

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Motivace ke cvičení juda pro děti ve věku  
11 – 15 let**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Radim Pavelka**

Vypracoval:

**Mgr. Václav Úbl**

Praha, srpen 2011

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem čerpal pouze z literatury uvedené v použitých pramenech.

V Praze dne.....

.....

Václav Úbl

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

---

## Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucímu mé diplomové práce Mgr. Radimu Pavelkovi za jeho ochotu, vstřícnost a množství cenných informací. Dále bych rád poděkoval všem judistickým oddílům, které mně umožnily vznik mé diplomové práce.

## **Abstrakt**

**Název:** Motivace ke cvičení juda pro děti ve věku 11 – 15 let

**Cíl práce:** V diplomové práci jsme se zabývali motivačními faktory judistů ve věku 11 – 15 let. Cílem bylo sepsat teoretické poznatky zabývající se touto problematikou a dále zjištění nejdůležitějších motivačních činitelů pro provozování juda. K tomu bylo zapotřebí jednak studium příslušné literatury a následné sestavení nestandardizovaného dotazníku. Výsledkem celé práce je vyhodnocení získaných údajů a vypracování stručného doporučení pro trenéry čím je vhodné děti motivovat a čím nikoliv.

**Metody:** Experiment bude prováděn metodou kvantitativního dotazníku sestaveného pro judisty ve věku 11 – 15 let

**Klíčová slova:** motivace, výkonová motivace, sportovní psychologie, judo, trénink juda

## **Abstrakt**

**Title:** Motivation for Practicing Judo for Children in age between 11 and 15 years.

**The Aim of The Thesis:** The aim of this thesis was to find out which motivation factors are the most important for the judo athletes in age between 11-15 years. We studied all the necessary literature, collected information about this topic, and established a quantitative questionnaire. The result of this thesis is a suggestion for coaches based on received information about which motivation factors are important for children and which are not.

**Method:** Experiment will be provided by using quantitative questionnaires established for judo athletes in age between 11 and 15.

**Key Words:** Motivation, Achievement Motivation, Sport Psychology, Judo, Judo training

## Obsah

1. Úvod.....	9
2. Literární přehled zkoumané problematiky .....	11
2.1. Judo .....	11
2.1.1. Historie.....	11
2.1.2. Současná charakteristika juda.....	12
2.2. Pubescence .....	16
2.2.1. Tělesný vývoj v pubescenci .....	17
2.2.2. Psychologická charakteristika období dospívání.....	18
2.2.3. Koncepce sportovního tréninku pro danou věkovou skupinu.....	20
2.3. Psychologická příprava sportovce.....	22
2.4. Motivace .....	24
2.4.1. Pojem motivace.....	24
2.4.2. Charakteristika motivace .....	25
2.4.3. Potřeby .....	27
2.5. Sportovní motivace.....	29
2.5.1. Motivační struktura sportovce a její vývoj .....	29
2.5.2. Regulace motivační struktury .....	31
2.5.3. Demotivující okolnosti sportovní přípravy a možnosti rozvoje tréninkové motivace .....	32
2.5.4. Výkonová motivace .....	33
3. Empirická část.....	35
3.1. Cíle, úkoly a hypotézy práce .....	35
3.1.1. Cíle práce .....	35
3.1.2. Úkoly práce.....	35

3.1.3.	Hypotézy práce .....	36
4.	Metodika výzkumu.....	37
4.1.	Popis výzkumné metody .....	37
4.2.	Charakteristika sledovaného souboru.....	38
4.3.	Použité metody zpracování dotazníků.....	39
4.4.	Diskuse interní validity .....	39
5.	Získané výsledky a jejich interpretace .....	40
5.1.	Vyhodnocení odpovědí.....	62
6.	Diskuze.....	70
7.	Závěr.....	74
8.	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	76
	SEZNAM PŘÍLOH.....	I



# 1. ÚVOD

Již jako malý kluk jsem se aktivně zajímal o sport. Zpočátku mně bylo jedno, o který sport se jedná. To se však změnilo s mým příchodem do oddílu Judoclubu Plzeň. Zde jsem, zejména díky vynikající práci současného předsedy Českého svazu juda, Mgr. Jiřího Dolejše, propadl tomuto sportu. Od tohoto okamžiku již brzy uplyne 20 let, ale má touha být tomuto sportu prospěšný mě neopustila. V současnosti studuji na trenéra I. třídy a proto mě logicky napadla otázka, čím bych mohl být prospěšný zrovna já?

Oblast, ve které bych se chtěl ve své práci věnovat, je psychologie judisty a zejména jeho motivace. Zatímco fyzická připravenost, taktika i samotná metodika technik, již pravděpodobně dosáhla svého stropu (což je dané zejména jeho dlouholetou tradicí), nebo se mu blíží, tak psychologická stránka přípravy bývá stále často podceňována.

V hlavách mnohých trenérů, často velmi vzdělaných, převládá názor, že je velmi důležité připravit se na soutěž po fyzické stránce (nastavit hardware), ale velmi často zapomínají na oblast psychologie (software). Samotná kapitola pak bývá motivace závodníka.

Nejednou jsem při své trenérské činnosti spatřil judisty, kteří byli z tréninku otráveni a vyloženě si jej neužívali. To se v pozdějším věku většinou projevilo postupnou stagnací zájmu o sport a následný konec se sportem. Pravda je taková, že zvláště v dnešní době je pro děti spousta lákadel. Není to jen sport, ale i mnoho dalšího jako jsou například počítače. I nabídka sportů se povážlivě rozrůstá. Pro trenéra není proto důležité jen na trénink přijít a odtrénovat ho, ale i neustále podbízet zájem dětí o pohybovou činnost.

Ve své diplomové práci bych se chtěl nejprve v teoretické části zaměřit na teoretická východiska, jako jsou: co to vlastně je judo, jak vznikalo a jak jej charakterizovat v současnosti, psychologie sportu, motivace, výkonová motivace a věkové zvláštnosti mnou vybrané kategorie. V části praktické bych chtěl pomocí dotazníkové metody zjistit, co je na provozování juda nejvíce motivujícího, a co naopak judisty nejvíce odrazuje.

Z důvodu, že se svůj trenérský život věnuji kategorii od 11 do 15 let, bude má práce věnována zejména dětem tohoto věku.

Byl bych velmi rád, kdyby má závěrečná práce posloužila všem trenérům dané věkové kategorie pro zkvalitnění jejich přípravy a zejména aby všichni pochopili, co děti na judu baví a proč jej provozují.

## **2. LITERÁRNÍ PŘEHLED ZKOUMANÉ PROBLEMATIKY**

### **2.1. Judo**

Tato kapitola se bude krátce věnovat jak historii, tak současnosti juda. V druhé části práce bude charakterizováno judo dneška, jeho problémy a také to čím se odlišuje od ostatních sportů.

#### **2.1.1. Historie**

Judo vznikalo v Japonsku ve druhé polovině 19. století. Jeho zakladatel profesor Jigoro Kano (1859 – 1938) byl v pořadí třetí dítě poměrně bohatých rodičů. Kanovo motivací pro začátek studia bojových umění, konkrétně pak ju – jutsu se pro něj stává přechod na střední školu. Vzhledem ke své subtilní postavě – vážil necelých 50 kg- musel snášet mnohé křivdy a ústrky od silnějších spolužáků (Srdínko, 1987). Kano se nikdy nechtěl učit na ostatní útočit, on se naopak chtěl naučit bránit (tato myšlenka je velmi důležitá pro pochopení celého juda, tak jak ho Kano zamýšlel). Své studium bojových umění začal u mistra Hačinosuke Fukuda a po jeho smrti se začal učit u mistra Masumota Ito, který Kanovi před svou smrtí předal cenné rukopisy o bojových technikách. Třetím a posledním mistrem v Kanově životě byl mistr Ikuba.

Jejich poznatky, stejně tak jako poznatky, které učinil sám, při svém studiu, tehdy neoblíbeného ju – jutsu, ho inspirovali k založení vlastní školy. Její vznik se datuje k roku 1882, kdy Kano nabral prvních deset žáků. Pojmenoval ji Kodokan – Judo a jeho snahou bylo odlišit se právě od příliš tvrdého ju – jutsu. Judo si získávalo čím dál tím větší oblibu, ale muselo čelit konkurenci a také závisti dalších škol. Definitivní vítězství získalo v roce 1886, kdy v utkání pravdy, které uspořádal šéf tokijské policie, soutěžila družstva jednotlivých škol. Borci Kodokanu zvítězili nad školou mistra Tocuki, když v boji dvanácti dvojic zvítězilo

jedenáct zápasníků Kodokanu a pouze jeden zápas skončil nerozhodně (Český svaz juda, 2011). Tím byla definitivně potvrzena účinnost jeho systému a výuka mohla naplno začít.

Kanův přínos nespočíval jen v samotném založení juda, ale také v nastavení jeho etického kodexu pro všechny, kteří chtěli jeho školu navštěvovat. Jeho součástí byly jak základní hygienické návyky, tak také pravidla ohledně chování v Dojo, mezi jednotlivými cvičenci a trenéry. Výsledkem byla nejen větší bezpečnost, ale i lepší atmosféra pro samotný trénink. Později se judo dostalo do učebních osnov výuky základních a středních škol a začalo se šířit do celého světa.

Od roku 1964 je judo olympijským sportem, který dnes provozují miliony lidí na celém světě bez ohledu na věk, pohlaví a zdravotní stav.

### **2.1.2. Současná charakteristika juda**

Judo dnes řadíme k jednomu z nejoblíbenějších úpolových sportů na celém světě. Vezmeme-li například Francii či Japonsko, je zde judo na naprostém vrcholku pomyslné pyramidy oblíbenosti. Jen v České republice provozuje judo přes 10 000 judistů.

Judo je charakteristické tím, že se jedná o sport, jenž je jak silový, tak dynamický a který vyžaduje všeobecnou tělesnou připravenost. Judo je dle řady autorů vnímáno jako explozivní, výbušný sport, vyžadující vysoké rezervy anaerobní vytrvalosti a kapacity s dobrou úrovní aerobního systému. Judo je charakteristické krátkou dobou trvání zápasu, vysokou intenzitou, přerušovanou aktivitou s celkovou délkou trvání až osmi minut pro mužskou i ženskou kategorii (Štěpánek 1999).

Doba trvání jednotlivého zápasu je v oficiálních soutěžích pro muže a ženy 5 minut čistého času zápasu, junioři a juniorky 4 minuty čistého času. Mezi zápasy má každý závodník právo na 10 minut odpočinku (Šimčák 2008).

Další z možných charakteristik říká, že judo je sportovní boj dvou jednotlivců v postoji a na zemi na žíněnce. Partneři bojují bosí a mají oblečené kimona (Kolektiv autorů, 1982).

Při vlastním výkonu – střetnutí jde o překonání soupeře fyzickou, technickou a taktickou převahou (Vachun, 1987).

