

**Karlova Univerzita v Praze
Husitská teologická fakulta**

Bakalářská práce

**Výchovný potenciál tréninku bojových sportů pro chování
dospívajících**

**Educational potencial of combat sports training on
adolescents' behavior**

Praha 2014

Jonatan Schneider

Na tomto místě bych rád poděkoval paní Doc. Mgr. Pavlíně Janošové, Ph.D. za odbornou pomoc, cenné rady a vstřícnost při vedení této práce.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem „Výchovný potenciál tréninku bojových sportů pro chování dospívajících“ napsal samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů a moje práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 25. 6. 2014

Jonatan Schneider

Anotace

Bakalářská práce zkoumá možný pozitivní či negativní přínos tréninku bojových sportů pro výchovu mládeže. Za pomoci individuálních hloubkových rozhovorů byli dotazováni profesionální trenéři z dané oblasti, aby poskytli svůj vlastní názor. Zjištěná data byla analyzována a konfrontována s obdobnými studii z dřívějších let. Cílem práce bylo podpořit či vyvrátit předchozí studie a má výzkumná očekávání, které prezentují bojové sporty jako plnohodnotná sportovní odvětví, schopná pozitivně ovlivnit psychickou stránku a chování jeho účastníků. Výsledky výzkumu potvrdily, že trénink těchto sportů může pomoci v dětech pěstovat slušné chování a zdraví prospěšné návyky.

Klíčová slova

výchova, bojové sporty, MMA, trénink, dospívající, chování, problémová mládež

Anotation

This thesis examines both positive or negative educational potencial of combat sports training on youth's education. By doing in-depth interviews with expert trainers I searched for their own professional opinions on this subject. Collected data were analysed and compared with similar studies from the past. The aim of this thesis was to support or refute previous studies and my research expectations that show combat sports as a fully respected part of a sports industry capable of positive influence on its participants psyche and behavior. Results of the research confirmed that training of these sports can help adolescents cultivate good manners and healthy habits.

Key words

education, combat sports, MMA, training, adolescents, behavior, problem youth

Obsah

Obsah.....	5
Úvod.....	7
1 Definice jednotlivých pojmů.....	9
1.1 Výchova.....	9
1.2 Tělesná výchova.....	9
1.3 Sport.....	10
1.4 Bojová umění a bojové sporty.....	10
1.5 Klasifikace a typologie bojových sportů.....	11
1.6 Sportovní trénink.....	11
1.7 Volný čas.....	12
1.8 Dospívání (adolescence).....	12
2 MMA.....	14
2.1 Co je MMA?.....	14
2.2 Historie MMA.....	14
2.3 MMA v ČR.....	16
2.4 Předsudky vůči MMA.....	16
2.5 Předsudky v odborné literatuře.....	17
3 Bojová umění jako prostředek výchovy.....	19
3.1 Psychologický přínos tréninku bojových umění.....	19
3.2 Cíle bojových umění a sportů.....	21
3.3 Role agresivity.....	21
3.3.1 Agrese a agresivita.....	21
3.3.2 Agresivita ve sportu a média.....	22
4 Příprava výzkumu.....	24
4.1 Pilotní výzkum.....	24
4.2 Cíle výzkumu.....	24
4.3 Výzkumné otázky.....	25
4.4 Metody výzkumu/sběru dat.....	25
4.5 Specifika sběru dat.....	26
4.6 Seznam dílčích otázek.....	26
5 Výzkum.....	30

5.1 Metoda vyhodnocení dat.....	30
5.2 Trenér sám.....	30
5.3 Trenér obecně.....	33
5.4 Svěřenci.....	35
5.5 Rodiče svěřenců.....	37
5.6 Výchovný potenciál.....	39
6 Diskuze.....	42
Závěr.....	44
Seznam použité literatury.....	46

Úvod

O výchovném potenciálu sportu bylo napsáno mnoho prací a spolu s nimi proveden velký počet výzkumů. Pozitivní vliv sportovního tréninku na výchovu jedince však nebyl nikdy jednoznačně prokázán. Jednoduše proto, že na jedince působí mnoho dalších faktorů a připisovat změnu v chování a smýšlení pouze sportovnímu tréninku tak není možné.

Vliv sportu na osobnost je záležitostí individuální a dlouhodobou, proto je obtížné sledovat konkrétní výsledky v určitém čase. Stejně tak nelze tvrdit, že by jedinec jen díky sportu nabyt disciplíny, kázně, sebevědomí a správných morálních hodnot. Sport je může v nejlepším případě rozvíjet. Tato tvrzení nejen že by nebyla podložena dostatkem výzkumů, ale také by nebyla správná.

I bez odborných prací však víme, že sport je člověku, zejména mladému, ku prospěchu. Správným tréninkem můžeme zušlechtit nejen tělo, ale i duši. Vlivem sportu na člověka se zabývá mnoho věd. Nejen tělesná výchova, ale také psychologie, sociologie i filozofie.

V této práci jsem se schválně zaměřil na bojový sport MMA¹ a to ze tří důvodů:

Za prvé, jedná se o komplexní bojový sport. Dá se říci, že obsahuje prvky téměř všech bojových sportů a umění. Zastoupí tak ve výzkumu více odvětví tzv bojových aktivit.

Za druhé, mnoho bojových sportů jako například zápas řeckořímský nebo karate je veřejností přijímáno pozitivně. Již po desetiletí rodiče vedou své děti k těmto sportům jako volnočasovým náplním bez většího strachu, než mají z tréninku fotbalu či hokeje.

Pouhá fúze všech bojových sportů v jeden jediný však stále zůstává velmi nepochopeným krokem, neboť vzniknuvší sportovní disciplína se laické veřejnosti jeví pouze jako brutální boj o přežití v kleci, bez jakýchkoliv pravidel. Důvodem je malá obeznámenost a díky ní pak mnoho mýtů a předsudků. Na druhé straně je MMA moderní sport, jehož obliba velmi rychle stoupá.

Posledním důvodem, proč jsem si MMA vybral, je mé osobní zaujetí. Věnuji se tomuto sportu již několik let aktivně věnuji jako sportovec i trenér. Za tuto dobu jsem si nemohl nevšimnout pozitivních změn v chování některých dospívajících svěřenců, kteří by se dali řadit mezi tzv. problémovou mládež. Již po pár měsících tréninku jsem mohl sledovat téměř neuvěřitelné proměny v chování i uvažování některých jedinců.

Chtěl bych zde na rovinu a upřímně poukázat na mé pozitivní zaujetí. Z toho důvodu

1 „Mixed martial arts“, česky „smíšená bojová umění“

jsem se dotazoval i na možný negativní vliv tohoto sportu a snažil se zjistit i závěry, které by mohly být v rozporu s mými výzkumnými otázkami. Hlavním cílem této studie je poukázat na MMA a jeho pod-disciplíny jako na plnohodnotné sporty, které stejně jako sporty klasické (fotbal, basketbal) mohou plnit i funkci výchovnou. Vždy záleží na osobnosti trenéra, na stylu jeho tréninku a na hodnotách, které chce předávat. Cílem této studie není nijak dokazovat stoprocentně pozitivní vliv tréninku bojových sportů na chování mladistvých, ale vyzdvihnout jeho velký potenciál pro kladný efekt v jejich výchově.

Obecně předpokládaný rozpor mezi fyzickým bojem a výchovou dospívajících ve mne vzbudil ještě větší zapálení ve smyslu možného pedagogického využití. Vzhledem k tomu, že je trénink MMA stále populárnější volnočasovou aktivitou, je dle mého názoru tato otázka na místě. Pokud bude pohled společnosti na MMA stále kontroverzní a negativní, bude i odezva a následná poptávka veřejnosti podobná. Dospívající mládež tíhne k věcem, které pro ně jsou zakázané ovoce. K tomu, co jejich rodiče a širší veřejnost odmítá. Proto může mládež přicházet na tréninky bojových sportů i z ne zcela správných důvodů. Naštěstí jsou ale tyto tréninky tak fyzicky a psychicky náročné, že u nich vydrží pouze opravdu odhodlaní jedinci. Často tak dochází k přerodu ze rváčů ve sportovce.

Zviditelněním pro laickou veřejnost a odstraněním mýtů, může MMA získat post plnohodnotného sportovního odvětví. Poté se dá využít potenciálu, který dle mého názoru tento velmi náročný, komplexní a působivý sport má.

Důležitým předpokladem je samozřejmě dostatek zkušených trenérů, znalých anatomie, psychologie a základních didaktických principů. Osoba trenéra je zde klíčová. Dobrý trenér může člověka změnit k lepšímu v jakémkoliv sportu. Špatný naopak napáchá škodu i při výuce stolního tenisu. Svojí silou či zkušenostmi si také může trenér lépe vydobýt autoritu u žáků. Mohou k němu vzhlížet jako ke svému vzoru, hrdinovi. Děti a mládež v této době postrádají své hrdiny. Správné vzory nenalézají ani v politice, ani mezi celebritami. Bohužel je často nenalézají ani ve svých rodičích, což je hlavní chybou. Jediné, co pak často zbyde jsou filmoví hrdinové nebo v horším případě silní jedinci, kteří slabšími manipulují ve svůj prospěch. Trenér může být hrdinou, který předá správné morální hodnoty a postoje.

1 Definice jednotlivých pojmů:

Dalo by se říci, že většina následujících pojmů je notoricky známá. Přesto si myslím, že je dobré si jejich definice připomenout a s nimi pak dále postupovat následující prací. Začal bych tím nejdůležitějším a to definicí pojmu, který je jádrem této práce, a sice výchovou.

1.1 Výchova

Zjednodušeně ji vystihuje Průcha jako „*záměrné působení na osobnost jedince s cílem dosáhnout změn v různých složkách osobnosti.*“ (2000, s. 15) Velmi konkrétně ji však definuje Pelikán (1995, s. 36): „*Výchova je cílevědomým a záměrným vytvářením a ovlivňováním podmínek umožňujících optimální rozvoj každého jedince v souladu s individuálními dispozicemi a stimulující jeho vlastní snahu stát se autentickou, vnitřně integrovanou a socializovanou osobností.*“

Tuto definici jsem mezi mnohými vybral záměrně, jelikož vysvětluje výchovu více jako aktivní rozvoj samotného jedince, ne pouze jako proces přejímání určitých hodnot a norem za účelem začlenění se do společnosti. Pokud chci zkoumat výchovný potenciál sportovního tréninku, musím se zaměřit na individuální rozvoj osobnosti.

1.2 Tělesná výchova

Důležitost tělesné výchovy si uvědomovali již staří Řekové, pro které byla fyzická stránka člověka stejně důležitá jako ta psychická. Harmonickým rozvíjením obou mohl člověk dosáhnout ideálu krásy neboli kalokagathie. U nás byli známými prosazovateli podobného přístupu Miroslav Tyrš, Antonín Svojsík, J. E. Purkyně nebo před nimi i velký pedagog Jan Ámos Komenský. I tito velcí akademici a pedagogové si dávno uvědomovali, jak je tělesná výchova důležitá pro zdravý a harmonický vývoj člověka.

Ačkoliv pojem výchova má definicí několik, výchova tělesná až tak často definována není. Komplexní a jasnou definici najdeme přímo v osnovách ministerstva školství: „*Tělesná výchova je nezastupitelnou složkou výchovy. Jejím hlavním cílem je přispívat k všestrannému a harmonickému rozvoji žáků upevňováním zdraví, rozvojem pohybových schopností, prohlubováním pohybových dovedností a vědomostí tvořících součást tělesné kultury a formováním pozitivních vlastností osobnosti*“ (MŠMT, učební osnova předmětu, 1991).

1.3 Sport

Mezi mnohými definicemi pojmu sport jsem vybral ty, které nejvíce odpovídaly zaměření této práce. Jejich společný přesah do roviny osobnostní a morální je v této práci na místě.

„Sport zahrnuje všechny vhodné formy org. i neor. pohybových aktivit, jejichž cílem je podpořit u lidí starost o jejich zdraví, duševní pohodu, tělesný, funkční, psychický rozvoj a pohybovou výkonnost, uspokojování jejich kulturních potřeb, formovat sociální vztahy nebo dosáhnout lepší výsledky a zvýšit jejich sportovní výkonnost v soutěžích na různé úrovni.“ (Moravec, 2007, s. 10)

Nebo jedna starší, lehce kostřbatá, ale opět se zaměřením na osobní rozvoj jedince:

„Sport je oblastí dobrovolné lidské činnosti, která uspokojuje potřeby sportovců a dalších účastníků. Ti se v ní realizují a nacházejí v ní všestranné a hluboké prožitky. Sportovec je v této činnosti nejen objektem, ale i subjektem svého zdokonalování, seberozvoje a sebevýchovy. Tím se stává sportovní trénink a soutěžení neobyčejně účinným prostředkem všestranného rozvoje sportovce.“ (Choutka, Dovalil, 1987, s. 15). Mimo obecný pojem sportu je důležité vymezit jeho tréninkovou jednotku, jelikož právě během ní dochází k předávání podnětů důležitých pro zmíněný vývoj.

