 2003) Zároveň bych chtěl zmínit, že ženy nemají tak velkou hladinu testosteronu jako mají muži a jejich zájem o bojové sporty neustále roste. Zde se nabízí možnost k dalšímu prozkoumání dané problematiky týkající se agrese ve spojitosti s bojovými sporty. Dále doufám, že tato práce může změnit některé negativní náhledy společnosti na bojové sporty a pomůže pochopit problematiku agrese v nich.

Seznam zdrojů

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

FOJTÍK, Ivan. *Duch budó: [o podstatě a smyslu bojových umění]*. Praha: Naše vojsko, 2006. ISBN 80-206-0810-9.

FROMM, Erich. *Anatomie lidské destruktivity: můžeme ovlivnit její podstatu a následky?*. Přeložil Bedřich PLACÁK. Praha: Portál, 2019. Klasici. ISBN 978-80-262-1542-4.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.

HAMER, Dean a Peter COPELAND. *Geny a osobnost: biologické základy psychiky člověka*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-779-5.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4. akt. vyd. Praha: Portál, 2016. 437 stran. ISBN 978-80-262-0982-9.

KRAUS, Blahoslav. *Sociální deviace v transformaci společnosti*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-575-2.

KRAUS, Blahoslav a Jolana HRONCOVÁ. *Sociální patologie*. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010. ISBN 9788074350801.

KRETSCHMER, Ernst. *Körperbau und Charakter: Untersuchungen zum Konstitutionsproblem und zur Lehre von den Temperamenten*. 25. doplněné vydání. Německo: Springer, 1925. 412 s. ISBN 978-3540038924.

LEWIS, Peter. *Bojová umění*. Praha: Cesty, 1996. ISBN 80-7181-095-9. x

LORENZ, Konrad. *Takzvané zlo: přírodní zákonitosti agrese*. Přeložil Alena VESELOVSKÁ. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1477-9.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

MYERS, David G. *Sociální psychologie*. Přeložil Helena VAĐUROVÁ, přeložil Zuzana PASEKOVÁ, přeložil Milena BILDOVÁ. Brno: Edika, 2016. ISBN 978-80-266-0871-4.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.

PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Vývoj bojových sportů*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2018-3.

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

REGULI, Z., *Úpolové sporty*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3700-8.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.

SHELDON, Wiliam. *The varieties of temperament: a psychology of constitutional differences*. 1. vydání. New York: Harper. 1942. 520 s. ISBN 69302.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 9788024616025.

SPURNÝ, Joža. *Psychologie násilí: o psychologické podstatě násilí, jeho projevech a způsobech psychologické obrany proti němu*. Praha: Eurounion, 1996. ISBN 80-85858-30-4.

ŠMEJKAL, Marek. *Psychologie bojového umění*. V Praze: Triton, 2013. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-677-7.

Příloha

Příloha A: Přepis rozhovoru

Respondent 1 – VŠ vzdělání, 49 let, analytik autorizace plateb, vicemistr ČR v boxu, dorostenecký reprezentant v atletice, účastník nejvyšší ligové soutěže v boxu a v zápase ve volném stylu a řeckořímském stylu

1. Jaké funkce mají bojové sporty v životě cvičenců?

a. Čím bojové sporty obohatily váš život?

Bojové sporty vnesly řád do mého života, přispěly ke zvýšení vlastní sebedůvěry a eliminovaly mou „touhu“ vybijet si agresi nevhodným způsobem. Bojové sporty mě zároveň naučily, že i v případě neúspěchu není nic ztraceno a je potřeba se zvednout a bojovat dál. V neposlední řadě mě také naučily, že stejně jako ve sportu, ani v životě není nic zadarmo. Mimo jiné jsem si také potvrdil, že v podstatě v žádném věku není pozdě cokoli začít. Není nic silnějšího než člověk, který chce.

b. Ovlivnily bojové sporty váš pohled na svět? Jak?

Jak jsem již uvedl výše, bojový sport a úspěchy a neúspěchy v něm se pro mě staly paralelou k životu. Důležité je se nikdy nevzdávat, poučit se z neúspěchu a v případě nezdaru zatnout zuby a znovu se zvednout.

c. Jaké máte pocity během tréninku a po něm?