Dle Schäfera (2006), je judo bojové umění vhodné pro dívky i chlapce, muže i ženy každého věku.

### *Technika*

Náplň techniky se dá dle Letošníka (1993) rozdělit do dvou skupin. První skupinu tvoří boj v postoji. Zde se uplatňuje zejména velké množství chvatů. Mezi dalšími prvky, které se využívají při boji v postoji, řadíme: úchopy, postoje, pohyby, úhyby, bloky, protichvaty a pády. V boji na zemi se techniky dělí do třech podskupin. Jsou to škrčení, páčení a držení. Mezi další technické prostředky v boji na zemi můžeme zařadit obranu proti škrčení a páčení, úniky z držení, pohyb a blokování soupeře.

### *Taktika*

Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a praktická řešení (Perič, Dovalil, 2010).

Pro judo to v praxi znamená to, jak vést zápas do jeho kýženého konce – vítězství.

Dle Dovalila (2002), patří mezi nejdůležitější pojmy:

- Soutěžní situace – znamená samotnou přípravu na situace, které mohou v zápase nastat. Může jít o způsob vedení boje v okamžiku, kdy závodník prohrává, kdy se lehce poraní atd.
- Strategie – jedná se o předem promyšlený plán boje. Jinak bude závodník přistupovat proti pravákovi a proti levákovi, dále proti soupeři, který je

ofenzivní nebo který naopak jenom brání. Strategie by měla být „jízdním řádem pro samotný zápas“.

- Taktické jednání – jedná se o samotné řešení vzniklé situace.
- Taktická příprava – jedná se o samotné osvojování dovedností a znalostí pro řešení v soutěži.
- Tréninkové dovednosti – námi osvojené dovednosti, které jsou využívány pro řešení soutěžních situací.

V judu je též velmi důležitý psychologický aspekt, ale o tom se zmíním v další části textu.

#### *Problematika mládežnického juda*

Pro naši práci bude zejména důležité zmínit se kde v současném judu spatřujeme problémy a čím jsou způsobené. Ve zprávě předsedy Českého svazu juda Jiřího Dolejše (Český svaz juda, 2009) se praví, že autor spatřuje problém také v následujících oblastech:

- Odklon od tradičních hodnot juda
- Odklon od etiky juda
- Odklon od výchovně - vzdělávacího systému

Dle autora této práce byla naprosto vymezena podstata problému. Jak již bylo popsáno v kapitole o vzniku juda, nechtěl samotný zakladatel vymyslet pouze sport, ale fungující systém s přesahem do života judisty. Přesto se v některých oddílech upouští od etiky juda (viz. příloha 2). Myslíme si, že právě to je něco co ostatní sporty nemají a čím se judo od těchto sportů odlišuje. Právě provázanost juda s etikou by měla být jedním z nejvíce propagovaných benefitů. Podaří-li se nám prosadit v tréninku přísné dodržování etiky, rázem se zlepší atmosféra v Dojo a již to samotné je pro děti velkým motivačním faktorem. Kluby, které na

zmíněném etickém kodexu nelpí, se tak sami dobrovolně připravují o jeden z nejpozitivnějších faktorů tohoto sportu.

## 2.2. Pubescence

Termín pubescence pochází z latinského pubes, což česky znamená chmýří nebo ochlupení v ohanbí. Někteří autoři např. Říčan (2004) ho také nazývají časem první lásky.

Období pubescence bývá většinou autorů zabývající se problematikou řazeno mezi 11. a 15. rok života a bývá shledáváno mezi nejbouřlivější. V judu znamená kategorie 11. – 15. let období, kdy je závodník v kategorii mladších a starších žáků.

Langmeier a Krejčířová (2006) vymezují celkové období dospívání (řadí sem tedy i adolescenci) jako životní úsek začínající prvními známkami pohlavního zrání spojenými s akcelerací růstu, na straně druhé dovršením plné pohlavní zralosti a dokončením růstu. Období pubescence uvádí mezi jedenáctým a patnáctým rokem života.

Říčan (2004) definuje pubertu jako tělesnou proměnu, jejíž nejdůležitější součástí je pohlavní dospívání, která by sama o sobě stačila vychýlit psychickou rovnováhu a vynutí si novou integraci osobnosti, novou syntézu. Dítě zároveň dělá velké pokroky v rozumovém vývoji, které mění jeho nazírání na svět i na vlastní život. Mnohem hlouběji se začíná chápat lidská individualita a hledá se tzv. osobitý rukopis. Zároveň se mění vztahy k vrstevníkům, rodičům a i autoritám. Dítě se ocitá na křižovatce volby zaměstnání nebo studijního oboru.

Dle Fürsta (1997) je puberta doba, v níž všechny identifikace a všechny jistoty, na něž se bylo možno spolehnout, jsou znovu zpochybněny. Rychlý růst a pohlavní zralost se svými zcela novými vlastnostmi vedou k fyzické revoluci. V této době se mladistvý zabývá upevňováním své sociální role. Je pro něj důležité, aby věděl, jak jej vidí druzí.

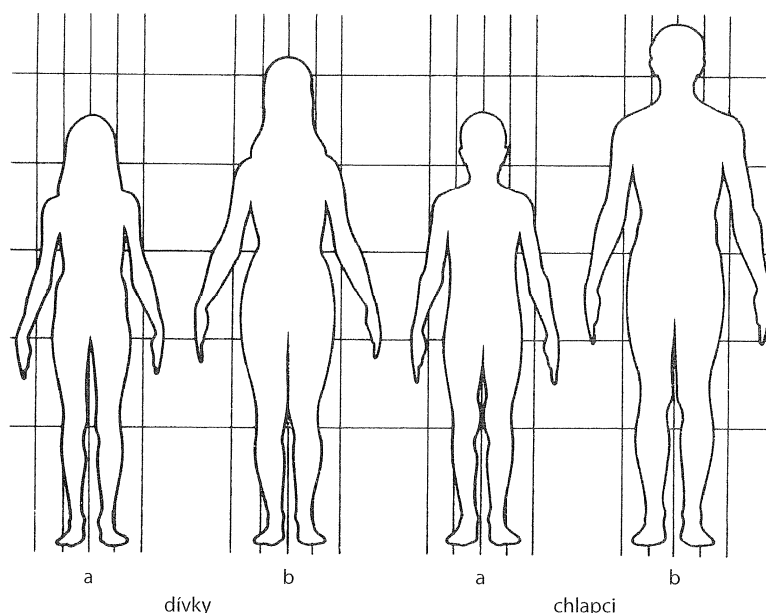
Dle Slepíčky, Hoška, Hátlové (2009) je puberta obdobím pohlavního dospívání a nového začleňování do společnosti. Období je charakteristické pronikavými změnami ve vývoji osobnosti a značných problémů v rodině i školní výchově. Pubertu ohraničujeme somatickými změnami. Začátkem je u dívek první menzes, u chlapců první poluce a období končí dosažením reprodukční schopnosti.



### 2.2.1. Tělesný vývoj v pubescenci

Puberta je charakteristická tzv. růstovým spurtem, což znamená dočasné prudké zrychlení růstu u chlapců i u děvčat. U dívek tento spurt vrcholí mezi jedenáctým a dvanáctým rokem, u chlapců o dva roky později. Tím je dané to, že ve věku jedenácti a dvanácti let dívky, co se do výšky týče, chlapce předhóní a až později se rozdíl opět srovnává. Vzhledem k tomu, že chlapecký spurt bývá razantnější, chlapci dívky za dva roky přerostou a tento rozdíl již zůstává. V dalším období již není růst tak výrazný. Průměrná dívka vyroste za rok, v němž vrcholí její růstový spurt, asi o 9 cm a přibude o 5 kg, chlapec vyroste o 10 až 12 cm a přibere kolem 6 kg (Říčan, 2004).

Toto období je také charakteristické měnicími se proporcemi těla dospívajícího. Mezi největší změny se řadí rozšiřující se ramena u chlapců, rozšiřující se boky u dívek a vrstva tuku na nohou a bocích, která později u chlapců mizí, ale u dívek zůstává. Další viditelnou změnou je, že ruce rostou rychleji než paže a koncové části nohou pak rychleji než nohy celé. Významně se poté začíná lišit tělesná stavba dívek a chlapců (obr. 1)



Obr. č. 1: Změna tělesných proporcí u chlapců a dívek podle M. Tannera: a) před nástupem puberty b) po ukončení pubertálních změn (Langmeier, Krejčířová 2006, str. 144)

Dalším důležitým faktem je samotné vnímání změn konkrétním jedincem. Puberta je období, v němž subjektivní význam vzhledu značně stoupá. Vzhled je první informací, kterou od nás každý sociální partner dostává. Stoupá tedy zájem nejen o vlastní vzhled, ale i o oblečení. To jak jsme vnímáni, se projeví do celkové identity. Jestliže z chování lidí, s nimiž se setkává, vyplývá, že má spíše negativní význam, zhorší se i jeho sebehodnocení (Langmeier, Krejčířová 2006).

Sebehodnocení hraje v tomto věku veliký význam. To jak vnímá sám sebe, může ovlivnit jeho hodnotovou orientaci a jeho další směřování. Dle Čížkové (1999) může menší atraktivita představovat paradoxně výhodu. Stává se totiž motivem k osobnostnímu rozvoji.

### **2.2.2. Psychologická charakteristika období dospívání**

Starší literatura charakterizovala celé období dospívání (zejména pak jeho první část- pubescenci) nejčastěji jako období „emoční lability“ (Langmeier, Krejčířová 2006). Častým znakem tohoto období jsou citové konflikty, proto je také někdy nazýváno jako období bouří a krizí.

Pro pubescenci je typické časté střídání nálad, impulzivní chování, emoční nestabilita, nestálost a nepředvídatelnost reakcí. Navíc hrozí problémy s koncentrací, což může mít za násadek nestále studijní výsledky. Pro trenéry a vychovatele to v praxi znamená snahu vést jedince k optimálnímu zařazení do společnosti, ale zároveň mu nechat dostatek prostoru pro vlastní realizaci.

Z hlediska vývoje schopností a dovedností je pro nás důležitý zejména fakt, že vývoj motoriky je zde akcelerován oproti obdobím předcházejícím. Roste schopnost učení novým dovednostem, což má za důsledek vzrůstající zájem o sport, četbu, hudbu a divadlo, případně se mohou vyskytnout pokusy o tvorbu vlastní.

Kognitivní vývoj v tomto období je také značný. Starší práce Termana (1916), Thurstonea a Ackersona (1929) a zejména systematická studie Jonese a Conrada (1933) dokazovaly, že intelektový vývoj, jak je měřen výkonem v inteligenčních testech, dosahuje vrcholu v 15 – 16 letech (Langmeier, Krejčířová 2006). Pozdější práce potom dokázaly, že tato definice není úplně přesná, ale přesto

lze říct, dítě ve věku 15 let se v podstatě blíží svým pozdějším maximálním výkonům.