1.4 Bojová umění a bojové sporty

Pro pochopení rozdílů a podobností mezi bojovými uměními a bojovými sporty nám pomohou definice autorů Hoška a Hátlové, kteří charakterizují západní a východní přístupy k tělesnému cvičení. *„To, co je pro naši [myšleno západní] tělovýchovu a sportovní činnost charakteristické, je soutěživost, kolektivní pojetí, výchova k prosazení se prokázáním lepšího výkonu a výchova k podřízení osobních tužeb potřebám kolektivu.“* (Slepička a kol., 2009, s. 16)

„Charakteristické znaky východních přístupů jsou: introvertní zaměření, odpoutávání se od vnějšího zneklidnění (světa), nekonzumnost, neusilování, důraz na vnitřní prožitky, meditace, poznávání a regulace fyziologických funkcí, výchova k souladu, seberegulaci.“ (Slepička a kol., 2009, s. 17)

Dalo by se říci, že neexistují přímé definice, které by jasně rozdělily bojová umění a bojové sporty. Nejčastěji mluvíme o bojových uměních ve vztahu ke starým formám boje z Dálného východu. Tyto formy jdou ruku v ruce s pevnou výchovou se základy ve východních

filosofiích a náboženských systémech.

Bojové sporty oproti tomu bývají popisovány jako moderní soutěžní formy zmiňovaných tradičních forem boje. Mají spíše funkci volnočasových aktivit nebo soutěžních disciplín. Často se jim nepřipisuje žádný hlubší význam, natož filosofické kořeny.

Vymezení hranice mezi bojovým uměním a sportem je tedy velmi nejasné. Mnohdy jsou tyto termíny libovolně zaměňovány a nakonec to ani ničemu nevadí. Mnoho bojových umění již má svou sportovní podobu a na druhé straně naprostá většina (pokud ne všechny) bojových sportů dbá na psychologický stav bojovníka a určité morální zásady.

Proto i v odborné literatuře se můžeme setkat s různými označeními téhož. Jednou jako bojového sportu, jinde jako umění. Ani v této práci nebudou obě označení odlišovány. Stejně jako je MMA směsí bojových umění a sportů, je také směsí západního a východního přístupu. Díky bojovým uměním, která vznikala převážně na východě, vychází z mnoha principů východních filosofií. Na druhé straně MMA vzniklo ve světě západním, což s sebou přináší právě charakteristickou soutěživost a větší ambice. V ideálním případě tak trénink takového sportu představuje ideální cestu pro vyvážený rozvoj takzvanou „zlatou střední cestu“ mezi oběma proudy.

1.5 Klasifikace a typologie bojových sportů

Z hlediska psychologické typologie dle Hoška (2009) bychom bojové sporty mohli zařadit téměř do všech kategorií. Bezsporně se jedná o sporty adrenalinové („vylučování adrenalinu v momentech očekávaného nebezpečí“), senzomotorické („vysoké nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti“), funkčně-mobilizační („vysoké nároky na energetické funkce sportovce“), anticipační neboli heuristické („potřeba předvídání činnosti soupeře a následné taktické reakce“).

1.6 Sportovní trénink

„Sportovní trénink je třeba brát jako systém, který se vytvořil během historického vývoje sportu, jako společenský fenomén. Tento systém představuje určitý funkční celek, ve kterém jsou hlavní činitelé trenér, sportovec, podmínky a projekt ve vzájemné interakci. Funkční stránku sportovního tréninku zdůrazňuje struktura sportovního tréninku - účelné uspořádání obsahu tréninku v jednotlivých obdobích“. (Lehnert, Novosad, Neuls in Voříšek, 2011, s. 7).

Každý jednotlivý trénink je pro sportovce jako vyučovací hodina. Sporadickou nebo minimální návštěvností tréninků se žádný sportovec nikam neposune, proto je zde klíčová

pravidelná docházka, a tedy i vůle a trpělivost. Obojí je třeba pěstovat, což se velmi kladně promítne i do osobního života sportovce. Při sportovním tréninku zpravidla dochází k učení senzomotorickému (drilování určitých pohybů), psychickému (píle, ovládnutí strachu, soustředění, sebeovládání) i sociálnímu (týmová spolupráce, kontakty s novými lidmi).

Sportovní trénink jako takový nemá nikde jasnou definici. Odborná literatura se shoduje na tom, že pomocí tréninku je zvyšována, udržována a případně obnovována sportovní výkonnost. Mezi hlavní znaky sportovního tréninku řadíme například dlouhodobost, dobrovolnost a vysokou tělesnou a psychickou náročnost (Lehnert a kol., 2010).

1.7 Volný čas

Vzhledem k tomu, že sport je zpravidla realizován v rámci volnočasových aktivit, je na místě definovat i pojem volného času a jeho funkce. Dle Pávkové (1999, s. 15) můžeme volný čas definovat jako *„opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.“* Širší definice nabízí pohled dvěma způsoby, a to negativně a pozitivně: *„Negativní definice chápe volný čas jako „zbytkovou časovou hodnotu po splnění všech pracovních (studijních) a sociálních povinností a biologických potřeb.“* (Kominarec, 2003, s. 19) Pozitivní chápání volný čas definuje jako *„svobodný čas z hlediska potřeb člověka, který s ním volně disponuje“* (Kominarec, 2003, s. 19)

Náplň volného času je záležitostí velmi individuální, proto jej samotný můžeme jen stěží konkrétně definovat. Přesto však můžeme definovat jeho funkce. Z mnoha různých dělení těchto funkcí jsem vybral jedno dle Kratochvílové (2004, s. 87–88)

- zdravotně-hygienická funkce – kompenzace fyzické a psychické zátěže odpočinkem
- formativně výchovná – volnočasové aktivity, vzdělávání a formování osobnosti mimo školu a rodinu
- seberealizační – uspokojování specifických potřeb a zájmů jednotlivce
- socializační – socializace jedince pomocí formálních či neformálních kontaktů
- preventivní – efektivní a pozitivní využívání volného času - prevence vzniku sociálně-patologických jevů

Vzhledem k tomu, že se téma práce, zejména jeho výzkumná část, zaměřuje na dospívající populaci, je na místě definovat také toto vývojové období.

1.8 Dospívání (adolescence)

„Období přechodu mezi dětstvím a dospělostí. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální. Mnohé změny jsou primárně podmíněny biologicky, ale vždy je významně ovlivňují psychické a sociální faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci.“ (Vágnerová, 2012, s. 321)

Období dospívání bývá často označováno jedno z nejproblémovějších. Dochází ke změnám jak somatickým a psychickým, tak sociálním. Dospívající mládež je emočně nestabilní, vzpurná vůči autoritám a náchylná k sociálně patologickému jednání. Volnočasové aktivity jako například sport zde mohou být dobrou prevencí. Jestliže jsou výchovné podněty ve škole i v domácnosti pro dospívajícího něčím, co je pro něj nepříjemné a čemu není ochoten se podrobit, dělá často vše proti ní. Sportovní trenér, který stojí mimo toto schéma, je v pozici, kdy může mít na dospívajícího velký vliv. Může tak být vhodným vzorem, kterého mnozí dospívající velmi potřebují.

2 MMA

2.1 Co je MMA?

Mixed martial arts neboli smíšená bojová umění (zkráceně MMA). Sport známý též pod názvy jako ultimátní (v češtině ve smyslu „maximální“, bezpodmíněčné“) zápasy, free fight nebo vale tudo. Jde o nejkomplexnější souhrn bojových stylů a dovedností, které mají vést k co nejefektivnějšímu vedení útoku a obrany s ohledem na získání převahy nad protivníkem nejen fyzicky, ale také mentálně.

Bojovníci musejí rozvíjet všechny složky fyzické i psychické kondice. Maximální sílu, dynamickou sílu, vytrvalost i odolnost. Jedná se o jeden z nejnáročnějších sportů na světě, který je vhodně přirovnáván k bojovému triatlonu. Jsou připravováni ve všech úrovních boje – boj v postoji, zápas a boj na zemi (mezi jednotlivé disciplíny patří například box, muay thai², judo, řecko-římský zápas či brazilské jiu jitsu pro boj na zemi).

Kromě již zmíněné fyzické náročnosti je nedílnou a velice důležitou součástí i mentální trénink bojovníka – tzv. motivace a rozvíjení psychické kondice. Právě proto, i díky jeho obrovské popularitě je v tomto sportu aplikováno mnoho inovativních přístupů a technologií rozvíjejících požadované vlastnosti bojovníka.

2.2 Historie MMA

Ačkoliv se jedná o velmi málo známý sport (oficiálně vznikl před 30 lety), jeho kořeny sahají až do antického Řecka. Součástí olympijských her byla totiž od 7. století před naším letopočtem i směs pěstního souboje a řecko-římského zápasu zvaná pankration (řecky „všechny síly“), věrný předchůdce MMA.

Pankration bylo atletické bojové klání, při kterém zápasníci mohli použít téměř jakýchkoliv technik boje, aby přiměli svého soupeře se vzdát. Zakázáno bylo snad pouze jen kousání a strkání prstů do očí. Díky kombinaci všech možných úderů, kopů, hodů či úchopů tak vzniklo první doložené bojové umění.

Ačkoliv se jednalo o součást her, výtečné dovednosti pankrationistů využívali Sparťané nebo sám Alexandr Veliký při svých válečných taženích. Překvapivý je i fakt, že nejden filosofický myslitel té doby byl zároveň bojovníkem tohoto stylu. Mezi bojovníky

2 česky „thajský box“ nebo zkráceně „thaibox“

nechyběla jména jako Sókrates, Aristoteles nebo Platón, o kterém se říká, že byl dokonce dvojnásobným šampionem v tomto stylu. Při znovuoživení Olympijských her v roce 1896 se však pankration mezi disciplíny nedostalo.

Vlivem válek a migrace obyvatel po celém světě během lidských dějin vzniklo mnoho více i méně podobných bojových stylů. Od té doby se objevovaly jejich různé kombinace a také soutěže, ve kterých jejich zástupci zkoušeli, který styl je ten nejlepší. V první polovině 20. století to byla právě rodina Gracie z Brazílie, která pořádala utkání, ve kterých její členové porovnávali svůj styl (brazilské jiu jitsu) s ostatními. Nevědomě tak položili základy MMA. Vize vzniku organizace, která by tyto soutěže etablovala do skutečného sportu, byla ještě dlouhou dobu velmi mlhavá.

V roce 1993 vznikla v USA organizace s názvem „Ultimate fighting championship“³, (dále jen UFC) která má dodnes hlavní slovo v dění okolo MMA. UFC nejprve pořádala právě tyto porovnávací turnaje, díky kterým sportovci brzy zjistili, že k tomu, aby byli dobrými bojovníky, musí zvládnout nejrůznější styly boje. To bylo hlavním impulsem ke znovuoživení pankrationu v podobě MMA. Jelikož zápasy vysílala televize, rázem se staly předmětem veřejných diskuzí. Moderní svět byl šokován brutálními a krvavými rvačkami. Americký senátor John McCain dokonce použil přirovnání „lidské kohoutí zápasy“ a urgoval zákaz tohoto sportu po celých Spojených státech. Díky vzrůstající popularitě jdoucí ruku v ruce s využitelností v televizním průmyslu však zůstalo MMA legální téměř ve všech státech USA. Televizní přenosy turnajů byly zkrátka trhákem ve sledovanosti. UFC ale musela odpovědět přísnějšími pravidly a omezeními.

Trvalo několik let než se MMA ustálilo a bylo veřejností akceptováno jako plnohodnotné sportovní odvětví. Kritika však byla stále velká a peníze investované do UFC se nevracely. Proto se v roce 2005 majitelé UFC rozhodli podniknout velký a riskantní krok v podobě televizní reality show „The Ultimate Fighter“ (ultimátní zápasník), ve které vybraní bojovníci světa mezi sebou soutěžili o kontrakt s touto největší MMA organizací. Jako ve většině ostatních reality show, byli účastníci nuceni po několika týdnech sdílet společný dům a byl jim zamezen jakýkoliv kontakt s okolím.