Trénink se pro mě stal formou relaxace po náročné práci, odpočinkem a zdrojem energie, ačkoliv je fyzicky náročný. Doslova jde říct, že sport obecně je pro mě drogou, a to natolik, že den bez tréninku je pro mě „ztracený den“. Zvládnutý náročný trénink mi dává pocit, že limity se dají vždy posouvat.

2. Jaké jsou hlavní motivy pro zahájení výuky bojových sportů?

a. Co vás přimělo k tréninku bojových sportů?

Vždy už od mala jsem obdivoval mužné souboje dvou soupeřů, ať už se jednalo o mušketýrský souboj, utkání v ringu nebo zápas v páce.... Ačkoliv jsem se věnoval i kolektivním sportům, podvědomě jsem vždy vnímal, že chci bojovat hlavně sám za sebe. Výběr konkrétního bojového sportu už pak byl ovlivněn jen shodou životních okolností a daných možností.

b. Byl jste během svého života cílem šikany?

Ne, nikdy jsem v životě cílem šikany nebyl, ale zažil jsem situace, kdy byl šikanován někdo v mém okolí. Právě vzhledem ke svým vrozeným dispozicím jsem se stal tím, kdo byl „ochráncem slabých“. Právě pro tuto vlastnost jsem sice nebyl cílem šikany, ale mnohokrát jsem se v roli obránce dostal do situace, kdy jsem byl bit od starších spolužáků.

c. Jak dlouho se věnujete bojovým sportům?

Bojovým sportům se věnuji asi od 15 let až do současnosti, což je takřka 34 let.

d. Dělal jste někdy bojové sporty závodně?

Ano, jsem vicemistrem ČR v boxu a v různých časových úsecích života účastníkem ligových soutěží v boxu a v zápase ve volném stylu a řeckořímském stylu. Stále aktivně soutěžím, v současnosti mě naplňuje především to, že nastupuji v jednom družstvu se svými syny.

3. Do jaké míry ovlivňují bojové sporty agresivitu jedince?

a. Stalo se vám někdy, že jste rozpoutal konflikt mimo tělocvičnu?

V určitém období života jsem pro zranění musel na delší dobu ukončit vrcholové působení v bojových sportech. Jako skalní fanoušek AC Sparta Praha jsem se v této frustrující fázi života nechal „přemluvit“ k účasti na chuligánských bitkách mimo stadion. Toto období zpětně považuji za temnou část mé „válečnické“ kariéry. Ale jak bylo řečeno, sport nás učí, že je potřeba se zvednout ze dna. Nelituji ničeho, protože tam „venku na poli“ jsem potkal stejné válečníky jako já, kteří však neměli stejné štěstí, aby je někdo nasměroval do tělocvičny a ukázal jim jinou cestu.

b. Přejde vám, že jste v dětství byl agresivnější než ostatní děti?

Do určité míry ano, ale tato „agresivita“ určitě nebyla patologického rázu. Prostě jsem byl jen živější a silnější dítě a hledal jsem způsob, jak svojí energii vybit. Svou roli hrálo i to, že jsem pocházel z perzekuované antikomunistické rodiny.

c. Setkal jste se ve svém životě s jedinci, kteří zneužívali své dovednosti negativním způsobem?

Ano, obvykle to však nebyli lidé, kteří by bojovému sportu podřizovali svůj život, závodili a měli ambice dosáhnout nějakých výsledků. Spíše se mi zdá, že čím techničtěji vyspělý sportovec, tím byl i na vyšší mentální úrovni. S výjimkou jsem se setkal snad jen v prostředí bojových sportů spojených se scénou hooligans v Polsku. Vysvětlení by však přesahovalo rámec této ankety.

d. Cítíte se vlivem bojových sportů klidnější nebo naopak agresivnější?

Jednoznačně jsem přesvědčen o tom, že bojové sporty mají pozitivní vliv na mírnění agresivity, vnášení řádu do života jednotlivců a celkově zmírňování napětí u daného sportovce. Samozřejmě však existují patologické výjimky z pravidla.