Dítě ve věku patnácti let je již schopno vědecky myslet. Zatím je toto myšlení značně pomalejší, vyskytuje se zde značné množství chyb, což je dáno zejména absencí zkušenosti a trpělivosti, ale jsou zde již zastoupeny všechny obraty vědeckého myšlení.

Velmi podstatnou novinkou v myšlení, oproti předešlému období, je schopnost formálních logických operací. V praxi to znamená, že pubescent je schopen myslet nezávisle na obsahu. Charakteristické je zejména přemýšlení o neexistujícím kdyby. Pubescent srovnává realitu s vyhlašovanými ideály (Říčan, 2004).

Dítě v tomto věku také začíná uvažovat o hodnotách, jež jsou mu předkládány. Má tendence zpochybňovat to, co je mu dááno za fakt. Toto kritické myšlení má za důsledek nové tvořivé nápady. Tento rozumový vývoj zpravidla nezávislý na samotné školní výuce.

V otázce emočního vývoje a socializace je dle R. J. Havighursta na jedné straně důležité uvolnění z přílišné závislosti na rodičích a na straně druhé navazování významnějších vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví. Puberta znamená další krok k postupnému osamostatňování se od rodičů, ale vztah k nim stále zůstává na prvním místě. Převládá kritika, a dokonce i vzpoura. Místo lásky je zde náhle zloba, místo úcty pohrdání. Objevuje se pubescentní negativismus, což se projevuje útokem na autority. Pubescent sleduje chování rodičů, diskutuje o jejich názorech a někdy až nápadně zastává opačné stanovisko než oni. Vzpoura se týká i dalších autorit, zejména učitelů. Doma i ve škole je dítě alergické na trest (Říčan, 2004).

Velmi důležitý je v tomto období vztah ke svým vrstevníkům. Skupiny stejně starých kamarádů mají stále větší vliv. Velký význam zde hraje zejména oblíbenost v kolektivu, pro kterou je pubescent ochoten riskovat i konflikty s autoritami. Snaha být populární je zde často na prvním místě. Často se v tomto věku vytváří přátelství na celý život.

### 2.2.3. Koncepce sportovního tréninku pro danou věkovou skupinu

Kategorie 11 – 15 let, jíž se v této části práce věnujeme, spadá dle Periče, Dovalila (2010) do dvou etap dlouhodobé koncepce sportovního tréninku.

Jedná se o etapu základního tréninku, která navazuje na období seznamování se sportem. Charakteristický je zejména postupný růst speciální výkonnosti, na základě všestranné přípravy. Tato etapa trvá cca od 10. do 13. roku dítěte.

Hlavní úkoly jsou:

- všestranný rozvoj základních pohybových schopností
- osvojení co největšího množství dovedností
- zvládnutí základů techniky a taktiky daného sportovního odvětví
- vypěstování vztahu k systematickému tréninku
- osvojování základních vědomostí o dané sportovní disciplíně

Další etapou, která prolíná věk pubescenta, je etapa specializovaného tréninku. Ta je charakteristická zvyšující se intenzitou tréninkového zatížení a přechodem ke specializovaným tréninkovým podmínkám. Její začátek je cca mezi 13. a 15. rokem života. Období končí v adolescenci, tzn. ve věku 17. – 19. let.

Hlavní úkoly jsou:

- rozvoj základních a speciálních pohybových schopností
- rozšiřování zásoby pohybových dovedností
- zvládnutí a zdokonalování účelné techniky
- formování výkonové motivace
- upevňování životního způsobu s ohledem na požadavky tréninku

Jelikož je v judu věk kdy sportovec dosahuje vrcholové výkonnosti mezi 24. a 27. rokem života a počátek vrcholového věku je cca ve 20 ti letech, tak by měl být věk 11 – 13 let etapou základního tréninku a období 13 – 15 let by mělo být období tréninku speciálního.

Samotný trénink je v námi vymezeném období ovlivněn mnoha faktory. Vzhledem k hormonálnímu působení dochází ke zvyšování výšky, hmotnosti, ale i

ke zřetelnému růstu svalové síly. Celkově se puberta projevuje v menší pohybové koordinaci, v jakési blátivosti až neohrabanosti. Ve větší míře se tyto znaky objevují u chlapců (Dovalil, 2005).

V tomto období pokračuje přirozený vzestup výkonnosti a dochází k diferenciaci mezi výkonem chlapců a dívek. Do 13. roku věku dítěte je vhodné věnovat se primárně rozvoji obratnosti a ve specializaci se věnovat zejména technickým dovednostem. Dále je toto období příznivé pro získání rychlostního základu.

Velký zřetel by měl dbán na chování samotného trenéra a to sice z důvodu zvýšené citlivosti a vnímavosti svěřence. Přestupky většího rázu je vhodné řešit až po opadnutí vášní. Trenér by se měl stávat zkušenějším přítelem, který je zároveň otevřený a chápající. Velmi důležitý je zde osobní příklad.

### 2.3. Psychologická příprava sportovce

Termín psychologická příprava sportovce je v poslední době čím dál tím více používaný, což souvisí to s faktem, že kondiční úroveň u všech vrcholových sportovců je na srovnatelné úrovni. Často to pak bývá právě „hlava“ sportovce, která rozhoduje o výsledku. Jistě není náhoda, že ti nejlepší judisté dokážou celkem pravidelně vyhrávat i vyrovnané zápasy. Psychologická příprava sportovce je složkou sportovního tréninku orientující se na ovlivňování psychické komponenty sportovního výkonu (Perič, Dovalil, 2010).

- Dle Choutky a Dovalila (1991), je psychologická příprava proces, při němž cíleně ovlivňujeme sebevýchovu sportovce a týmu. Rozvíjí se zde komplex osobnosti, psychických stavů a procesů, zvláště pak volních a morálních vlastností, které souhrnně vytvářejí ucelený stav optimální psychické připravenosti
- Dle Slepíčky (1998), dovoluje psychologická příprava sportovci, aby se v daných podmínkách mohl vyrovnat co nejlépe se všemi požadavky, které jsou na něho kladeny, včetně těch, které na sebe klade sám.

Z hlediska časového psychologickou přípravu rozdělujeme na dlouhodobou a krátkodobou.

Dlouhodobá příprava je charakteristická všeobecným zaměřením, které má za cíl utváření osobnosti. Patří sem zvyšování úrovně odolnosti, posilování soutěživosti, zvýšení morálky a zvýšení motivace pro sport.

Do krátkodobé přípravy řadíme zejména dosažení nejvyšší možné připravenosti na určitou soutěž. Její časové omezení je na několik týdnů. Její obsah tvoří zejména regulace aktuálních psychických stavů s cílem optimálního „vyladění“ psychiky na danou soutěž. Tento stav se projevuje vysokou pohotovostí k reakci, reálnou aspirací, pozitivním vnitřním napětím a ovládanou zvýšenou agresivitou (Perič, Dovalil, 2010).

Dle Hoška (in Dovalil 2005) řadíme do psychologické přípravy:

- Modelový trénink

- Regulace aktuálních psychických stavů
- Regulace motivační struktury
- Regulace meziosobních vztahů
- Psychologickou péči o sportovce

## 2.4. Motivace

Každého z nás někdy napadne otázka na téma, proč někdo konal tak jak konal. Ve všeobecné rovině jsou to otázky typu: „Proč je ten člověk tak zlý?“, „Proč si nemůže udržet stálou práci?“, ve specifitějším sportovním prostředí jsou to pak otázky typu: „Proč netrénuje tak jak by mohl“, „Proč není schopen naplnit svůj potenciál“. Psychologie nám na otázky ptající se po důvodech lidského chování odpovídá jedním slovem – motivace.

### 2.4.1. Pojem motivace

Slovo motivace pochází z latinského *movere*, což v češtině znamená hýbat se, pohybovat. Pojem motivace hodnotí psychologové různě. Některé z definic jsou:

- Říčan (2007) chápe motivaci jako souhrnné označení pro motivy a jejich působení. Motivory pak bere jako faktory, které uvádí něco do pohybu
- Thomae (in Nakonečný 1998) používá termín motivace jako úhrnné označení pro všechny procesy a konstrukty jejichž prostřednictvím se snažíme vysvětlit „proč“ lidského chování.
- Dle Blahutkové (2005) je motivace pohnutka lidského jednání, ve které se uplatňuje osobnost člověka, jeho žebříček hodnot i životní zkušenosti nebo dovednosti, které doposud nabyly.
- Podle Gillernové (1995) je motivace souhrn činitelů, které jedince uvádějí do aktivity nebo jí naopak utlumují.
- Reykowski (1998) definuje motivaci jako proces psychické regulace, na němž závisí směr lidské činnosti, jakož i množství energie, kterou je člověk ochoten obětovat na realizaci daného směru. Motivace je vnitřní proces podmiňující úsilí dospět k určitému cíli.
- Dovalil (2008) charakterizuje motivaci jako integraci dynamických a poznávacích činitelů v činnostech a osobnosti člověka.



- Gallucci (2008) udává, že existuje nejméně 32 různých teorií motivace, z nich potom vybírá následujících devět teorií, které podle něj přetrvaly nejdéle a také nejvíce ovlivnily další výzkum: psychoanalytická, neoanalytická, humanistická, sociálně- kognitivní, flow, teorie cíle, teorie atribuce, motivační orientace a výkonová teorie.
- Dle Homoly (1969) vychází motivace z motivu, který je příčinou jednání člověka a chápeme jej jako vnitřní i vnější činitele, které jsou pohnutkou a řídí lidské chování, které se snaží spojit vnitřní snažení s vědomým snažením a dosáhnout tak určitý cíl.
- Čáp (2001) chápe motivaci jako souhrn hybných momentů v osobnosti a v činnosti- souhrn toho, co člověka pobízí v tom, aby něco dělal, nebo co mu v tom zabraňuje.
- Nuttin (1987) popisuje motivaci jako hypotetický proces, jehož podstatným znakem je zaměřování a energitizace chování a který má dvě úrovně řízení:
  1. řízení znamenající konkrétní cestu k dosažení určitých objektů
  2. jedinec nacházející se ve stavu motivace cosi hledá, odvrací se od určitých objektů a u jiných naopak prodlévá. Klasický projev je, že motivované chování má orientaci, cíl (tedy něco, co přináší uspokojení)
- Jako poslední si uvedeme jednu z nejslavnějších definic motivace od P. T. Younga a to sice, demotivace procesem vzbuzení nebo podnícení chování, udržení činnosti v běhu a jejího usměrňování do určité dráhy (Mrkvička, 1971).

Z výše uvedeného by se dal vyvodit obecný závěr a to sice, že motivace vysvětluje psychologické důvody lidského chování.