Hlavním cílem soutěže bylo ukázat zápasníky MMA jako obyčejné lidi, smrtelníky se stejnými životními radostmi i strastmi. Posláním zápasníků bylo také ukázat veřejnosti, že MMA je profesionální sport se vším všudy. Aktéři show museli dodržovat přísnou životosprávu, trénovat 3x denně a k tomu se ani nemohli stýkat s rodinou a přáteli.

Diváci mohli sledovat, jak se zápasníci vypořádávají se stereotypním režimem, do

3 Šampionát v ultimátním zápasení

kterého jsou dobrovolně uvrženi. Zda jsou mentálně odolní natolik, aby vydrželi delší dobu ve stejném kolektivu pod neustálým dohledem kamer. Záměrem UFC bylo totiž vítěze selektovat nejen podle fyzických předpokladů, ale také podle psychické odolnosti a stability. Tedy vybírat jen skutečně profesionální sportovce a bojovníky. Tato reality show je stále velmi populární a UFC touto cestou stále draftuje nové členy. Pro laika překvapivý pohled do světa zřejmě nejtvrďšího úpolového sportu.

2.3 MMA v ČR

Úroveň MMA v České republice se od té zaoceánské velmi liší. Obecně řečeno je pozadu nejen před USA, ale i některými evropskými státy jako například Holandsko, Polsko či Německo. Česká veřejnost buď tento sport vůbec nezná, nebo o něm má dosti zkreslené představy. Nutno dodat, že některá hesla, jako například „zápasy bez pravidel“, nepřidají na pozitivní pověsti. Dalším faktorem je i vzezření některých zápasníků. Oholená hlava, tetování a velké svaly jsou pro mnoho lidí stále symbolem recidivistů a podvratných živlů, ne však profesionálních sportovců.

Přesto je zde MMA stále více populární. Počet sportovních klubů vyučujících tento styl během posledních pár let velmi vzrostl. Česká republika již má mnoho nadějných bojovníků světového formátu, stejně tak i počet vyškolených trenérů, rozhodčích a dalších odborníků. To vše také díky vzniku organizací, zastřešujících turnaje pro veřejnost, galavečery, dobročinné akce pro děti a mládež a profesionální přípravu sportovců. V současné době se už záznamy galavečerů MMA dostávají i na české televizní obrazovky.

Veškeré tyto snahy o přiblížení MMA laické veřejnosti a jeho jako sportu jsou však bohužel často sráženy do pozadí. Mohou za to nejen předsudky a neznalost, ale leckdy také špatné jednání samotných zápasníků či fanoušků. Tuto odvrácenou stranu bohužel s oblibou vyzdvihují některá média a snahou o senzační článek tak boří práci skutečných bojovníků.

2.4 Předsudky vůči MMA

MMA je po celém světě opředeno spoustou negativních mýtů a předsudků. Čistě už fakt, že boj probíhá v kleci, působí na laika až zvířecí brutalitou. Osmihranná klec z pletiva (neboli oktagon), má však za úkol chránit zápasníky před vypadnutím do hlediště mezi diváky (jako se tomu stává, pokud se zápas odehrává v klasickém, známějším boxerském ringu) a stejně tak potom ochránit i publikum. Paradoxně je však na zápasnickou klec nahlíženo jako na místo, kam jsou zápasníci uzavřeni, aby nemohli z boje utéci a utkali se na život a na smrt, jako tomu bývalo kdysi v gladiátorských arénách.

Dalším předsudkem je tvrzení, že MMA je sport pro podprůměrně inteligentní rváče, jejichž doménou je pouze nadměrná muskulatura. Opak je pravdou. Mezi zápasníky najdeme nejen zástupce všech sociálních vrstev, ale i rozmanitých povolání. Od studentů či dělníků po učitele, lékaře a policisty. Jen mezi mnou dotazovanými trenéry jsou například magistr sociologie a politologie, člen mensy či doktor geofyziky.

Síla také není rozhodujícím faktorem v boji. Důležitější je klidná a rozvázná mysl. Zkušený bojovník ví, že může zvítězit pouze chladnou hlavou, kontrolou agrese a ovládním svých emocí.

MMA a ostatní bojové sporty obecně jsou dle mnohých pouze oslavou násilí a primitivnosti. Jejich trénink plodí jen další násilí a podprůměrnost. Přirozeně tak odmítají pouhou představu tréninku takového sportu jako volnočasové aktivity pro dospívající. S mnohými z výše uvedených předsudků se v běžném životě setkal již snad každý zápasník MMA.

2.5 Předsudky v odborné literatuře

Zvláštní kapitolou a dalším zdrojem předsudků je bohužel někdy i odborná literatura. Takovým příkladem jsou i publikace autora Zdeňka Náchodského (soudní znalec v oboru kriminalistika, se specializací na sebeobranu a boj zblízka), v nichž vyjadřuje mimo jiné i svůj postoj k thajskému boxu.

Jako autor několika publikací o sebeobraně ve svých knihách prezentuje některá bojová umění. Ve své knize „Nebojte se bránit“ věnoval krátký odstavec i thajskému boxu (jedné ze jmenovaných poddisciplín MMA). Tato publikace vyšla v roce 2006, kdy již bylo v Čechách známo mnoho knih a článků na toto téma. Existovaly i české školy a organizace thajského boxu. Odstavec je však překvapivě laicky nepřesný, místy až jasně pejorativně zabarvený:

„Tento sport vlastně ani nemá ucelená pravidla. Jedním z mála je, že boxer musí mít rukavice.“ ... „Údery je možno prakticky zasazovat volně, bez omezení (tedy i pod pás a do slabiny).“ ... „Než (boxeři) vstoupí do ringu, dotknou se čelem země a vzdají tak hold „duchu arény“. Provádějí rituální pohyby, jimiž naznačují „kopání hrobu“ svému protivníkovi.“...“Náboženská morálka kolem zápasu je však pouhým zdáním. Předem domluvené zápasy jsou nejen časté, ale často předváděné s pobuřující průhledností.“ (Náchodský, 2006, s.66-67).

Tento úryvek je smutnou ukázkou buďto nepřesně přeloženého cizího článku nebo znechucení z nepochopení nějakého sportovního videozáznamu.

Dlouho předtím, ještě v době, kdy v Čechách bylo knih o bojových uměních jako šafránu, tu v roce 1994 vyšla kniha „Thajský box“ od chorvatského znalce Zorana Rebača. Autor thajský box popisuje na základě své osobní návštěvy Thajska a jednoho z tréninkových kempů. Kromě technik (v té době ne moc známých) věnuje podstatnou část knihy i historii a filosofii tohoto sportu.

Thajský box má, jako každý jiný sport, svá pravidla. Mezi ně ale rozhodně nepatří údery do slabin. Na bezečí boxerů se klade velký důraz, proto jsou povinni nosit mnoho chráničů. Zápas probíhá pod dohledem zkušených rozhodčí, kteří na dodržování pravidel ohlížejí. Zmínka o „duchu arény“ je bohužel naprosto zcestná a hledali bychom ji spíše v antickém koloseu. Předzápasovým rituálem bojovníci zdraví publikum a vzdávají hold svým učitelům i soupeři.

„Rituál před začátkem souboje (Vai Kru) se provádí podle starého zvyku tak, že boxer v graciézním předklonu, ruce držíc nad hlavou, nejprve pozdraví publikum, potom podobným způsobem prokáže úctu trenérům.“ (Rebač, 1994)

Shazovat thajský box kvůli výskytu podplacených zápasů, by bylo stejné jako odmítat fotbal kvůli rvačkám chuligánů, které jsou mnohdy přítomné. Názor soudního znalce má při líčení jistě velkou váhu. Nabízí se otázka, jak někdo s tak omezenými informacemi může být skutečným znalcem a odborníkem na slovo vzatým.

Pomocí předchozích výzkumů, publikací, rozhovorů a mnou zjištěných faktů bych se rád pokusil některé rychlé soudy pozastavit a uvést věci na pravou míru. Mnohdy stačí, když si dáme čas a snahu něco pochopit, navštívit trénink, nahlédnout tak pod pokličku a náš pohled na věc je zcela jiný.

3 Bojová umění jako prostředek výchovy

3.1 Psychologický přínos tréninku bojových umění

Existuje řada světových výzkumů, zabývajících se možnými krátkodobými či dlouhodobými vlivy tréninku bojových umění. Zatímco prací zaměřených na krátkodobé účinky je velmi málo, literatury ohledně dlouhodobějších vlivů tréninku je podstatně více. Většina z těchto výzkumů poukazuje na pozitivní vliv. Zkoumanými aktivitami zde jsou převážně klasická asijská bojová umění, jako např. karate, tae-kwon do nebo judo. MMA v té době ještě prakticky neexistovalo. Nejde tedy přímo o MMA, ale de facto o jeho poddisciplínu. Prakticky zde není velký rozdíl, roli hrají spíše předsudky (viz kapitola 2).

Obecně by se daly výsledky shrnout do tvrzení, že existuje inverzní vztah mezi dobou tréninku/úrovní svěřence a pocity úzkosti (Reiter, 1975; Layton, 1990; Kurian a kol., 1993), agresivitou a pocity nepřátelství (Rothpearl, 1980; Nosanchuk, 1981; Nosanchuk a MacNeil, 1989; Skelton a kol., 1991; Daniels a Thornton, 1990; 1992) a neuroticismu (Layton, 1988).

Na druhé straně existuje pozitivní korelace mezi dobou tréninku či úrovní svěřence a pocity větší sebejistoty (Duthie a kol., 1978; Konzak and Bourdeau, 1984), nezávislosti, soběstačnosti (Konzak and Bourdeau, 1984; Kurian a kol., 1994) a sebevědomí (Richman and Rehberg, 1986).

Jeden z nejznámějších a nejzajímavějších výzkumů na toto téma provedl Trulson (1986), kdy rozdělil 34 chlapců ve věku 13 až 17 let do tří skupin podle druhu aktivity. První skupina trénovala bojové umění tae-kwon do, včetně meditací, historie a duchovního základu. Druhá skupina trénovala stejné bojové umění, ovšem pouze jeho sportovní podobu (pouze fyzické cvičení bez filosofie a duchovna). Poslední skupina se věnovala čistě tělesnému cvičení bez prvků bojových umění. Všechny tři skupiny vedl stejný instruktor na stejném místě po stejně dlouhou dobu šesti měsíců. Studenti první skupiny po půl roce jevíli jak pokles agresivity a pocitů úzkosti, tak zvýšení sebevědomí. Žáci druhé skupiny jevíli vzrůst agrese spolu se sklony k delikvenci. A třetí skupina se sice vyznačovala nárůstem sebevědomí, ale žádnými jinými výjimečnými změnami. Zde je z výsledků patrné, na čem při tréninku záleží.

Pozitivních výsledků bylo zjištěno dokonce i v případě užití tréninku bojových umění ve formě psychoterapie. V upravené formě se trénink osvědčil v případě jedinců s vývojovým

postížením (Davis a Byrd, 1975), nevidomých dětí (Gleser a kol., 1992) nebo mládeže s poruchami chování (Green, 1987; Gonzales, 1989; Edelman, 1994).

Výsledky studií samozřejmě nikdy nejsou stoprocentně vypovídající. Někdy se liší podle druhu bojového umění nebo do výzkumu nebyli zahrnuti studenti, kteří například právě kvůli špatnému chování přestali docházet. Tím způsobili, že korelace mezi déle docházejícími studenty a pozitivním vlivem tréninku je zkreslena.

Z toho důvodu byly prováděny i průřezové studie, kde byli zkoumáni současní i bývalí studenti. Zde byl pozorován pokles agresivity u obou skupin. Z toho lze usuzovat, že tento výsledek byl způsoben spíše tréninkem, než úbytkem problémových studentů.

Samozřejmě existují i studie, které tyto pozitivní účinky tréninku nezjistily. Například výzkum, kdy 21 dětí trénovalo po dva a půl týdne aikido, nezaznamenal žádné významné změny v jejich chování (Delva-Tauiiili, 1995). Závěry této studie jsou dle názoru mnohých předčasné, vzhledem k působení tréninku na žáky.

Nebo studie o třech výzkumných skupinách, řazených dle doby, po kterou se věnují tréninku. Kamenem úrazu byla přítomnost různě zkušených cvičenců v jednotlivých skupinách (v karate rozeznatelných barvou pásů) (Kroll a Carlson, 1967). Přestože jsou tyto studie zastaralé a mnohdy zavádějící, mohou nám pomoci tím, že poukážou na faktory, které jsou podstatné pro psychologickou změnu cvičence. Viz například dobu docházení do tréninků, zkušenosti apod. Tyto závěry tedy nelze zcela opomíjet, ale určitě ne generalizovat.

Nabízí se zde dále otázka, zda přínos tréninku bojových umění je nějak významně odlišný od benefitů tréninku jiných sportů. Pokud pouhé tělesné cvičení má samo o sobě určitý psychologický přínos, mohou bojová umění nabídnout více? Co nabízejí bojová umění a v tělesné výchově chybí? Jedná se především o filosofický a etický základ, přenosný do běžného života, velký důraz na disciplínu a jednotu těla a duše. Je tedy velmi pravděpodobné, že tyto aspekty bojových umění mohou mít jedinečný a dlouhodobý vliv na psychické schopnosti a osobnost cvičence. Zde je názorným příkladem opět Trulson (1986) a jeho 3 skupiny s různými druhy cvičení.

Madden (1995) uvádí, že za pouhý jeden semestr studia bojového umění zaznamenal u studentů nárůst zdravé sebejistoty. Oproti tomu byl u nich navíc zaznamenán také značný pokles pocitů zranitelnosti nebo pravděpodobnosti fyzického napadení. Stejný pokus se skupinou, která provozovala klasickou tělesnou výchovu, nepřinesl v těchto ohledech žádné změny.

Mnohé studie tedy ukazují, že trénink bojových umění může být díky svému komplexnímu působení na studenty psychologicky přínosný. Vysoký počet výzkumů, které

svědčí ve prospěch bojových umění je velkou motivací pro hlubší zkoumání jejich výchovného potenciálu a tím možného využití například v programech prevence sociálně patologických jevů.

3.2 Cíle bojových umění a sportů

Bojové sporty jako MMA už nemají za cíl zneškodnit či záměrně ranit protivníka, jako tomu mohlo být v dobách pankrationu nebo v samurajských dobách na Dálném východě. Moderní bojová umění a jejich sportovní podoby se zaměřují na soutěživost a překonávání vlastních slabin. Původní válečné cíle byly postupně nahrazovány cíli humánnějšími. Jde dnes především o rozvoj harmonické osobnosti. Jedná se tak o naprosto přirozený vývoj odpovídající potřebám dnešní společnosti. To, co s sebou bojová umění přináší kromě samotných bojových dovedností, je i jejich filosofie. Ta je přenosná i přínosná do doby moderní. Narozdíl od dávných bojových technik nutných k obraně a přežití. (naštěstí) (Fojtík, 2006)

Hlavním cílem tréninku je přemoci nejsilnějšího protivníka a tím je vlastní já. Ačkoliv se jedná o fyzický boj, jde spíše o to ukázat, kdo je lepší, kdo má větší odhodlání, srdce, vůli. Překonáním bolesti, strachu a nervozity člověk překonává sám sebe, stává se silnějším fyzicky i psychicky. To jde ruku v ruce s větší sebejistotou i „spokojeností sama se sebou“. Slovy mistra bojových umění Gichina Funakoshiho, zakladatele Shotokan karate: „*Konečný cíl (bojového umění) nespočívá ve vítězství nebo porážce, ale ve zdokonalování charakteru jeho účastníků.*“ (1981, s. 85)

3.3 Role agresivity

Tento na první pohled jasný pojem lze definovat více způsoby, které jsou však diametrálně odlišné.

3.3.1 Agrese a agresivita

Agresi definuje Psychologický slovník (Hartl a Hartlová, 2000, s. 22) jako „*útočné či výbojné jednání, projev nepřátelství vůči konkrétní osobě či objektu, úmyslný útok na překážku, osobu, předmět stojící v cestě k uspokojení potřeby (reakce na frustraci).*“ Agresivitu pak jako „*útočnost...Příčinou často bývá frustrace, úzkost, vnitřní napětí. ...Agresivita se může projevat skrytě, ve fantazii a myšlení, otevřeně sociálně tolerovanými formami, k nimž patří např. vyhrocené a sportovní fandovství, posměch.*“ (Hartl a Hartlová, 2000, s. 22)

Matějček a Dytrych (1997, s. 45) agresi a agresivitu definují širším, ne tak jednobarevným způsobem: „(Agrese je) *určitý akt, určité chování, určitý projev člověka v určité situaci a agresivita víceméně trvalá vlastnost, kterou každý máme v nějaké míře a která je v pozadí za oním agresivním chováním, čili (jak se někdy odborně říká) je jeho motivickou základnou.*“

Jak jsem již psal v úvodu, agresivita je lidskému druhu od nepaměti vlastní ať chceme či nikoliv. Otázkou tedy spíše je, jak s ní naložíme. Buď bude působit jako nekontrolovatelný ventil naší zlosti a frustrace nebo se ji můžeme snažit „ochočit“ jako tvořivou sílu.

Matějček a Dytrych (1997, s. 45) v tomto duchu definici agresivity dále rozvádějí: „...*nemusíme v ní (agresivitě) vidět vždy jen vnitřní puzení k fyzickému násilí. V podstatě jde o určité útočné zaměření naší energie vůči (ne nutně „někomu“) nýbrž „něčemu“. A tím něčím může být jakákoliv překážka, jakýkoliv úkol či problém....kromě agresivity útočné a ke škodě někomu druhému, je tu ještě agresivita dobrá, společensky přijatelná, ba dokonce vítaná a nejvýš účelná, neboť bez ní by nebylo objevů, pokroků, vynálezů.*“

V žádném případě tímto nechci tvrdit, že trénink bojového sportu je tohoto zárukou, spíše chci poukázat na dvě odlišné tváře lidské agresivity.

V zápase MMA se při bodování jako jeden z aspektů hodnotí právě zápasníková „agresivita“. Ale ani zde tím není myšleno, jak moc agresivně a násilně se choval vůči soupeři, nýbrž jak moc dokázal přebírat vedení zápasu, určovat jeho tempo, zkrátka mít vše pod kontrolou.

3.3.2 Agresivita ve sportu a média

Problematika agrese a násilí je velkým společenským tématem a samozřejmě velmi úzce souvisí i s oblastí bojových sportů. Mnoho lidí nevidí rozdíl mezi zápasem MMA a pouliční rvačkou. Velký podíl na tomto rovnítku má i mediální obraz vytvořený filmovým průmyslem a bulvárním zpravodajstvím, prahnoucím po šokujících zprávách o krvavých soubojích v kleci.

Všechny předsudky jsou do určité míry založené na nepochopení či na špatném prvním dojmu. Stejně tak tomu je i u bojových sportů a MMA zvlášť.

Díky desítkám akčních filmů s tematikou bojových sportů se k laické veřejnosti leckdy dostávají i první informace o MMA. Nutno podotknout, že bohužel dost pokřivené a přikrášlené. Bojové scény se odehrávají často v prostředí ilegálních turnajů bez pravidel, kde jde pouze o krev, zranění a nezřídka smrt. Ačkoliv část laické veřejnosti asi chápe, že jde pouze o nereálné filmové scény, v případě turnajů MMA si někdy zcela vážně myslí, že

probíhají tímto způsobem. Jelikož se v tomto sportovním odvětví netočí tolik peněz, je tvorba akčních filmů s novou žhavou tematikou MMA v kurzu a mnoho zápasníků dá tomuto přivýdělků přednost.

Děti a mládež pak samozřejmě napodobují to, co vidí ve filmech. Někteří dají přednost rvaní se na ulici, ale někteří možná zvědavě zabrousí do tělocvičny bojových sportů. Bohužel, někteří rodičové, zaneprázdnění svými vlastními problémy, položí mezi obě možnosti rovnítko a tuto volnočasovou aktivitu striktně odmítnou. Bohužel tak často odmítnou skutečnou pomoc ve výchově mladého člověka, který má problémy s disciplínou a sebezpůsobením a sebezačleněním.

Velmi častá je tendence připisovat násilné chování dětí pouze sledování nevhodných pořadů v televizi. Samotné násilné scény však nemusí mít tak hrozný dopad. Jedním z faktorů, který rozhoduje o tom, jaký vliv mají na diváky tyto filmy, je kvalita jejich rodinného prostředí a komunikace rodičů s dětmi o obsahu těchto filmů. Negativní je pak jejich lhostejnost. Zejména, pokud je násilí ve filmech prezentováno nevhodným způsobem nebo hraje nevhodnou roli (například má pozitivní vliv na dosažení „dobrého konce“ filmu). Pokud je ve filmu násilí použito jako jediné možné řešení, může být obdobné jednání pak posilováno u diváků.

Otázkou agrese ve sportu se již mnoho odborníků zabývalo. Bývá popisována jako jev negativní, nežádoucí, jdoucí proti filosofii sportu. Většinou je však tematizována pouze agresivita ústící z frustrace sportovce, který nedosahuje kýžených výsledků nebo je ochoten jít za svým cílem „přes mrtvoly“. Slepíčka (2009) přes obsáhlou negativní definici agresivity sám uznává, že na poli bojových sportů je známý jev jejího poklesu u cvičenců.

4 Příprava výzkumu

4.1 Pilotní výzkum

Této práci předcházela pilotní výzkum, který jsem vypracoval spolu s Marií Štokovou v rámci práce pro předmět pedagogická psychologie. Jednalo se o výzkum postojů k bojovým sportům a názorů na jejich možný výchovný potenciál. Dalším cílem bylo zjistit názory svěřenců na působení jejich trenéra

Jádrem práce bylo získat názory trenérů a jejich svěřenců na vliv sportovní činnosti na psychiku člověka. Dále jsme také zkoumali roli trenéra a jeho působení na svěřence. V práci jsme čerpali z rozhovorů s trenéry thajského boxu a chessboxingu a s jejich svěřenci.

Výsledky těchto rozhovorů naznačují, že žáci navštěvující tyto kontrolované tréninky vykazují pozitivní změny v chování jako například lepší soustředěnost, větší sebevědomí a disciplínu nebo pokles agresivity. Dle výpovědí se můžeme také domnívat, že osoba trenéra hraje v tomto procesu klíčovou roli. Všichni dotazovaní jednohlasně doporučili tyto tréninky jako výchovně vhodné pro problémovou mládež.

Dle všech výše jmenovaných výzkumů může být trénink bojového sportu přirozeným způsobem, jak se naučit disciplíně, sebeovládání, sebereflexi, zdravému sebevědomí a pokoře. Co je však důležité, je fakt, že tyto vlastnosti nezůstanou pouze ve sportovní rovině, nýbrž jsou přenosné i do běžného života – do školy, práce i osobního života. Významná je zde osobnost trenéra, jeho styl tréninku a charakter.

4.2 Cíle výzkumu

Podobně jako u pilotního výzkumu, i zde jsem chtěl zjistit názory odborníků na možný výchovný potenciál bojových sportů. Ne každý trenér má však za sebou zkušenosti dostatečné k tomu, aby mohl všechny mé dotazy zodpovědět. Z tohoto důvodu jsem dal přednost kvalitativnímu výzkumu před kvantitativním a oproti pilotnímu výzkumu zde byli dotazováni pouze trenéři s dlouholetou zkušeností s desítkami až stovkami svěřenců.

Cílem rozhovorů bylo dále zjistit i něco málo o trenérech samotných, o jejich představě ideálního trenéra, o percepci vlastních svěřenců a jejich rodičů a nakonec celkově o výchovném potenciálu tréninku bojových sportů.

Cílem výzkumu a této práce obecně je zaměřit se na zajímavé zkušenosti trenérů s

výchovnými situacemi a jejich zachycenými dopady na svěřence. Dále také ukázat trenéry bojových sportů jako pedagogy, vychovatele, kteří mnohdy řeší podobné situace jako učitelé ve školách.

Cílem této práce není obsažení velkého množství informací. Jde spíše o zajímavé poznatky a postřehy z tréninků bojových sportů, které dle dotazovaných hrály významnou roli ve výchovném procesu jedince.