#### **2.4.2. Charakteristika motivace**

Nakonečný (1998) upřesňuje pojem motivace v několika dalších charakteristikách, shrnující poznatky od jiných autorů:

- motivace zaměřuje jednání k dosažení určité dovršující reakce (k uspokojení, které redukuje výchozí motivační stav)
- motivace energetizme cílově zaměřené chování, přičemž míra této energie je úměrná síle výchozího motivačního stavu (rozdíl mezi člověkem hladovějícím jednu hodinu a jeden den)
- persistence: motivace trvá, pokud nebylo dosaženo původního nebo náhradního cíle, potlačená realizace motivace se transformuje do kompenzační činnosti
- variabilita instrumentálního chování – v rozdílných situacích dosahuje člověk téhož uspokojení rozdílnými prostředky
- motivace spouští instrumentální chování jen za určitých podmínek a to sice je-li pravděpodobné dosažení cíle, nejsou-li důsledky cíle v rozporu s morálními hodnotami a má-li cílový objekt určitou hodnotu
- motivace je endogenní stav, který se utváří v interakci subjektu se situací, v níž se nacházejí
- motiv je jádro motivace
- motivace je funkčně propojena s procesy kognice, motorikou a také s emocemi
- motivace vyjadřuje smysl lidského chování
- motivace směřuje k udržování a k obnovování vnitřní rovnováhy
- motivace je určována biologickými a sociokulturními činiteli a je funkčně spojena s naučeným instrumentálním chováním
- v zážitkové struktuře motivace je vedle pocitu napětí a puzení obsažen také vzorec dovršující reakce, který lze označit jako motiv
- výchozí motivační stav je prožíván jako pohnutka k určitému jednání, přičemž tato pohnutka vychází z nějakého vnitřního nebo vnějšího nedostatku individua

### 2.4.3. Potřeby

Budeme li se zabývat tématem motivace, je nutné, pro jeho správné pochopení, se okrajově věnovat i lidským potřebám. V běžné řeči je pojem potřeba poměrně dobře známý. Většina z nás si vybaví nedostatek něčeho, což vede k tomu, že snaze po uspokojení toho, čeho se nám nedostává. V psychologii však pojem potřeba není chápán jednotně.

Dle Murraye (in Nakonečný 1998) je potřeba interně nebo externě citovatelnou, v mozku spočívající sílu, která je subjektivně prožívána jako popud nebo nucení k chování tak aby bylo dosaženo cíle, který je pro jednajícího užitečný nebo příjemný ve vztahu ke konkrétní situaci.

Dle autora Velkého psychologického slovníku A. S. Rebera (1998) vyjadřuje pojem dvojí. Za prvé je to, co je potřebováno a za druhé je to hypotetický stav organismu, kde je pojem potřeby často zaměňován se slovy jako motiv nebo přání.

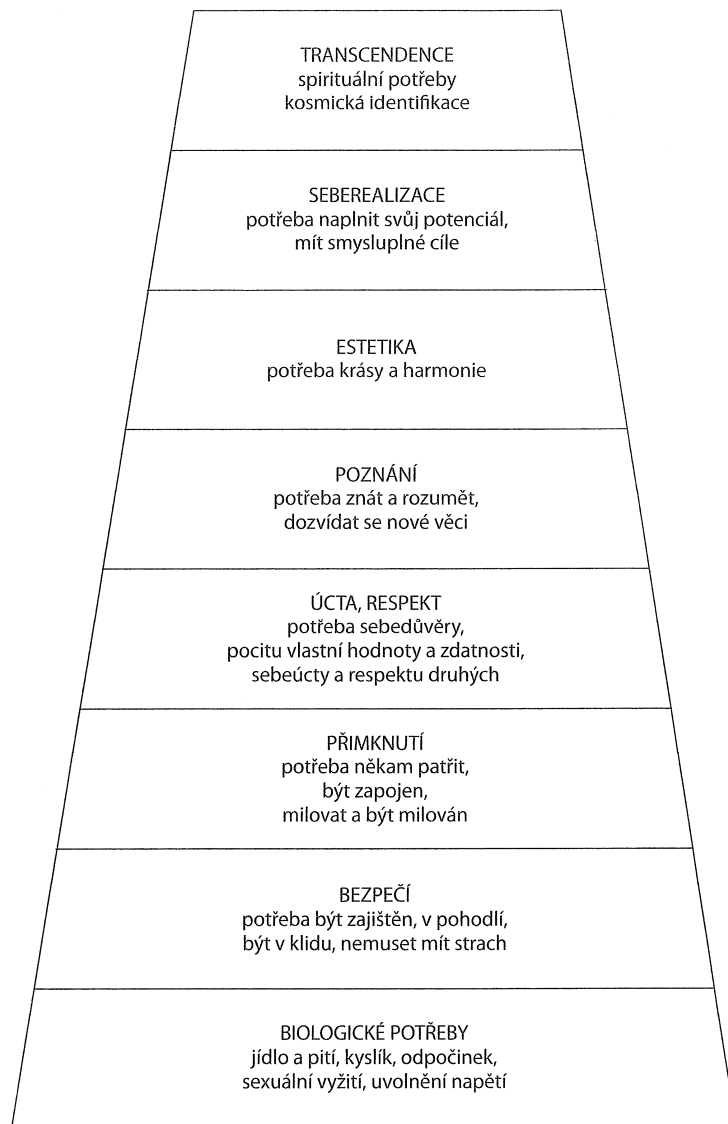
Nejznámější hierarchii potřeb pak vytvořil americký psycholog Abraham Harold Maslow.

Dle Nakonečného (1997) dělil Maslow potřeby (obr. 2) do třech skupin:

- Základní potřeby: fyziologické potřeby (hlad, žízeň, sex) a potřeba bezpečí
- Psychologické potřeby: potřeba příslušnosti a lásky a potřeba uznání
- Potřeby sebeaktualizace: potřeba realizovat své schopnosti, vyskytuje se jen u některých jedinců

Dle této teorie je možné uspokojovat vždy vyšší potřeby až po uspokojení potřeb nižších. Pokud např. nejsou uspokojeny potřeby fyziologické, nemá člověk myšlenky na uspokojování potřeb vyššího řádu.

Tento model však neplatí pro všechny, existuje několik výjimek. Mezi ně můžou patřit nadměrně tvořiví lidé, lidé se sníženou aspirací, lidé s velkou tolerancí k frustraci fyziologických potřeb a lidé, u nichž je potřeba úcty silnější než potřeba lásky.



Obr. č. 2: Maslowova hierarchie potřeb (Říčan 2007, str. 107)

## 2.5. Sportovní motivace

Velmi zjednodušeně a s velkou mírou nadsázky by se dalo říct, že sportovní psychologie je totožná s motivací sportovních činností. Budeme-li se totiž zabývat psychologií sportu, zjistíme, že nejdůležitějším tématem je podněcování příčin sportovcova jednání. V dnešní době se často stává, že celá motivace ke sportu je shrnuta a odbyta finančním ohodnocením, což jistě není správné.

Velmi častý je pak jev, kdy sportovní aktivita vychází ze snahy vyhnout se nepříjemným následkům či sankcím (musí jít na trénink, aby nebyl kárán). Jedná se o tzv. motivaci negativní, která může v některých případech působit až kontraproduktivně (Paulík, 2006).

### 2.5.1. Motivační struktura sportovce a její vývoj

Každý jedinec, který se věnuje sportovní činnosti tak činní z nějakých konkrétních důvodů. Těmto důvodům, které mohou být hlavní, vedlejší nebo třeba protichůdné se říká motivační struktura sportovce. Ta je determinována mnoha okolnostmi, jako je například pohlaví či zdravotní způsobilost. Zdaleka nejdůležitější faktory však jsou zejména o věk a výkonnost.

Dle Hoška, Slepíčky, Hátlové (2006) jsou jednotlivé fáze vývoje motivační struktury čtyři a to sice:

- 1) **Generalizace motivační struktury:** Projevuje se zde velký vliv rodičů, kteří jedinci vyberou příslušný sport. Velký vliv při výběru často hraje nahodilé věci jako blízkost bydliště, doporučení známých nebo znalost trenéra. Zájemem o konkrétní sport je zde poměrně nestálý, což se projevuje častou změnou sportovního období. Pro mladého sportovce je nejdůležitějším motivačním faktorem libost nebo nelibost provozované činnosti. K tomu také přispívá, jak je jeho sport vnímán v jeho okolí. Na to má velký vliv jak reklama a image daného sportu. Většina velkých sportovních osobností nezačínala ve sportu, ve kterém později vynikla.

- 2) **Diferenciace motivační struktury:** Mladí sportovci začínají diferencovat svůj vztah ke sportu na základě úspěchu nebo neúspěchu. Pocit libosti velmi často záleží ne na činnosti samotné, ale na tom jak je v ní daný jedinec úspěšný. Je li v činnosti zdatný a jeho výsledky jsou nadprůměrné, tvoří to poměrně trvalý základ motivační struktury. V tomto věku již vzniká dominantnější zaměření na určitý sport. Samotný trénink se pak stává o poznání systematictější.
- 3) **Stabilizace motivační struktury:** Tato fáze bývá také nazývána kulminačním stadiem vývoje motivační struktury sportovce. Nejúčinnějšími motivy se zde stávají motivy soutěžní, odezvy okolí a uplatnění sama sebe což vede ke snaze po co nejvyšší výkonnosti. Stále je zde velmi důležitá libost provozované činnosti, ale neméně podstatnými se stávají tzv. sekundární cíle. Mezi ně řadíme cíle společenské (zviditelnění se, uznání od okolí) a osobní (peníze, sláva,...). Jedinec je na vrcholu své výkonnosti a podává stabilní výkony bez větších výkyvů.
- 4) **Involuce motivační struktury:** Sportovec má stále velký vztah ke sportovní činnosti, je však již za zenitem své výkonnosti. Dochází ke značné změně motivační struktury. Ustupuje zde snaha po dosahování maximálních výkonů nebo rekordů a do popředí se dostává samotné provozování činnosti z důvodu její oblíby. Velmi často se můžeme setkat s jevem, kdy se sportovci, jež celý život tvořily rekordy, najednou začnou upřednostňovat týmový výsledek. Dalším paradoxem je, že sportovec zde často dosahuje velmi dobrých výkonů a to sice z důvodu, že již není pod takovým psychickým tlakem, jsou zbaveni odpovědnosti, což pozitivně ovlivňuje jejich aktuální psychické rozpoložení. V

Častým a značně negativním jevem je pak nezvládnutí konce kariéry. Sportovec se pak snaží z blížícího se konce získat úplné maximum, což vede k uzavírání smluv za každou cenu. Dalším častým jevem je pak chybějící popularita a vysoký sociální status, což vede k návratům ze sportovního důchodu. Motivací je potom zejména zvýšení zájmu o svou osobu.

### 2.5.2. Regulace motivační struktury

Motivační struktura neboli celý komplex sportovní motivace jedince se dá regulovat dvojitým způsobem.

První způsob je regulace motivační struktury nepřímou a to sice pomocí motivačních zdrojů jako je rodina, přátelé, pracovní kolektiv nebo hromadné sdělovací prostředky. Nepřímá regulace tedy spočívá v působení na okolí sportovce a ne na něj samotného

Druhý způsob je dle Dovalila (2009) přímé působení, zasahuje do oblasti výchovy a představuje působení v rovině ideové, morální a volní.