4.3 Výzkumné otázky

1. Vzhledem k dlouhodobému angažmá v této oblasti lze předpokládat, že trenéři budou schopni sebereflexe co se týče konkrétního přínosu bojových sportů pro ně samé. Tato sebereflexe se může odvíjet i od reflexe vývoje vlastních svěřenců.
2. Výzkum se také zaměřuje na představu ideálního trenéra. Kromě požadavků profesionálních znalostí a dovedností předpokládám také zmínky o osobnostních a morálních kvalitách.
3. Zajímají mne také trenérovy zkušenosti s rodiči svěřenců. Zda nějaké vůbec má a pokud ano, tak jestli pozitivní či negativní? Zde se může projevit názor rodičů na daný sport a možná reflexe vlivu tréninku z jejich pohledu.
4. Stejně jako ve škole, na tréninku bojových sportů může trenér řešit různé problémové situace. Zajímalo mne konkrétně jaké, trenérova intervence, následná reakce svěřence a možný dopad.
5. Posledním a možná nejzásadnějším cílem celé práce je zjistit názor trenérů na to, zda se dá trénink bojových sportů použít k výchovným účelům (tzn. zda dokáže naučit více, než jen umění boje) a pokud ano, v čem vidí jeho přínos. Zda by pak vzhledem ke svým zkušenostem a zkušenostem se svými žáky takovýto trénink doporučil i problémové mládeži.

4.4 Metody výzkumu/sběru dat

Tato studie je založena na analýze zkušeností trenérů bojových sportů, zjišťovaných kvalitativní výzkumnou metodou – individuálním hloubkovým rozhovorem. Tuto metodu jsem zvolil právě proto, že trenér má na rozdíl od svěřence objektivnější a ucelenější pohled na změnu jeho osobnosti (Švaříček, Šedřová, 2007). Nemůže sice popsat jeho vnitřní prožívání, ale dokáže problematiku posoudit na základě dlouhodobého pozorování, má možnost porovnání jeho vývoje s jinými svěřenci daného věku, poskytnout odlišný úhel

pohledu i specifické didaktické doporučení.

K dispozici jsem měl soupis otázek, které mi pomohly nasměrovat rozhovor tak, abych dostal co nejvíce odpovědí na výzkumné otázky nebo aby otevřely nové zajímavé podněty v rozhovoru. Některé z otázek jsou spíše pomocné a nevěnuji jim v závěrech práce tolik pozornosti.

4.5 Specifika sběru dat

Pro praktickou část této práce jsem oslovil dvanáct trenérů různých bojových sportů jako například thajského boxu, kickboxu, klasického boxu, řeckořímského zápasu, brazilského jiu-jitsu, či právě MMA. Podmínkou bylo, aby se každý z dotazovaných již alespoň pět let aktivně věnoval tréninku veřejnosti, přičemž měl bohaté zkušenosti nejen s tréninkem adolescentů a dospělých, ale také dětí školního či předškolního věku (zde je trénink vhodně modifikován a zaměřen více na pohybové hry, lehké nácviky technik a je bezkontaktní).

Jednalo se o 11 mužů ve věku od 30 do 46 let a 1 ženu ve věku 32 let. Záměrně jsem zvolil menší počet respondentů, jelikož mi šlo o rozhovory se zkušenými a kvalitními trenéry, kterých je v ČR zatím velmi málo. Klíčovým faktorem zde tedy byla délka praxe, potažmo počet svěřenců za dobu praxe a z toho vyplývající množství zkušeností.

Během rozhovoru jsem používal seznam výzkumných otázek a otázek pomocných, díky nimž jsem se držel konkrétního tématu nebo mohl naopak rozhovor nasměrovat k novým zajímavým podnětům. Použití individuálního a hloubkově zaměřeného rozhovoru mi umožnilo pružnější dotazování a možnost vzhledu do specifického prostředí pro pochopení tamních situací a jednání jeho členů. (Švaříček, Šed'ová, 2007)

Všichni trenéři byli předem obeznámeni s popisem a cílem mé práce a s rozhovorem souhlasili. Jednotlivé rozhovory probíhaly většinou v tělocvičnách, kde dotazovaní pracují, a trvaly přibližně šedesát minut. Z rozhovorů byl pořízen audio záznam, který byl poté přepsán, analyzován a interpretován.

Všichni dotazovaní jsou mými přáteli, mohl jsem s nimi tedy trávit více času, než jen při rozhovoru. Kromě audiozáznamů, které mohou poskytovat i relevantní mimoverbální informace, jsem tak mohl využít i předchozí informace a zkušenosti (přítomnost či účast na jejich tréninku apod.).

4.6 Seznam dílčích otázek

1. Dotazovaný trenér

Jak a kdy ses dostal k bojovým sportům? Co Tě přivedlo zrovna k nim?

Jak okolí pohlíželo na Tvůj koníček? Co rodina? Kamarádi?

Jak bys charakterizoval sám sebe v období adolescence?

Dokážeš s odstupem času říci, zda Tě tento sport změnil? Jak?

Jací byli Tví trenéři nebo jiné vzory (myšleno i filmové, knižní, virtuální, atd.) ? Co ses od nich naučil? V čem Ti byli vzorem?

Použil jsi někdy to, co ses naučil, mimo tělocvičnu? Máš nějaké násilné zkušenosti? Pokud ano, jak se na to díváš teď?

Jak vnímáš pohled veřejnosti na MMA? Jak se vypořádáváš s předsudky a mýty okolo něho?

2. Trenér obecně

Charakterizuj ideálního trenéra podle svých představ.

Jaký by měl být trenér bojových sportů jako člověk?

Co si myslíš o vztahu -“trenér – svěřenec“ jako „učitel – žák“? Myslíš, že je toto připodobnění na místě?

Myslíš si, že by měl být jiný než trenéři ostatních sportů? Pokud ano, v čem?

Má kromě sportovních znalostí takový trenér předat žákovi i něco jiného? Pokud ano, co by to

mělo být?

3. Svěřenci

Kolik lidí (cca) momentálně trénuješ? Kolik lidí Ti zhruba celkově „prošlo pod rukama“?

Proč podle tebe lidé trénují? Jakou mají motivaci? Kolik svěřenců má závodní ambice? Kolik trénuje rekreačně?

Pro koho je podle Tebe tento sport nejvhodnější? Pro kohokoliv nebo jen pro určitou cílovou skupinu lidí? Proč?

Jak si myslíš, že Tě vidí Tví svěřenci?

Musel jsi někdy se svými žáky na tréninku řešit nějaké problémy v chování? Pokud ano, o čem šlo? Jak jsi takovou situaci řešil? Jak to přijal svěřenec a jaký to mělo podle tebe na něho dopad?

4. Rodiče svěřenců

Znáš rodiče svých svěřenců? Setkal ses s nějakými reakcemi z jejich strany? Měl jsi s nimi někdy nějaký konflikt?

Z jakých důvodů dávají rodiče své děti na trénink bojových sportů?

Ví rodiče přesně, co jejich děti trénují? Chodí se dívat na tréninky?

Jak se staví k agresi v tomto sportovním odvětví?

Zachytil jsi někdy nějakou pozitivní nebo negativní reakce-reflexe rodičů na to, co se dítě na tréninku naučilo?

5. Výchovný potenciál

Dokážeš říci, zda tento sport nějaké Tvé svěřence změnil? Pokud ano, v jakém smyslu?

Co myslíš, že se u svěřenců díky sportu z hlediska jejich psychických funkcí a dovedností, osobnosti a charakteru vyvíjí, kultivuje?

Co podle Tebe může svěřenec tréninkem získat nebo naopak ztratit?

Myslíš, že se mohou svěřenci tréninkem naučit i něco více, než jen sport? Něco, co má přesah do jejich běžného života? (škola, práce, rodina, přátelé)

Jaký je obecně Tvůj názor na výchovný potenciál tréninku bojových sportů?

Zažil jsi někdy konkrétní situaci, kdy sis všiml trvalejší změny v chování svěřence? (pozitivní či negativní nebo obojí?). Popiš.

Doporučil bys trénink bojových sportů pro problémovou mládež? Pro koho ano a pro koho ne? Proč?

Měl by být takový trénink odlišný od tréninku běžné dětské populace?

5 Výzkum

5.1 Metoda vyhodnocení dat

Jako nejvhodnější přístup pro vyhodnocení dat jsem zvolil interpretativní fenomenologickou analýzu. Tato kvalitativní metoda se používá právě v případě, kdy chceme zjistit, jak dotazovaní prožívají či hodnotí určité situace, zážitky či vjemy (Koutná Kostínková, Čermák, 2006)

Trenér zde jako učitel vede žáka nejen k fyzickému sebezdokonalování, nýbrž také dbá o jeho psychický vývoj, který je u sportovce-bojovníka hlavní „zbraní“. Výhodou je zde to, že každý z dotazovaných trenérů byl sám dříve žákem, sám začínal „od píky“, tudíž může porovnat své žakovské a trenérské zkušenosti. Trenér spíše může podat sebereflexi vlivu sportu na jeho vlastní osobnost. Oba tyto pohledy jsou zde velmi důležité, proto se zde hodí hloubkový fenomenologický vhled.

V následujících odstavcích jsem rozebíral ty nejvhodnější a nejzajímavější informace z uskutečněných rozhovorů. Některé podotázky jsem vynechal záměrně, jelikož nepřinesly žádné výjimečné a pozoruhodné poznatky. U některých otázek za sebe nechávám spíše mluvit trenéry, jelikož v odpovědi přesně vystihují jádro věci.

5.2 Trenér sám

V této části jsem se zaměřil na samotného trenéra a ptal se na jeho vlastní reflexi sebe sama jako studenta bojových umění. Dotazovaní se ke sportu dostali už jako děti nebo dospívající. Někteří se k bojovým sportům dostali na popud své rodiny (4), někteří kvůli své hyperaktivitě (3) a problémům s chováním (4). Již to, že někteří z dotazovaných měli sami v mládí problémy s chováním, které se díky bojovým sportům podařilo snížit, jim poskytuje více pochopení pro adolescenty s podobnými potížemi.

„Já měl dost problémy s chováním a taky teda šikanou. ...jednou mě rodiče vyzvedli u kamaráda a řekli mi: chceme ti něco ukázat“ a vzali mě na trénink tae-kwon da a zeptali se mě: „chtěl bys to dělat?“ A tak to začalo.“

Kvůli předsudkům, již zmiňovaným ve 2. kapitole, byli všichni do jisté míry vystaveni nepochopení či odmítání svým okolím a blízkými, které se časem více či méně zmírnilo.

„Nejdřív na mě lidi ve škole (vysoké škole, pozn. autora) koukali dost divně, chodil jsem třeba s monoklem, ale pak si zvyknou a berou tě normálně“.

„S postupem času, když vidí, že tě to baví, tak přestanou mít kecy a začnou tě třeba i podporovat.“

Sami sebe jako adolescenty trenéři definovali buď jako bezproblémové (5) či naopak hůře zvladatelné a problémové jedince (7), často s násilnými tendencemi (5).

„Já to řeknu narovinu, byl jsem prostě malej sráč, takhle ti to řeknu. Myslel jsem si, že jsem nejlepší a nejdrsnější a pořád jsem si to nějak musel dokazovat. Ve škole mi to šlo třeba dobře, neměl jsem problém s autoritama, ale s jinejma lidma jsem měl problém.“

Díky odstupu času, výchově a zkušenostech jsou trenéři schopni reflektovat možný vliv tréninku bojových sportů na svou výchovu. Všichni dotazovaní se shodli v tom, že bojové sporty hrály velkou a podstatnou roli v jejich výchově: jak při získání disciplíny (12), tak sebevědomí (10), pokory (8), úcty k autoritě (5) nebo zdravého životního stylu (12).

„Tehle sport mi dal hrozně velký sebevědomí, jsem průbojnější, už se nebojím si říct věci naplno“

„Sport mi pomohl nějak naložit s mejma problémama. Získal jsem sebevědomí a mohl se vyrovnat se vztekem a se šikanou ve škole.“

„Pro mě už je těžký to porovnat, je to už tak velkou součástí mého života. Měnily se u mě různé věci, podle toho, co jsem zrovna trénoval. Každý sport s sebou přinesl něco jinýho. Třeba v thajském boxu jsem se musel naučit bejt víc agresivní. V tae-kwon du jsem se chtěl dostat vysoko a tam si začal uvědomovat, že nejsem nejlepší, že je hodně lidí mnohem lepších, než já. V zápase zase musíš jet naplno, nepřestávat, jedeš přes bolest, nevzdáváš se. Dneska tomu říkáme pracovní morálka. No a v MMA je tohle všechno dohromady...To se promítlo do života, někdy prostě musíš jít vpřed, být agresivnější. Ne ve smyslu, že někomu ublížíš, ale ve smyslu, že nebudeš měkkej, ale sebevědoměj a silnej.“

„To, co tím získáš, jako disciplínu, soustředěnost a tak, to ti pomůže i mimo ring. A když to všechno zkombinuješ, je to prostě...chci říct normální vývoj.“

V otázce vzorů v období adolescence se okruh odpovědí zúžil na jiné bojovníky (12), rodiče (5), a trenéry (9). Dá se říci, že dotyčné ovlivnili natolik, že by se vyrovnali ba dokonce předčili například filmové hrdiny.

„Můj táta je dost drsnej, prostě chlap, o kterym víš. Ne, že by ses ho bál, ale prostě z něj máš respekt.“

„Hodně mě ovlivnili třeba „fajteři“ (zápasníci, boxeři), který mimo ring, třeba při rozhovorech jsou mega sympatáci, víš, žádnej typ, co chce budít hrůzu a bejt zlej, prostě pohodář.“

Počet násilných zkušeností mimo tělocvičnu je téměř ve stejném poměru vzhledem k problematičnosti dospívání. Trenéři s problémovou minulostí se do násilných potyček dostávali více než ostatní.

„Násilný zkušenosti mimo ring fakt nemám, a to nekecám. Občas jako někdo přes tu držku potřebuje, ale spíš se to dá nějak ukecat, srovnat nebo ho zastrašit...je to lepší, než jít do nějaký bitky, protože to stejně pak nakonec odskáčeš ty, si tě vyhledaj, že seš registrovanej boxer a zaříznou tě no.“

„Jo, ale často jsem to zavinil sám, protože jsem říkal zbytečný věci lidem, který už tak měli špatnej den. To jsem byl idiot. ...ale někdy zase nemáš na vybranou, musíš zasáhnout. Třeba, kdy kluk bije holku.“

„Hele já se řezal někde furt, ale co jsem začal thai boxem, bylo toho čím dál míň. ...hlavně když už zápasíš, tak se musíš hlídat, páč když tě někdo „sekne“ v bitce, nemůžeš pak trénovat žejo a to nejde...“

Všichni dotazovaní si jsou vědomi předsudků a negativních názorů na bojové sporty, zejména pak MMA. Na otázku jak se s nimi vypořádávají, odpověděli vesměs obdobně.

Mnozí předsudky moc neřeší a raději věnují čas a energii samotnému tréninku, jiní se snaží jít sami příkladem a veřejně tak bořit určité mylné představy.

„Tak ono ty předsudky jsou díky filmům žejo...třeba zápasy v kleci si všichni myslej, teda ted' už ne, ale dřív, to si mysleli, že je to něco zakázanýho“.

„Tady už při slově klec každýho napadnou kohoutí zápasy nebo gladiátoři. Ale lidi tomu prostě akorát nerozumí. Když řekneš, že děláš box, zápas a tohle všechn dohromady, řeknou ti, že super, že je to zajímavý. Ale když zmíniš, že to je v kleci, hned obrátěj, že to je strašný.“

„Měla jsem jít na silvestra, kde všichni věděli, že boxuju a představovali si, že přijde frajerka, dva metry, bude vypadat jak frajer, rozmlácenej ksicht, krátký vlasy, taková opice. Ale přišla padesátakilová holka, upravená, vytlemená a oni: ona boxuje? Takže já mám víceméně kladný odezvy. Ale bohužel, když přijde holka a vypadá jak frajer, tak tam záporná odezva bude no“

„Je dobrý, když to třeba dělaj celebrity. Můžou vysvětlit, o co jde a lidi je budou poslouchat.“

5.3 Trenér obecně

V této části, která se týkala charakteristiky ideálního trenéra, se dotazovaní shodli téměř jednomyslně na vlastnostech, jako je profesionalita (12), trpělivost (10) a zásadovost (10). Trenér by dle respondentů měl mít také vysokou míru empatie ke svým svěřencům (9), někteří to nazývají až rodinným přístupem (11). V neposlední řadě by měl být kvalitním pedagogem (11) a psychologem (3).

„Trenér musí bejt profík, chodit vždycky včas, trénink musí mít hlavu a patu. ...taky když má svěřenec nějakej problém, aby tu byl jako otec nebo starší brácha. ...nesmí to bejt rváč, musí umět reprezentovat, předat to, že bejt zápasník není to samý co rváč.“

„Musí bejt disciplinovanej. ...to, co chce po mladejch, to musí sám zvládat dvakrát tak líp, mít vyšší morální standardy, protože oni ho sledujou.“

„Určitě mít něco vystudovanýho, neřikám, že fakultu, ale rozhodně projít nějakějma pravidlami, aby věděl...samozřejmě teorie a praxe je jiná. To, co je v knížkách teoreticky, v praxi je pak stejně jinak. ...nemusí mít tu fakultu, ale určitě sám studovat, sám se učit. Měl by

taky vypadat trochu jako trenér, musí i trénovat sám sebe“.

Správný trenér se také vyznačuje tím, že má u svěřenců respekt. Musí však zůstat všímavý k jednotlivcům a otevřený k jejich problémům.

„Měl by mít respekt, nenechat si srát na hlavu. ...Měl by umět najít ke každému cestu, protože každé je jiné. Vydobýt si respekt, ale zase ukázat ty druhé dveře, že když máš problém, aby za tebou přišli“.

„Těm lidem musíš ukázat dvě stránky, za první, aby z tebe měli respekt, za druhý ale taky aby se nebáli přijít.“

„U nás je to velký problém..u nás v Čechách, asi teď urazím lidi, ale každé je trenér, každé trénuje. Třeba já jsem v tom už asi 12 let a stejně se furt učim. ...spouště trenérů chybí komunikace, někteří přijdou, odtrénují si to a odejdou. Já chápu, že máš svoje soukromí, ale pokud chceš, aby ti lidi někam šli dopředu, tak s nimi musejí komunikovat.“

„Musí být trpělivější, ochotnější těm lidem předat víc, než je na tréninku požadovaný. ...zůstane i po tréninku, aby třeba ukázal něco navíc. Správný trenér taky chce, aby jeho svěřenci byli lepší, než je on, ne naopak, musí mít radost, když už ho dokážou porazit.“

Vztah trenéra a svěřence v bojových sportech je podle některých trenérů mnohem bližší a hlubší, než v jiných sportech (7). Ve srovnání s kolektivními sporty zde trenér musí pracovat individuálně, mít ke každému specifický přístup, který je možný pouze v případě, že svého svěřence opravdu dobře zná. Přestože je těžké se každému svěřenci věnovat stejně pečlivě, dotazování trenéři na tomto přístupu trvají, jako na předpokladu správného komplexního vývoje (10).

„Třeba u boxu je to hodně znát. Tam jde o fakt úzký vztah, jsou si hodně blízký. Často, když ten svěřenec odejde k jinému trenérovi, ten první to bere jako zradu, kudlu do zad, prostě je pro něj mrtvej. ...neříkám, že to je správný postoj, ale víš, že ten vztah je tam tak moc silnej, to je prostě jak ve vztahu v rodině.“

„Třeba ve fotbale trenér pracuje s týmem, v MMA sice taky, ale pak v zápase každé bojuje

sám za sebe. To je jak v životě, prostě nakonec se stejně musíš se vším vypořádat sám.“

5.4 Svěřenci

V této části jsem se zaměřil na informace týkající se cílové skupiny pro bojové sporty a zejména konkrétních problémových situací v tréninkovém procesu. Dále jsem zjišťoval také počet svěřenců, jejich motivaci a ambice. Poslední zmiňované body byly spíše pro zajímavost. Do výzkumných otázek jsem je nezařazoval, jelikož mi nepřišly tolik přínosné k tématu práce, spíše jsem si podle nich mohl udělat celistvější obrázek o trenérech a jejich svěřencích.

Jednou z nich je otázka vhodnosti těchto sportů pro veřejnost. Jinými slovy, zda jsou bojové sporty pouze pro určitou cílovou skupinu či nikoliv. Zde se opět odpovědi všech shodují. Podle zkušených trenérů nezáleží na věku, pohlaví ani na předchozích sportovních zkušenostech. V některých případech se dá trénink modifikovat tak, aby byl vhodný i pro tělesně či mentálně postižené bojovníky. Například dotazovaná trenérka je zakládajícím členem české paraboxingové asociace (box pro vozíčkáře, pozn. autora). Bojové sporty tedy nejsou doménou elitních fyzicky zdatných mužů, proto je jejich případný výchovný potenciál univerzálně využitelný.

Pro zajímavost jsem se ptal trenérů na to, jak si myslí, že je berou jejich svěřenci. Zde šlo samozřejmě pouze o domněnky. Pro relevantní odpovědi bychom se museli tázat přímo svěřenců. Dotazovaní trenéři se domnívali, že je jejich svěřenci vnímají hlavně jako: učitele nebo mentora (12), autoritu (8), přátele (10), rodinu (6).

V další otázce jsem přímo zjišťoval, zda museli trenéři někdy na tréninku řešit problémy s chováním svých žáků. Zde mne nejvíce zajímaly konkrétní situace a jejich řešení. Nejčastějšími problémy na tréninku je agresivita nováčků (9), lenost při cvičení (2), nerespektování trenéra (zde též většinou nováčky) (5), nepozornost nebo mluvení, když má trenér slovo (2).

V otázce, jak dané situace řeší, se sice názory rozcházejí, nicméně dotazovaní se shodli v tom, že nelze plošně odpovědět, jelikož vždy záleží na konkrétní situaci a člověku.

Nejčastěji problémové situace řeší napomenutím (12), dále domluvou pod pohružkou vyhazovu (9), domluvou pod pohružkou fyzické konfrontace s profesionálními zápasníky (6) nebo trenérem samotným (3). V případě fyzické konfrontace dotazovaní uvedli, že cílem není problémovému žákovi ublížit, ale dokázat, že není nejlepší a ukázat „kdo je tu šéf“.

„Přišel jednou borec, obrovskej, fakt strašidelnej a začal, že by mě taky sundal. A já na to: „no to bys asi sundal, ale to tady dokáže víc lidí, takže co tím chceš dokázat?“ Jestli se chceš učit, tak se uklidni, vyndej si hlavu z řiti a uč se. No, jemu se to nelíbilo, tak šel...“

„Třeba uprostřed tréninku si někdo vymyslí, že něco nechce dělat, třeba rozcvičku, protože je líný, ne že by fakt nemohl, tak mu vysvětlím, že buď dělá všechno nebo ať nechodí. ...Občas něco jako řešit musím, většinou ale nic hroznýho, záleží na situaci.“

„Často přijdou nejvíc nabušený borci, který nejdřív machrujou a pak nezvládnou to, co ti malý, hubený kluci. ...tak jim to často dám sežrat no a trošku je před ostatníma sundám. Ono to nikdy není na škodu.“

„Měl jsem tam kluka zkušenýho, kterej cvičil s nováčkem no a hrozně mu nakládal. Tak jsem zastavil celej trénink. To je něco, co neřeším jenom s nim, ale chci aby to věděli všichni. ...tak jim vysvětlím, že když je někdo lepší, tak toho druhýho prostě nebude jen mlátit, protože se nikdo pak nic nenaučí jo...spíš může pracovat na tom, v čem sám dobrej není.“

„Já jsem třeba vzala za Zdendu (kolega trenér, pozn. autora) trénink a nějaký noví kluci měli kecy, že on by to a to dělal jinak a podobně. Tak jsem to dala sparingy (ostřejší forma tréninku, blízká zápasu, pozn. autora) a oni šli s mejma holkama a dostali strašně přes držku. Když se někdo obuje do mě, tak to řeším třeba takhle.“

„Já jim vštěpuju, že třeba za trénink máš poděkovat. Jednou jsem chtěla zřádkovat svojí holku na mistrovství republiky, protože prohrála svojí chybou a tý soupeřce podala ruku tak jako „nevotravuj mě“. Já chci, aby byly na úrovni hlavou, jako jsem já. Taky jsem ted' vyhrála zápas a neskákala po provazech.“

„Zrovna jsme se šli potahat (zápasení na zemi, pozn. autora) a nověj šel s jedním klučinou a vypadalo to, že mu urve hlavu. Prostě nejvíc v křeči, fakt to hrotil. Tak sem mu řekl, ať se uklidní. Nic, zase znova to samý. Fakt by byl schopnej tomu klukovi ublížit. Tak jsem ho už dořval, že jinak dostane po držce a vyhodim ho ven. A on na mě koukal jak vejř, vůbec nechápal, proč na něj řvu. Nechápal, že to, co dělá je špatně. Vzak to prostě doslova a chtěl toho kluka zlámat. ...pak už se konečně uklidnil.“

„Chci aby měli tu pokoru. Není to jenom o tom jim předat techniky, ale hlavně svěřenec ukazuje, jak je ten trenér. Je to tvoje vizitka.“ Vštěpuju jim spoustu věcí a myslím si, že spoustu věcí pak oni využívají ve svém soukromém životě.“

Přístupy k řešení problémových situací se lišily, výhodou oproti obdobným situacím ve školách je to, že trenéři mají u žáků větší respekt a na tréninku je mohou nejen pokárat, ale také nepřímým způsobem fyzicky potrestat. Zde opět záleží na trenérovi, aby znal míru těchto trestů a věděl, kdy je vhodné je použít. Další výhodou je, že facky, kliky navíc nebo mírný „výprask“ nejsou na tréninku bojových sportů ničím alarmujícím jako například ve školní třídě. Žáci pak mnohdy tyto tresty akceptují lépe, než ve škole. Poznají, že si na takové věci v tělocvičně nemohou před ostatními stěžovat, jelikož by ukázali slabost. Cílem trenéra není jen udržovat disciplínu, ale také morálku a vštěpovat určité hodnoty jako například úctu k autoritám nebo správný postoj silnějšího ke slabšímu apod.