- **Ideová příprava:** Tvoří základ, na kterém se může dále stavět. Ideová příprava by měla sportovci pomoci k odhalení širšího obzoru sportu a k vytvoření vlastní filosofie a vlastního názoru. Sportovci, po absolvování ideové přípravy, jsou více otevření logické argumentaci. Ta by měla být také hlavním prostředníkem pro její rozvoj. Důležité místo zaujímá trenér, ale i rodina či sportovní funkcionáři.
- **Příprava morální:** Jejím cílem je to, aby normy prosazované sportovcem byly v souladu s normy všeobecně přijímanými a společensky uznávanými. Faktorů, jež ovlivňují hodnoty a normy sportovce je celá řada. Jsou to zejména ty, které souvisí s výchovou, socializací konkrétního jedince, reklamou atd. Nejdůležitějším činitelem v morální přípravě je pak samotný osobní příklad trenéra nebo starších jedinců působících ve stejném družstvu.
- **Volní příprava:** Záměrný rozvoj volních vlastností jedince je poměrně složitá otázka. Velmi často se můžeme setkat s přílišným prosazováním budivé složky organismu, která se vyznačuje klasickým „Ty musíš“. V případě, že trenér toto stále zdůrazňuje, může dojít k tzv. paradoxu vůle, jež se v praxi projevuje tím, že čím víc jedinec chce, tím méně mu to jde. Velmi důležité, v rámci volní přípravy, také sebeovládání sportovce.

### **2.5.3. Demotivující okolnosti sportovní přípravy a možnosti rozvoje tréninkové motivace**

Podle Hoška (1985) nejvíce demotivující okolnosti sportovní přípravy jsou (vzhledem k datu vydání knihy vybírám pouze body stále aktuální pozn. autora):

- vnímání odměny jako primárního cíle
- uvědomování si krátkosti kariéry, strach o budoucnost
- trenér „zneužívající“ sportovce pro svůj vlastní prospěch
- nízká schopnost trenérů jednat s lidmi, větší vybavenost po stránce speciální přípravy daného sportu než po stránce psychologie
- direktivní, autoritářské vedení tréninkového procesu
- monotónnost tréninkového procesu
- neznalost cílů tréninku, slepé plnění dílčích plánů trenéra
- stereotypnost vztahů

Dle stejného autora jsou možnosti rozvoje tyto:

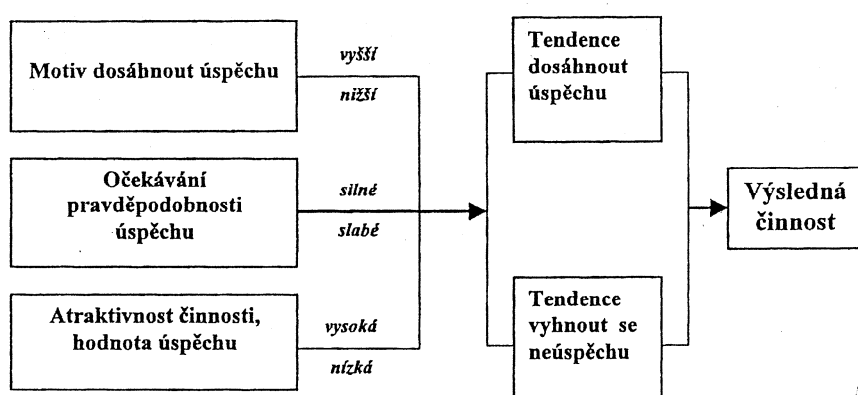
- motivační podněty v tréninku – libost, autorita trenéra, povinnost, sociální podněty, očekávání dobrého výsledku, povzbuzení, herní prvky
- systematická práce při vysvětlování cílů tréninku
- respektování zákonitostí ontogeneze – zejména v tréninku mládeže
- psychohygiena
- brát sportovce jako spolutvůrce tréninkové náplně
- vhodné klima ve sportovním kolektivu
- variabilita tréninku



#### 2.5.4. Výkonová motivace

Teorie výkonové motivace vznikla v 60. letech v USA a její význam měl přesah např. i do teorie pedagogiky. Její princip se v praxi uplatňuje i při využívání rozvojově zaostalejších zemím. Její základní strukturu můžeme vidět v obr. 3.

Podle teorie výkonové motivace tendence ke sportovní aktivitě vzniká z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu (Slepička, Hošek, Hátlová 2006).



Obr. 6

Základní struktura výkonové motivace

Obr. č. 3: Základní struktura výkonové motivace (Svoboda 2000, str. 66)

Sportovci, kteří mají tendenci dosáhnout úspěchu, jsou cílově orientovaní a mají tendenci zůstat u dané činnosti až do jejího zdárného zakončení. Mají-li možnost volby, nevyberou si soupeře ani příliš silného, ani naopak příliš slabého, ale vyberou si soupeře, se kterým je možnost úspěchu cca 50%. Jen tak se dozvědí o své skutečné výkonnosti. Jsou-li členy sportovního družstva, tak preferují homogenní skupinu přibližně stejné výkonnosti, před skupinou s rozdílnou úrovní výkonnosti. Případný neúspěch přisuzují nikoliv svým nedostatečným schopnostem, nízkejšímu úsilí tréninku či soutěži, po neúspěchu zvyšují své úsilí a jsou většinou opět úspěšní (Hošek, 1985). Význam tréninku zpravidla nacházejí ve vztahu k budoucímu výkonu.

Sportovci, kteří mají tendenci vyhnout se neúspěchu (selhání) podávají většinou výkony pod svými možnostmi. Největší strach mají z měření sil se sportovcem, který má podobnou úroveň jako oni. Nejlepší výkony naopak podávají, jsou-li soupeři výrazně lepší nebo výrazně horší. To mohou soutěžit bez zábran a ukázat svoji skutečnou úroveň. Na ohrožení neúspěchem reagují způsobem, který vede ke snížení strachu z neúspěchu, tzn. soutěží jen tehdy, když nemohou neuspět (Hošek, 1985). Mají tendenci svůj vlastní úspěch přisuzovat štěstí a neúspěch svým nízkým schopnostem. Tréninkové úkoly pro tyto sportovce by měly být naprosto jasně definovány. Důležité je přijetí tréninkových cílů samotným sportovcem. Cíle, které si vytyčujeme, mohou pak být různorodé vzhledem k obsahu i času (Bakalář, Kopský, 1987).

Do výkonové motivace, která podstatně zasahuje do maximální sportovní výkonnosti, řadíme také aspirační úroveň (Macák, 1989).

### **3. EMPIRICKÁ ČÁST**

#### **3.1. Cíle, úkoly a hypotézy práce**

##### **3.1.1. Cíle práce**

Cílem práce je objasnit problematiku motivace judistů ve věkové kategorii 11 – 15 let ke cvičení juda. Zjistit, jaké obecné vlastnosti má soubor, který se věnuje judu a zejména potom proč provozují právě tento sport. Práce se bude zajímat, jestli je pro děti dané věkové kategorie větším motivačním činitelem prostředí ve kterém cvičí, účast na turnajích, přístup trenéra nebo například věci související s judem jako bojovým uměním.

Na základě získaných informací bude, co je pro děti dané kategorie nejdůležitější a bude vytvořeno doporučení, které může být trenérům v praxi nápomocno v řešení problematiky motivace dětí dané věkové kategorie. Tím se bude snažit o to, aby si trenéři uvědomili, co po nich skutečně mladí judisté vyžadují a na co se mají zaměřit. Všichni trenéři testovaných družstev projeví zájem o získané výsledky této práce, výsledky jim budou zaslány.

##### **3.1.2. Úkoly práce**

1. Stanovit výzkumný problém.
2. Stanovit postup a organizaci práce.
3. Stanovit cíle a úkoly a hypotézy práce.
4. Provést průzkum literatury a zkoumaného tématu.
5. Sepsat popisy vybraných kapitol.
6. Příprava výzkumných metod.

7. Na základě poznatků získaných z odborné literatury a rozhovorů s judisty (11 – 15 let) a jejich trenéry sestavení nestandardizovaného dotazníku.
8. Navázání kontaktu s trenéry družstev příslušné věkové kategorie.
9. Osobní distribuce dotazníku.
10. Vyhodnocení získaných dat.
11. Prezentace výsledků v grafické podobě.
12. Shrnutí výsledků a vytvoření doporučení pro trenéry.
13. Distribuce výsledků trenérům.

### **3.1.3. Hypotézy práce**

K tomu, aby mohli být splněny cíle práce jsme si stanovili následující hypotézy:

**H1** Pro děti bude jedním ze tří nejdůležitějších motivačních faktorů působení jejich trenéra

**H2** Velmi důležité až důležité bude pro děti vidina vítězství na následujícím turnaji

**H3** Pro zkoumanou věkovou kategorii nebude důležitá možnost naučit se na někoho zaútočit naopak velmi důležitá bude možnost naučit se bránit

## 4. Metodika výzkumu

### 4.1. Popis výzkumné metody

Pro účely diplomové práce byl vytvořen nestandardizovaný dotazník, který byl do oddílů osobně distribuován. K jeho vytvoření přispělo to, že podobný dotazník, zvláště s judistickou tematikou, není k dispozici. Nejvíce se mu přibližuje Dotazník motivace k výkonu- LMI, ale ten je příliš rozsáhlý a je zaměřen na celkovou motivaci k výkonu, nejen v oblasti sportu.

Sestavení dotazníku probíhalo na základě studia literatury vztahující se k tématu a dále poté na základě rozhovorů s trenéry dětí dané věkové kategorie a dětí samotných. Trenéři byli tázáni, co si myslí, že nejvíce přispívá k motivaci jejich svěřenců a dětí poté na to proč provozují právě judo a kde spatřují jeho největší výhody. Jakmile se objevil nový motivační činitel, byl přidán do seznamu, ze kterého byla vytvořena finální podoba dotazníku. Po jeho sestavení začala samotná distribuce a vyplňování dotazníků ve vybraných oddílech, které pro přesnost proběhlo dvakrát, s měsíční prodlevou. Odpovědi se shodovaly z 86 % procent a ve výsledcích práce jsou uvedeny vždy průměrné hodnoty. V praxi to znamenalo, že když bylo u prvního měření zjištěno, že položka číslo jedna – Přístup trenéra – byla hodnocena u dětí jako velmi důležitá u 70 % dětí a u druhého měření pouze u 68 % dětí, tak ve výsledcích je uvedena vždy průměrná hodnota což v tomto případě znamená, že pro 69 % dětí je přístup trenéra velmi důležitý.

V dotazníku je jen jedna uzavřená otázka, která zní: Jak moc jsou pro Vás důležité jednotlivé motivační činitelé uvedené v seznamu pro provozování juda? Dotazník obsahuje celkem 37 položek (motivačních činitelů), které byly vybrány z literatury uvedené ve zdrojích a z individuálních rozhovorů vedených se závodníky a trenéry.

Dotazník má ordinální, čtyřškálovou podobu a u každé položky v dotazníku si hráči vybírali z možností velmi důležité, důležité, nedůležité, velmi nedůležité. U každé položky vybírali pouze jednu možnost- tu, která jim byla nejbližší. Skóre u jednotlivých položek bylo přepočteno na procenta a zobrazeno

v grafech. Výsledky ve formě grafů byly z důvodu přehlednosti rozřazeny do následujících skupin: Osobnost trenéra, benefity (výhody) juda, vlastní trénink, vnější podmínky a možnost seberealizace.

Dále byly položky převedeny na hodnoty jedna až čtyři, kde položce „Velmi důležité“ byla přiřazena jednička, k položce „Důležité“ dvojka, k položce „Nedůležité“ trojka a k položce „Velmi nedůležité“ čtyřka. Z celkových výsledků byly spočítány průměrné hodnoty, ty byly pro přehlednost zobrazeny v tabulkách.

U vyhodnocení samotného byl dán důraz zejména na porovnání jednotlivých motivačních činitelů mezi sebou navzájem a zjištění jak moc jsou pro průměrný soubor judistů ve věku 11 – 15 let důležité jednotlivé motivační činitele. Z výsledků by mělo být jasné, že například při hodnotě 1,11 je pro respondenty daný činitel velmi důležitý a naopak motivační činitel, u kterého byla výsledná hodnota 3,51 spadá do kategorie nedůležité až velmi nedůležité. Při výsledném porovnání všech zkoumaných položek by mělo být zcela jasné, proč děti daného věku judo provozují a na čem jim naopak příliš nezáleží.

Zadání a vyplňování dotazníků proběhlo ve všech oddílech před samotným tréninkem a autor byl vždy osobně přítomen, aby mohl vše detailně vysvětlit a aby byly výsledky co nejpřesnější. S mladými judisty byly vždy procházeny jednotlivé motivační činitele, aby opravdu pochopili, na co přesně mají odpovídat.

## **4.2. Charakteristika sledovaného souboru**

Kritéria výběru byla: věk mezi 11 a 15 lety, aktivní provozování juda a ochota účastnit se výzkumu. Výzkumu se mohli zúčastnit jak dívky, tak chlapci.

Výzkum proběhl dotazníkovou metodou a zúčastnilo se ho celkem 72 judistů. Ti byli ve věku od jedenácti do patnácti let, přičemž průměrný věk byl 13,2 ( $\pm 2,3$ ) let. Záměrně byly vybrány děti, které mají úspěchy nyní již i na mezinárodních soutěžích, tak děti, které se závodů vůbec nezúčastňují a judo

provozují jen jako zájmovou činnost bez jakýchkoliv ambicí. To je totiž reálný odraz tréninkové skupiny. Stejně je to i se zastoupením děvčat ve výzkumu. Dnes se prakticky neshledáme s oddílem, kde by děvčata trénovala samostatně, a proto byly zahrnuty do výzkumu naprosto stejně jako chlapci. Celkem se výzkumu účastnilo 7 děvčat.

Výzkum proběhl v oddílech Judoclubu Plzeň, Judo klubu Kyklop a Judoclubu Sušice. Důvodem výběru byla právě jeho pestrost. Zapojil se jak jeden z největších oddílů v republice (JC Plzeň), tak klub, který je jedním z těch menších (JC Sušice). Dále byl vybrán jeden z nejbohatších klubů s nejlepšími podmínkami pro trénink (Judo klub Kyklop). Dalším důvodem pro výběr byla velká ochota a vynikající spolupráce s příslušnými oddíly.

Distribuce probíhala osobně autorem této diplomové práce ke každému dítěti, což zaručilo 100 % návratnost dotazníků.

### **4.3. Použité metody zpracování dotazníků**

Pro zpracování této diplomové práce jsme použili program Microsoft Word 2007

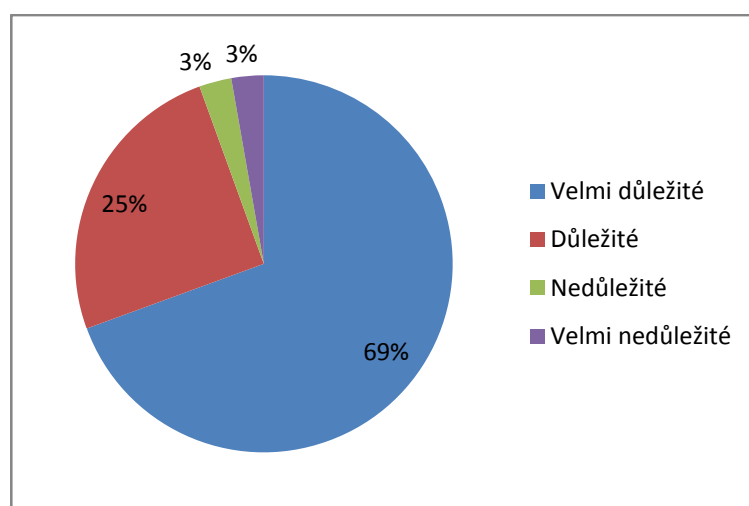
### **4.4. Diskuse interní validity**

Výsledky budou vypovídající pouze pro zkoumanou věkovou kategorii. Interní validita výzkumu byla zajištěna počtem 72 respondentů, který je pro danou práci zcela dostatečný.

## 5. Získané výsledky a jejich interpretace

### Důležitost trenéra

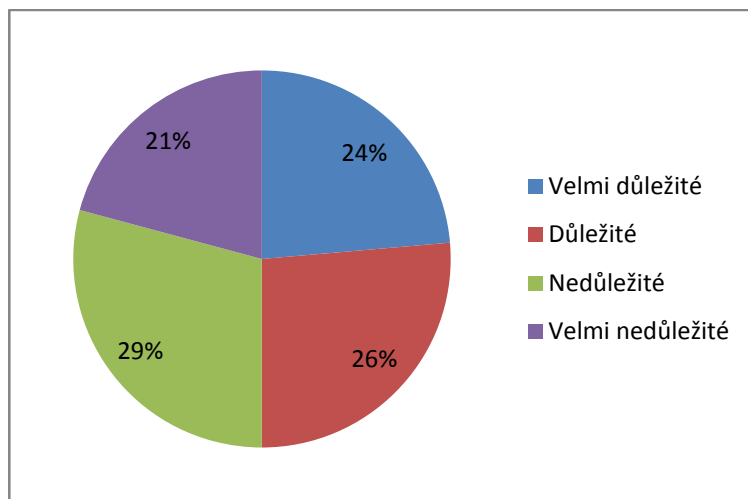
Zde bylo cílem zjistit, jak moc velkou roli hraje pro děti trenér. Cílem bylo zejména zjistit, jestli je on opravdu tím hlavním, proč děti judo dělají. Jednotlivé položky, které nás u trenéra zajímali, jsou: Jeho přístup, pochvala od něj, jeho osobnost, snaha zalíbit se mu, jeho podpora a individuální přístup ke každému závodníkovi.



Graf č. 1: Přístup trenéra

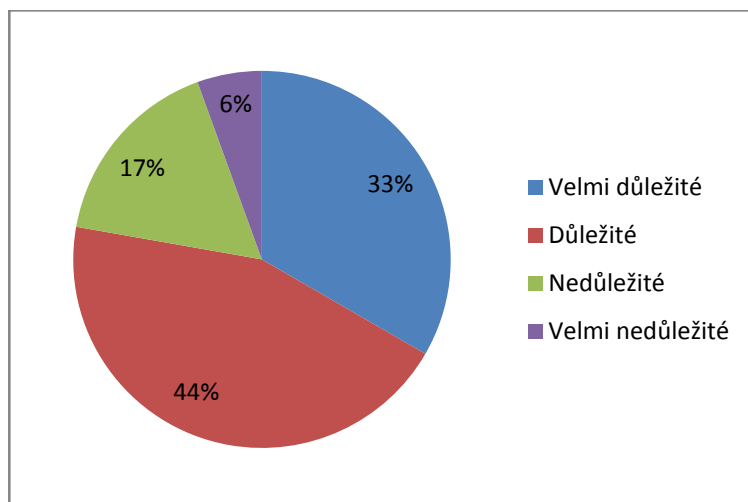
Pro 69 % dětí je přístup jejich trenéra velmi důležitý a pro 25 % důležitý. To znamená, že téměř všem dětem záleží na tom, jak k tréninkovému procesu trenér přistupuje. Pouze 4 dětem bylo jedno, jaký přístup na tréninku trenér má a judo by navštěvovali, i kdyby je trénoval kdokoliv.





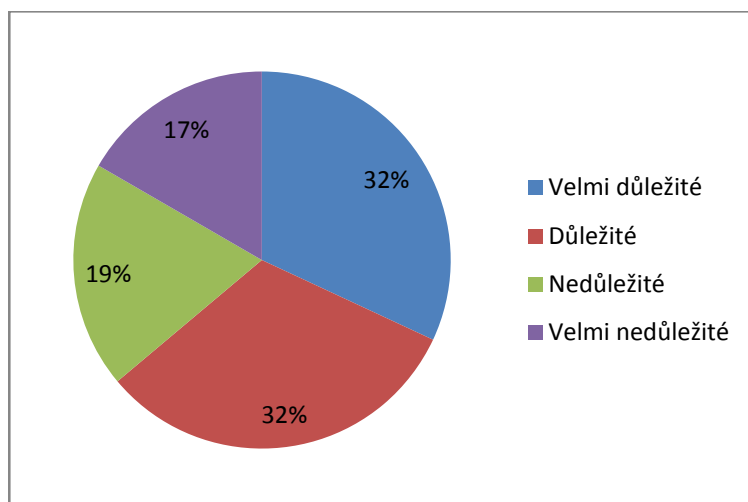
Graf č. 2: Pochvala od trenéra

Jen pro pouhou polovinu dětí je důležité, aby je trenér chválil. Při porovnávání výsledků zde bylo jasně vidět, že důležité je to zejména pro mladší děti. Naopak děti ve věku 14 a 15 let to považují za důležité nebo velmi důležité jen ve 23 % případů.