Dalším velmi zajímavým poznatkem je, že neřízená a problémová agrese nebo despekt k autoritě trenéra je doménou nově příchozích. Zkušenější bojovníci a profesionálové s autoritou problém nemají, jsou dá se říci vyspělejší. Také se zdá, že na rozdíl od školních tříd se zde „lajdáctví“ bere jako slabost a ne jako frajeřina. Když se žáci chtějí předvést, musí umět tvrdě pracovat.

5.5 Rodiče svěřenců

Co se týče rodičů svěřenců, znají je trenéři přirozeně spíše pokud se jedná o adolescenty nebo děti. Pokud impuls k tréninku přišel od rodičů, bylo tomu kvůli problémům s hyperaktivitou (3), chováním (4), rodinné tradici (2) nebo čistě ze zvědavosti (3).

Dotazovaní, kteří trénují mládež a děti konstatovali, že rodiče moc času na tréninkách svých netráví. Často je pouze doprovodí a pak opět vyzvednou. Stává se tak, že často ani neví, co přesně jejich potomci v tělocvičně provozují. Někteří přítomnost rodičů ocení (6), jiní se bez ní naopak obejdou (3).

„Když jsou rodiče na tréninku, tak si (děti) víc dovolávají. Oni pak ani trenéři nevědí, jestli na to dítě můžou zařvat, jestli se rodič nepostaví proti nim. Lepší je, když rodiče na trénink nechodí.“

„Stalo se mi, že přišli rodiče a třeba říkali, že si zlepšil známky ve škole nebo dokonce když

měl diagnózu, že má ADHD, tak o prostě skoro zmizelo, jako fakt. Já vždycky kladu tyhle věci před MMA. Protože jsou mladý, k tomuhle se můžou vždycky vrátit. “

Problematika násilí v těchto sportech je obecně kontroverzní téma, více však, pokud se je učí dospívající. Je určitě dobré, když rodiče trenéra znají a vědí, zda adolescentům může prvek násilí v daném sportu uvést v kontext a vysvětlit, jak s nabitými znalostmi nakládat.

„Kolikrát to násilí není takový, jak vypadá, proto někdy lepší, když rodiče nechoděj. Ono je to víceméně o maminkách. “

„Měli jsme jednou kluka, 16, kterej měl otevřenou hlavu loktem, ale to bylo proto, že si pro to „přišel“ (šlo o nehodu, ne úmyslný úder, pozn. autora)...takže jsme s nim do nemocnice zajeli, máma tam měla nějaký průpovídky, já jí chápu. Jenže kluk pak se mnou jel asi za 14 dní nácviky, uplně v klídku, s chráničkama, všechno, ale on se v jednu chvíli lekl, cuknul a zase roztrhlý obočí. Takže maminka začla dělat bordel, že už ho tam nechce pustit, ale co, zakáže mu to? Co udělá ten kluk? Zůstane po barech, začne kouřit, začne se tahat v partách.. “

„Mám kluka, kterému bude 16, měl jeden zápas. No a přišel jeho táta s tím, že to je nebezpečný a že ho chce odhlásit. Kluk se nikdy nezranil, nic se mu nestalo. Tak jsem nevěděl, jestli to není kvůli škole a ten táta prej, že ne, že ve škole se mu díky sportu vede mnohem líp, taky že jí zdravě, má zdravěj životní styl a tak...no a pak si říkáš, kde je teda problém? “

„Tohle je pro někoho těžký na pochopení, ale tohle není násilí jakože rvačka na krev, myšlená smrtelně vážně, s emocema a tak. ...tady se učíš emoce dát stranou, jinak tě to rozhodí. ...Takže násilí tam v podstatě je, ale řekl bych v takový dost řízený formě. “

„Když koukáš, jak kluci makaj, můžeš skoro přesně poznat, kdo je jak zkušeněj. Ty nejvíc zbrklý šílenci, co jdou na 100 procent, to jsou ještě nevyčvátaný nováčci. ...Takovej profík, ten je v klidu. ...je agresivní, ale bez emocí, žádněj stres, není v křeči, tak to má bejt. ...já mám třeba většinu zranění právě kvůli trénování s nováčkama. “

5.6 Výchovný potenciál

V poslední části rozhovoru už jsme se zaměřili přímo na otázku výchovného potenciálu tréninku bojových sportů. Šlo tedy o jakési resumé nad předchozími otázkami. Z předchozích odpovědí je tedy jasné, že trénink bojových sportů zahrnuje nejen část fyzickou, ale také mentální. Trenér se musí o svěřence starat, znát jejich fyzický i psychický stav, často s nimi i řešit jejich problémy. Musí se tak trochu stát jejich rodičem.

„Když se koukneš na fotbal, tak ten kluk běhá, kope do míče, jo, ale to ho nedělá tím, čím je...zápasník, to je něco jinýho. Vem si už kodex bušido, cesta válečníka jo, to je prostě životní styl. Trénink bojovějch sportů je hrozně osobní, je to něco, co tě poznamená do konce života, definuje, kdo jseš.“

„Ten sport je vychovává. Věří si víc, maj takovou tu pokoru, víš, protože tam můžeš přijít a dát někomu přes držku. Nebo taky můžeš přes tu držku dostat.“

Trenéři se shodují v tom, že tréninkem bojových umění lze získat disciplínu, pokoru, sebevědomí, lepší životní styl, nové přátele, znalost sebeobran, kvalitní tělesnou výchovu nebo pouhý způsob odreagování. Je však nutné, aby v nich tyto ctnosti pěstoval a kultivoval kvalitní trenér. Správným tréninkem mohou naopak eliminovat nechtěné vlastnosti jako nízké sebevědomí, přehnaný strach či stud nebo dokonce řešit své problémy s chováním.

„Jedna moje svěřenkyně, když u mě začínala, tak přišla a třeba hrozně potichu pozdravila. Strašně se styděla, strašně. Ani se třeba nepodívala na ty trenéry. Ted'ka? To vidíš, jak začala vyhrávat, to sebevědomí šlo nahoru. Dřív všem všechno odkejvala, víš, ted' už umí říct ne. A to je během jednoho roku. A to je jí osmnáct.“

„Hele jeden když tady začínal, byl pokornej, bezvadnej, jo, ale ted' v tuhle současnou chvíli mi přijde, že je namyšlenej a myslí si...jako není zlej...ale myslí si prostě, že je hrozná hvězda. Víš co, některý žáci tě přerostou, v dobrým slova smyslu, ale některý tě přerostou a myslí si, že jsou víc, než ty. Ztratí tu pokoru, nos nahoru. Ale víš co, těmhle lidem se přestane dařit. Jak v zápasech, tak soukromějch věcech a pak zůstanou koukat. A pak stejně přilezou.“

Právě disciplína je dle dotazovaných asi největším přínosem, jelikož se promítá do všech částí běžného života. Nejvíce ve vztahu ke školním nebo pracovním povinnostem. Dalším pozitivním přínosem je zdravější životní styl. Studenti bojových umění vědí, že bez něho se nemohou posouvat dál na cestě sportovce.

„Když má ten svěřenec vedle sebe dobrého trenéra, tak ho určitě nenechá zanedbat školu nebo třeba práci. Musí ho vyceповat, naučit mít srovnaný priority.“

„Tak rozhodně může získat disciplínu, nějakou morálku, ...líp se soustředí. ...co můžeš ztratit? To, co nepotřebuješ a to je strach nebo třeba nadváha.“

„Ale bacha, může ztratit i tu pokoru a slušnost, to je důležitý podchytit, aby nebyl namachrovanej a arogantní.“

Zatímco někteří by trénink bojových sportů problematické mládeži doporučili, jiní jsou více skeptičtí nebo by jim trénink nedoporučili vůbec. Všichni se ale shodli, že by rozhodně záleželo na osobnosti trenéra a podmínkách tréninku. Zde je velmi důležitý individuální přístup ke studentovi, který však není vždy možný. Proto jsou někteří trenéři opatrnější s předáváním bojového umění problémovým dětem.

„Určitě jo, ale říkám, záleží, jaký trenér to vede. Lidi můžou tu agresivitu na tréninkách vybít. Některý ty problémový děti to potřebujou a na těch tréninkách to jde.“

„Ty problémový děti vlastně taky pocejtěj, jaký to je dostat po držce a jak to bolí. Takže budou mít respekt a vybijou se. Ale samozřejmě pod dobrým dohledem trenéra.“

„Zásadní je trenér. Ale dobrej, fakt dobrej trenér. Aby fakt nějakou dobu trénoval jo, pracoval s nima, mladejma, starejma, holkama, klukama. ...A hlavně i dobrej psycholog. Protože nemůžeš se všema svěřencema fungovat úplně stejně. Každý je úplně jinej a kór tydle problémový děti. Může to vzít špatnej trenér a udělá spíš ještě větší průšvih.“

„Zvýší se jim sebevědomí. Potkává se s hodně novejma lidma a nějak se s tím musí vyrovnat, takže jsou pak i víc společenský a přátelský a to pramení právě z toho sebevědomí, protože chápou kdo sami jsou, co dělají.“

„To je těžký, pro problémový děti, který třeba neumí dávat pozor, nemají disciplínu a neumí se chovat jo, to je naučí. Třeba pro agresivní co šikanujou, to je těžký, protože jim dáváš znalost, jak ublížit víc. Třeba kluci, co jen machrujou a dovolujou si, jo, třeba je na tréninku někdo menší, slabší vypne (porazí) a oni se nad tím zamyslí. Děti z problémových rodin, to by mohlo pomoci, ale je potřeba, aby s nim ten trenér trávil víc času, poznal ho a zjistil, proč dělá to a to, co má za problémy.“

6 Diskuze

V praktické části této práce jsem vznesl několik výzkumných otázek. Týkají se sebereflexe trenéra na vliv bojových sportů na jeho osobnost, představy ideálního trenéra těchto sportů, reflexe rodičů svěřenců na vliv tréninku na jejich potomky, výchovný potenciál bojových sportů obecně a na případné problémové situace během tréninků.

Odpovědi na otázky zkoumající pozitivní vliv bojových sportů na psychický vývoj člověka potvrdily výsledky výzkumů, zmiňovaných v teoretické části. Shoda je do jisté míry ovlivněna pozitivním zaujetím trenérů pro svou práci, nicméně je podložena jejich konkrétními zkušenostmi. Jinými slovy, pokud by bojové sporty nebyly takto přínosné, nedoporučovali by je mládeži, natož problémovým jedincům. Narozdíl od citovaných výzkumů, kde byli zkoumáni svěřenci v určitých nových modelových situacích, jsem se rozhodl prozkoumat názory trenérů, kteří mají možnost své svěřence sledovat dlouhodobě.

V otázce konkrétního přínosu tréninku bojových sportů, trenéři zmínili výčet pozitivních vlastností, které trénink přinesl nejen jim samotným, ale také pak jejich studentům. Jedná se především o získání či budování sebevědomí, disciplíny, pokory a zdravějšího životního stylu. Jejich výpovědi tedy korespondují nejen s mými výzkumnými očekáváními, podloženými vlastními zkušenostmi, ale také s výsledky mnoha studií, zmiňovaných v teoretické části práce.