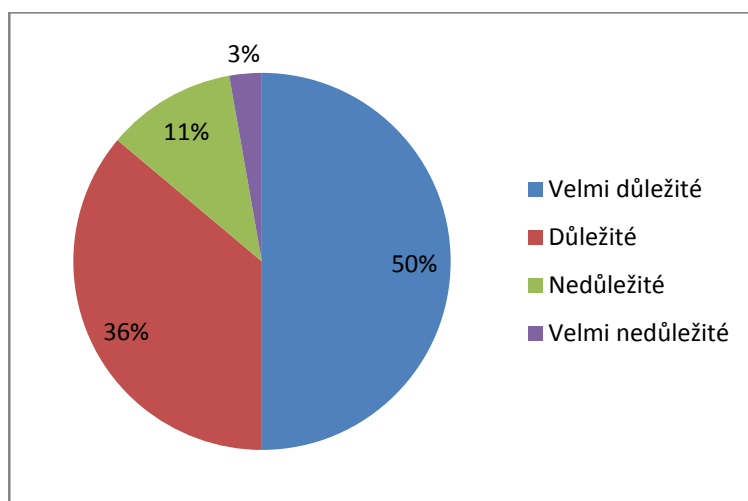
Graf č. 3: Získání uznání trenéra

Pro více jak tři čtvrtiny dětí je důležité se zalíbit svému trenérovi. Jen šesti dětem z celého zkoumaného vzorku bylo jedno, jestli si získají uznání svého trenéra nebo nikoliv.



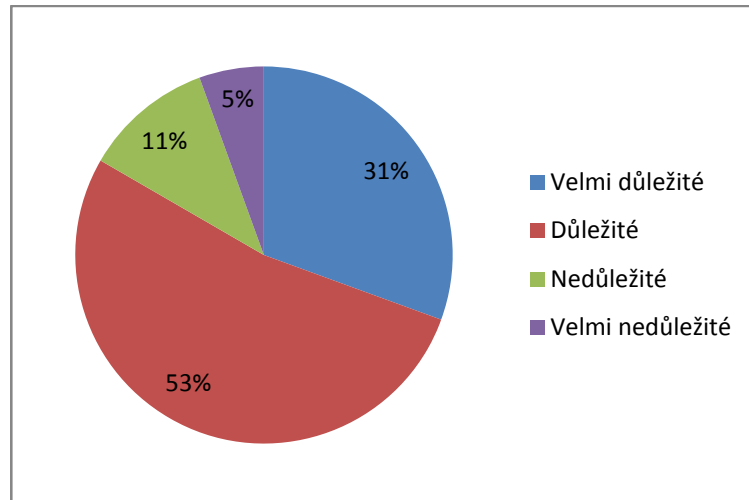
Graf č. 4: Osobnost trenéra

Všechny děti již měly za sebou zkušenost s více trenéry. Ani jedno z nich nevedl jeden trenér po celý judistický život. Bylo jim vysvětleno, že cílem je zjistit, jak moc je pro ně důležité aby byl trenér osobností. Pro téměř dvě třetiny to důležité je.



Graf č. 5: Podpora trenéra

Přesně polovině dětí velmi záleží na tom, aby je jejich trenér podporoval a aby mu nebyly lhostejné. Jen 14 % z nich je jedno, jestli je trenér podporuje nebo ne. Velmi nedůležité se to ukázalo pro nejvíce ambiciózní děti.

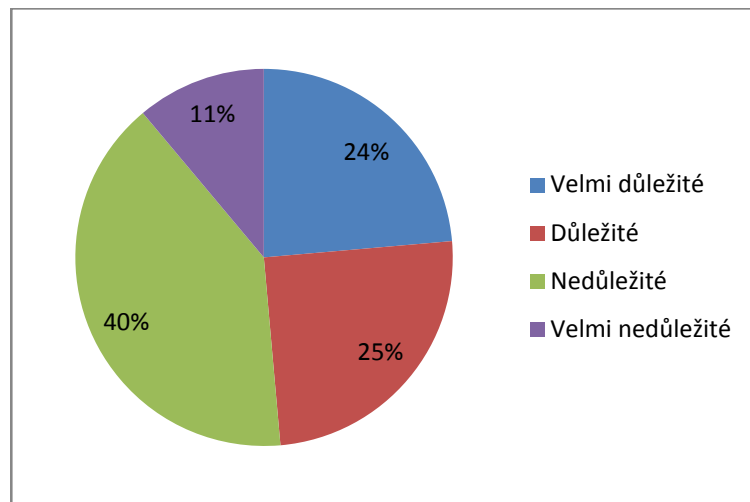


Graf č. 6: Individuální přístup trenéra

Otázka související se snahou zaujmout trenéra. Jen se projevilo, že pro děti je skutečně důležité, aby se jim trenér věnoval a aby měl zájem právě o ně. Pro více než osm dětí z deseti je důležité, aby se jim trenér věnoval individuálně.

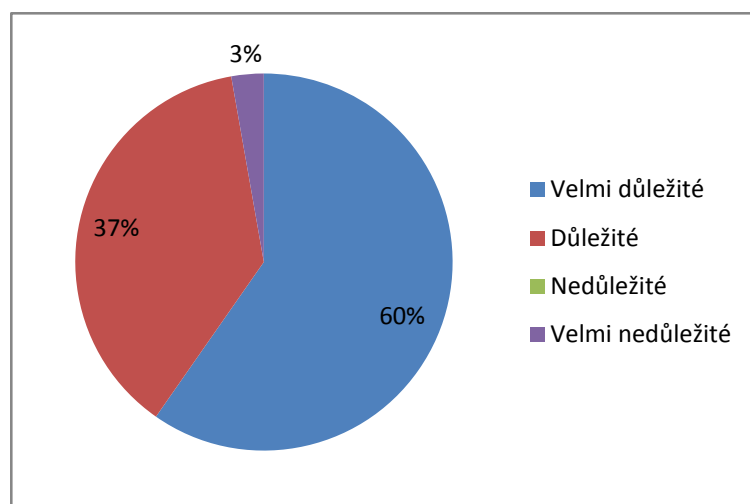
### **Benefity juda**

Do této kategorie jsem zařadil motivy související primárně s judem. Je zde jakási nadstavba oproti ostatním sportům. Je nespornou výhodou, že judo takovéto benefity má, a že by se s nimi mělo pracovat. V judu je mnoho věcí, na které mohou být ti, co judo provozují, pyšní. Jedná se zejména o jeho bohatou historii, o svázanost juda s etikou, dále pak o časté využívání úpolových her a o možnost zvládnutí funkční sebeobrany. Cílem bylo zjistit, s jakými benefity pracovat více a které naopak děti zas až tolik nezajímají. Motivační činitelé v této kategorii jsou: Tradice a historie juda, možnost naučit se bránit, možnost naučit se na někoho útočit, etika juda, speciální úpolové (judistické) hry a možnost získat pásek náležící vyššímu technickému stupni - KYU.



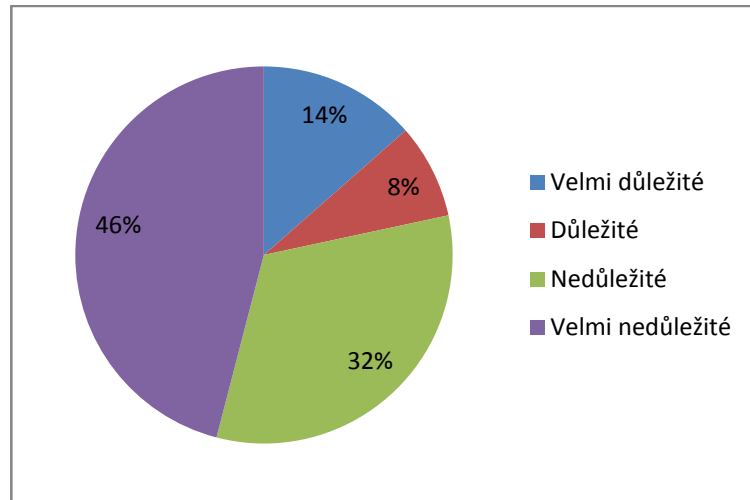
Graf č. 7: Tradice a historie sportu

Jen pro necelou polovinu dětí je důležitá pestrá historie juda. Naopak 40 % dětí ji považuje za nedůležitou a 13 % na ní vůbec nezáleží a klidně by jí oželely.



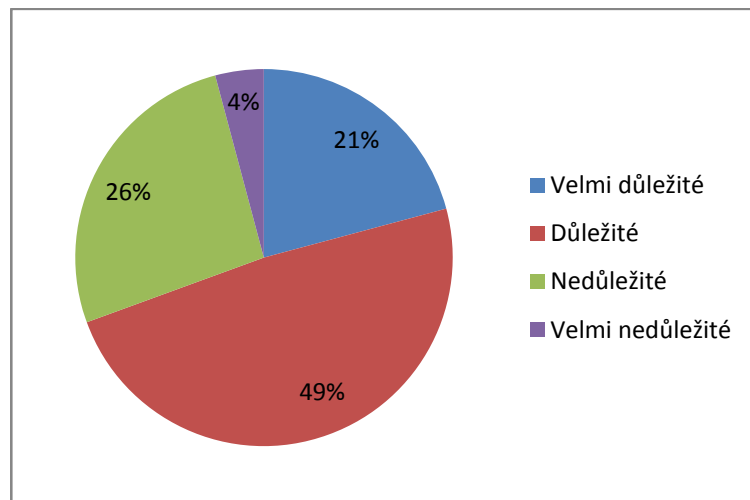
Graf č. 8: Možnost naučit se bránit

Jako silný motiv pro provozování juda je možnost naučit se bránit. Pouhé dvě děti ze 72 označily tuto možnost za velmi nedůležitou a naopak více jak polovina za velmi důležitou.



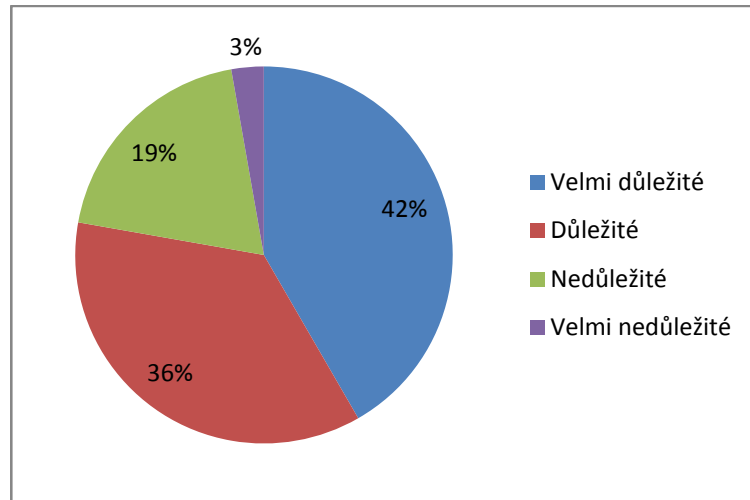
Graf č. 9: Možnost naučit se na někoho zaútočit

Pouze pětina všech dětí přiznává, že judo provozují také proto, aby v případě potřeby uměly na někoho zaútočit. Jako naprosto nepodstatné to připadá téměř polovině všech dětí.