Z výsledků je zřejmé, že výchovný potenciál je zde nepopíratelný, je však ovlivnitelný řadou proměnných faktorů. Mezi ně patří zejména osobnost trenéra, jeho morální a etické hodnoty, osobnost svěřence, jeho zázemí, psychický stav. V otázce ideálu takového trenéra se také výpovědi respondentů jednoznačně shodují. Musí k práci přistupovat opravdu profesionálně, tudíž být velmi trpělivý, zásadový a empatický. Trenér bojového sportu by měl být kvalitním pedagogem a psychologem.

Nejen trenéři, ale také rodiče mnohdy reflektují vliv tréninku bojových sportů na své potomky. Jde zde samozřejmě o domněnky, ale z výpovědí trenérů, kteří měli možnost tyto reflexe slyšet, se jedná převážně o pozitivní ohlasy. Na jedné straně je tu strach rodičů z újmy na zdraví jejich dětí nebo z toho, že získají násilné sklony. Na straně druhé jsou zde případy zlepšení problémů s chováním, prospěchu ve škole nebo dokonce psychických potíží. Zmíněná pozitiva tady výrazně převažují nad možnými negativy.

Co se týče problémových situací, trenéři se během své práce často setkávají s podobnými projevy neposlušnosti jako učitelé ve školách. Tělocvična však oproti školní třídě

poskytuje daleko rozmanitější možnosti v jejich řešení. Trenéři reagují způsoby odpovídajícími konkrétním lidem a situacím, na základě svého odhadu a předešlých zkušeností. V této části jsem nedošel nijak širěji zobecnitelných výsledků. Ve většině případů trenéři řeší kázeňské přestupky domluvou, což díky jejich velké autoritě u žáků mnohdy stačí. Případy použití fyzických donucovacích prostředků jsou ojedinělé. Jde především o problémy nováčků s autoritou trenérů nebo o „trestání“ záměrného ubližování slabším žákům těmi silnějšími. Tyto metody mohou leckdy působit kontroverzně, na druhou stranu většinou splní požadovaný účel a problém se pak neopakuje.

Stěžejním cílem práce bylo zjistit názory trenérů na výchovný potenciál bojových sportů. Konkrétně z důvodu možného využití jako preventivní aktivity pro problémovou mládež. Zde se potvrdilo to, co již bylo částečně zodpovězeno v předchozích otázkách. Výchovný potenciál tréninku bojových sportů nelze nikdy stoprocentně zaručit, pozitivní účinek je však pravděpodobnější za předpokladu kvalitního a zkušeného trenéra. Trénink takového sportu pak může pomoci v rozvíjení kvalit a vlastností, jako například zmíněné disciplíny, úcty, pracovitosti nebo smyslu pro fair play, které jsou přenosné do ostatních aspektů běžného života.

Závěr

Cílem této práce bylo poukázat na výchovný potenciál bojových sportů. Jako příklad jsem záměrně použil nový kontroverzní fenomén smíšených bojových umění jménem MMA.

Výzkum provedený v rámci této práce potvrdil nejen výsledky zmiňovaných předchozích studií, ale také mé výzkumné otázky a domněnky uvedené na začátku. Mnohaleté zkušenosti dotazovaných trenérů jsou konkrétními důkazy přímých vlivů tréninkového procesu na formování osobnosti jedince.

Na základě výpovědí můžeme říci, že dobrý trenér je základem správného tréninku. Jde o člověka sportovních i morálních kvalit. Podobně jako pedagog ve škole, i trenér může ve svých svěřencích kultivovat vlastnosti jako disciplínu, pracovitost, pokoru a skrze sport přidat i smysl pro fair play a v neposlední řadě také zdravý životní styl. Je také dost dobře možné, že výchovných vlivů je zde mnohem více, ale probíhají a působí bez vědomého povšimnutí trenérů. Obecně se žáci stávají sebevědomějšími, samostatnějšími a fyzicky i psychicky silnějšími.

K limitům výzkumu je třeba uvést menší počet respondentů a jejich pozitivní zaujetí bojovými sporty. Sledovanému téma tu zatím nebyla věnována dostatečná pozornost. Podrobnější obeznámenost s ním bude vyžadovat další, rozáhlejší kvalitativní i kvantitativní výzkumy.

Pohled trenérů na toto téma je subjektivně zabarvený, proto zde vyvstává myšlenka dalších studií, zkoumajících například úhel pohledu rodičů, školních učitelů a samotných studentů na možné výchovné aspekty těchto tréninků. Větší množství studií by mohlo přiblížit tento sport veřejnosti. Tím by mohly opadnout jisté zbytečné mýty a předsudky a pak bude možné začít s profesionalizací tohoto sportu i v České republice. Se statutem řádného sportu mohou MMA organizace vzdělávat a školit kvalitní trenéry, rozhodčí a další odborníky. Situace se velmi rychle mění a bojová umění již nejsou jen koníčkem několika desítek lidí, nýbrž jsou v centru zájmu médií, ale také akademické obce. Na přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy například aktuálně probíhají dva výzkumy, na kterých se podílí i čeští MMA zápasníci.

Na základě rozhovorů a zjištěných faktů se nabízí mnoho dalších otázek z oblasti výchovného potenciálu tréninku bojových sportů jako je např. MMA. Jedním z nich je například role žen v bojových sportech, zajímavá nejen z pedagogicko psychologického, ale také genderového hlediska.

Jako světově uznávané sportovní disciplíny jsou bojové sporty nejen výbornou volnočasovou aktivitou, ale také slouží jako nástroj prevence kriminality a jiných sociálně patologických jevů. Větším počtem výzkumů a odborných prací možná toto sportovní odvětví získá na kredibilitě i v České republice a bojové sporty budou třeba i součástí tělesné výchovy na našich školách.

Seznam použité literatury

Monografie

- Fojtík, I. *Duch budó: o podstatě a smyslu bojových umění*. Naše vojsko, 2006. 273 s. ISBN 80-206-0810-9
- Funakoshi, G. *Karate-do: My Way of Life*". Kodansha International Ltd, Tokyo 1981. 126 s. ISBN 0-87011-463-8.
- Hartl, P. , Hartlová, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.
- Choutka, M., Dovalil J. *Sportovní trénink*. Praha, Olympia 1987. 316 s.
- Kominarec, I. *Úvod do pedagogiky volného času*. Prešov, 2003. 113 s. ISBN 8096860852
- Koutná Kostínková, J. a Čermák, I. *Interpretativní fenomenologická analýza*. In Řiháček T., Čermák, I., Hytych, R.: *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 192 s. ISBN 978-80-210-6382-2.
- Kratochvílová, E. *Pedagogika volného času*. Bratislava: UK. 2004. 307 s. ISBN 80-223-1930-9.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F. *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex, 2001. ISBN 80-85783-33-9
- Matějček, Z., Dytrych, Z. *Jak a proč nás trápí děti*. Praha, Grada publishing, 1997, 192 s. ISBN 80-7169-587-4
- Moravec, R. a kol. *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava, FTVS UK, 2007. 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7
- Náchodský, Z. *Nebojte se bránit*. Armex, 2006. 336 s. ISBN 80-86795-43-8
- Pávková, J. a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál. 1999. s.229. ISBN 80-7178-295-5
- Pelikán, Jiří. *Výchova jako teoretický problém*. Amosium servis, Ostrava, 1995. 234 s. ISBN 80-85498-27-8.
- Průcha, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 269 s. ISBN 80-7178-399-4.
- Rebac, Z. *Thajský box: plnokontaktní bojový sport z Asie*. Naše vojsko, 1994. 122 s.

ISBN 8020604448

- Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová, B. *Psychologie sportu*. Praha, Karolinum 2009, 242 s. ISBN 978-80-246-1602-5
- Švaříček, R., Šedřová, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha, Portál, 2007. 377 s. ISBN: 978-80-7367-313-0
- Vágnerová, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha, Karolinum, 2012. 536 s. ISBN: 978-80-246-2153-1

Články

- Daniels, K. and Thornton, E. *Length of Training, Hostility and the Martial Arts: A Comparison with Other Sporting Groups*. British Journal of Sports Medicine č. 26. 1992. ISSN 0306-3674.
- Daniels, K. and Thornton, E.W. *An Analysis of the Relationship Between Hostility and Training in the Martial Arts*. Journal of Sports Sciences č. 8. 1990. ISSN 0264-0414.
- Davis, B. and Byrd, R.J. *Effects of Judo on the Educable Mentally Retarded*. Journal of Sports Medicine č. 15. 1975. ISSN 0306-3674.
- Delva-Tautilili, J. *Does Brief Aikido Training Reduce Aggression of Youth?* Perceptual and Motor Skills č. 80. 1995. ISSN 0031-5125 .
- Duthie, R.B., Hope, L. and Barker, D.G. *Selected Personality Traits of Martial Artists as Measured by the Adjective Checklist*. Perceptual and Motor Skills č. 47. 1978. ISSN 00315125
- Edelman, A.J. *The Implementation of a Video-Enhanced Aikido-Based School Violence Prevention Training Program to Reduce Disruptive and Assaultive Behaviors Among Severely Emotionally Disturbed Adolescents*. ERIC Document Reproduction Service. 1994. ED384187.
- Gleser, J.M., Margulies, J.Y., Nyska, M., Porat, S. and Mendelberg, H. *Physical and Psychosocial Benefits of Modified Judo Practice for Blind, Mentally Retarded Children: A Pilot Study*. Perceptual and Motor Skill č. 74. 1992. ISSN 0031-5125.
- Gonzalez, M.B. *The Effects of Martial Arts Training on the Cognitive, Emotional, and Behavioral Functioning of Latency-Age Youth: Implications for the Prevention of Juvenile Delinquency*. ProQuest Abstracts. 1989. AAC 9008022.
- Green, J.R. *A Comparison of the Effects of Two Recreational Interventions on Various*

Aspects of Adaptive Behavior and Self-Concept Among Male Adolescent Offenders with Mild Mental Retardation in Residential Treatment. ProQuest Dissertation Abstracts. 1987. AAC 8717644.

- Konzak, B. and Bourdeau, F. *Martial Arts Training and Mental Health: An Exercise in Self-Help*. Canada's Mental Health č. 32. 1984. ISSN 0008-2791.
- Kroll, W. and Carlson, B.R. *Discriminant Function and Hierarchical Grouping Analysis of Karate Participants' Personality Profiles*. Research Quarterly č. 38. 1967. ISSN 10671188.
- Kurian, M., Caterino, L.C. and Kulhavy, R.W. *Personality Characteristics and Duration of ATA Tae kwon do Training*. Perceptual and Motor Skills č. 76. 1993. ISSN 0031-5125.
- Kurian, M., Verdi, M.P., Caterino, L.C. and Kulhavy, R.W. *Relating Scales on the Children's Personality Questionnaire to Training Time and Belt Rank in ATA Tae kwon do*. Perceptual and Motor Skills č. 79. 1994. ISSN 0031-5125.
- Layton, C. *Anxiety in Black-Belt and Nonblack-Belt Traditional Karateka*. Perceptual and Motor Skills č. 71. 1990. ISSN 0031-5125.
- Layton, C. *The Personality of Black-Belt and Nonblack-belt Traditional Karateka*. Perceptual and Motor Skills č. 67. 1988. ISSN 0031-5125.
- Madden, M.E. *Perceived Vulnerability and Control of Martial Arts and Physical Fitness Students*. Perceptual and Motor Skills č. 80. 1995. ISSN 0031-5125.
- Nosanchuk, T.A. *The Way of the Warrior: The Effects of Traditional Martial Arts Training on Aggressiveness*. Human Relations č. 34. 1981. ISSN 0018-7267.
- Nosanchuk, T.A. and MacNeil, M.L. *Examination of the Effects of Traditional and Modern Martial Arts Training on Aggressiveness*. Aggressive Behavior č. 15. 1989. ISSN 1098-2337.
- Reiter, H. *A Note on the Relationship Between Anxiety and Karate Participation*. Mankind Quarterly č. 16. 1975. 0025-2344.
- Richman, C.L. and Rehberg, H. *The Development of Self-Esteem Through the Martial Arts*. International Journal of Sport Psychology č. 17. 1986. ISSN 0047-0767.
- Rothpearl, A. *Personality Traits in Martial Artists: A Descriptive Approach*. Perceptual and Motor Skills č. 50. 1980. ISSN 0031-5125.
- Skelton, D.L., Glynn, M.A. and Berta, S.M. *Aggressive Behavior as a Function of Tae kwon do Ranking*. Perceptual and Motor Skills č. 72. 1991. ISSN 0031-5125.

- Trulson, M.E. *Martial Arts Training: A Novel "Cure" for Juvenile Delinquency*. Human Relations č. 39. 1986. ISSN 0018-7267.