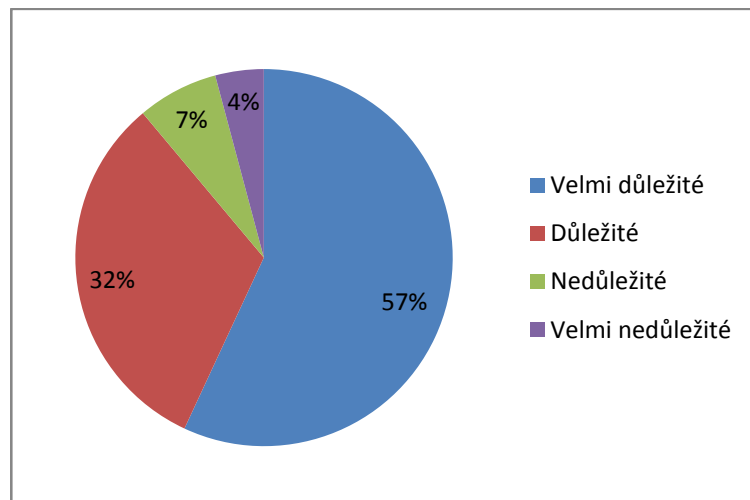
Graf č. 10: Úpolové (judistické hry)

Úpolové hry, při nichž děti mohou svou šikovností a silou přemoci svého soupeře se zdá jako podstatná pro téměř 75% dětí. Naopak jen malá část z nich je považuje za velmi nedůležité.



Graf č. 11: Etika juda

Dětem bylo podrobně vysvětleno, co vše pod pojem etika spadá (viz příloha 2.), aby přesně věděly, na co odpovídají. Valně většině přijde tato položka jako důležitá nebo dokonce velmi důležitá.

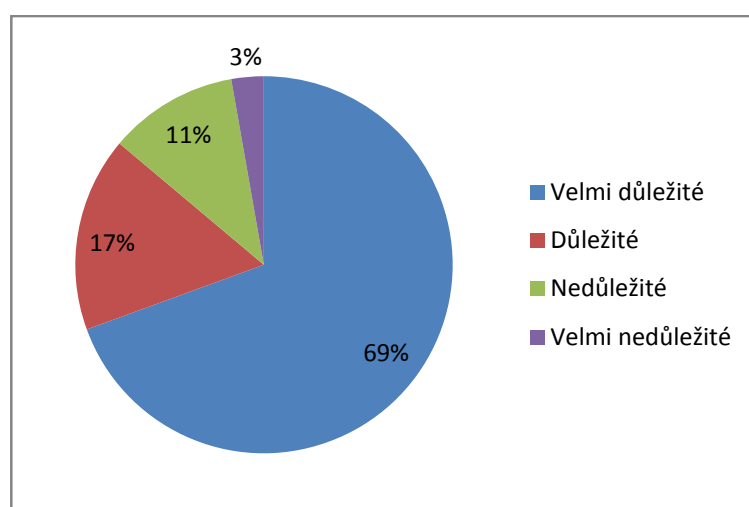


Graf č. 12: Možnost zvyšování kyu

Zde se projevila věkový rozdíl respondentů. Zatímco děti ve věku 11 a 12 let odpovídaly, že možnost zvyšování Kyu je pro ně velmi důležitá (zjištěno z porovnání odpovědí, není zahrnuto do grafu, protože v něm je kladen důraz na odpovědi celého dotazovaného souboru), tak čím byly děti starší, tím menší význam pro zvyšování technického stupně projevovaly.

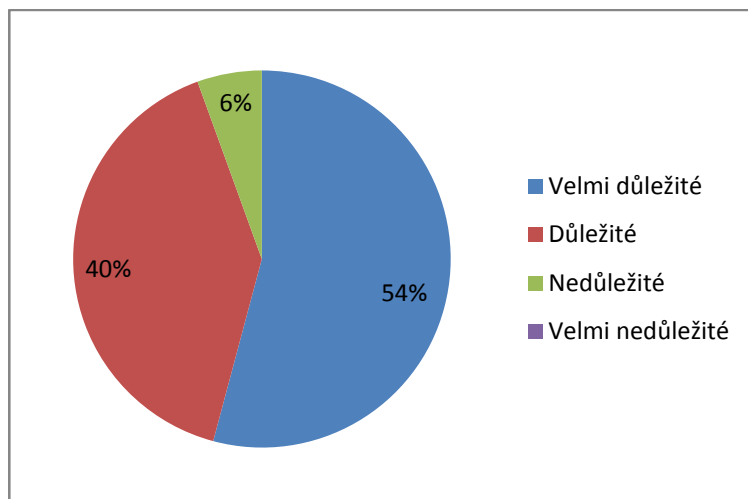
## Vlastní trénink

V této sadě jednotlivých položek bylo cílem zejména zjistit co je motivující během všedního tréninku. Co při tréninku svěřenci preferují a na čem jim moc nezáleží a není to pro ně podstatné. Položky, které jsem sem zařadil, jsou: Atmosféra na tréninku, zajímavý a pestrý trénink, kolektiv na tréninku, jeho samotná organizace a dosahování maximálních výkonů během tréninku.



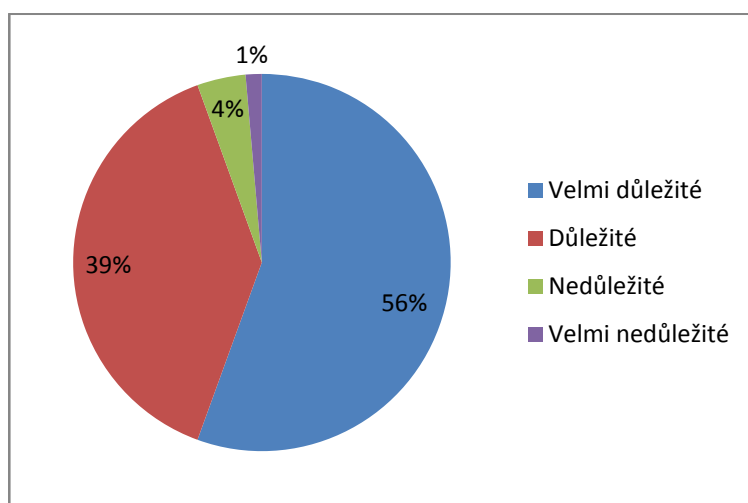
Graf č. 13: Atmosféra na tréninku (zábava, dobrá nálada...)

Z hlediska samotného průběhu tréninku jedna z klíčových položek. Pro drtivou většinu dětí je atmosféra, za které cvičení probíhá jednou z nejdůležitějších věcí.



Graf č. 14: Zajímavý a pestrý trénink

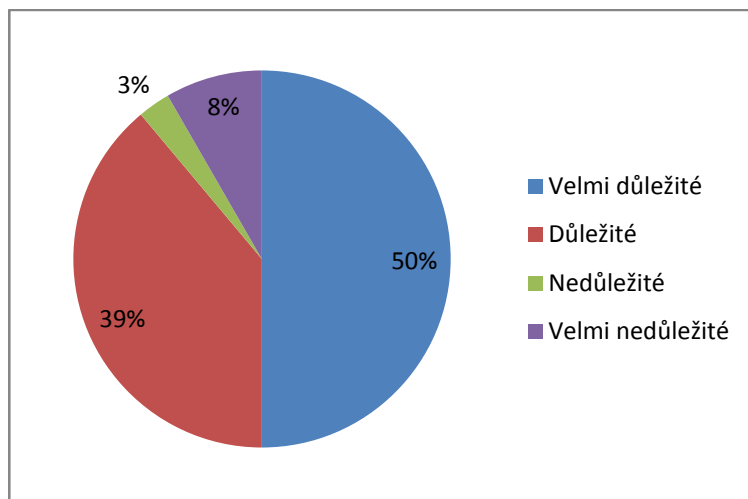
Dalším poměrně jednoznačný výsledek. Jen pouhým čtyřem dětem nezáleží na samotném obsahu tréninku. Naopak většina dětí označila tento motivační činitel jako velmi důležitý.



Graf č. 15: Kolektiv na tréninku (trenéři, závodníci)

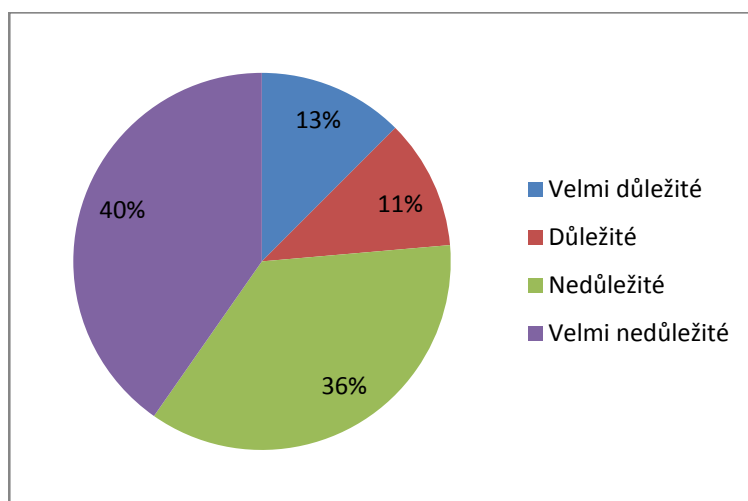
Úzce souvisí s atmosférou a také se proto zde objevily takřka totožné výsledky. Pouze 5% dětí nezáleží na kolektivu, ve kterém pravidelně trénují.





Graf č. 16: Organizace tréninku

Bylo vysvětleno, že organizací se myslí zejména to, jak samotný trénink probíhá. Kolik času mluví trenér, kolik časů zbude na cvičení samotné, jaká je efektivita celého tréninkového procesu atd. Poté se většina dětí vyjádřila, že to pro ně důležité je.

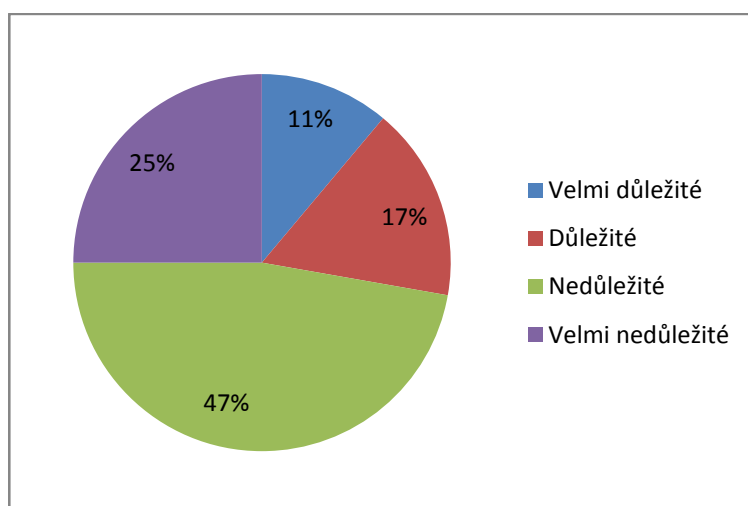


Graf č. 17: Dosahování maximálních výkonů na tréninku

Dětem se jeví to, jestli si v tréninku „hrábnou“ až na dno sil jako nepodstatné. Za velmi důležitý motivační faktor považuje tuto položku pouhých 15%.

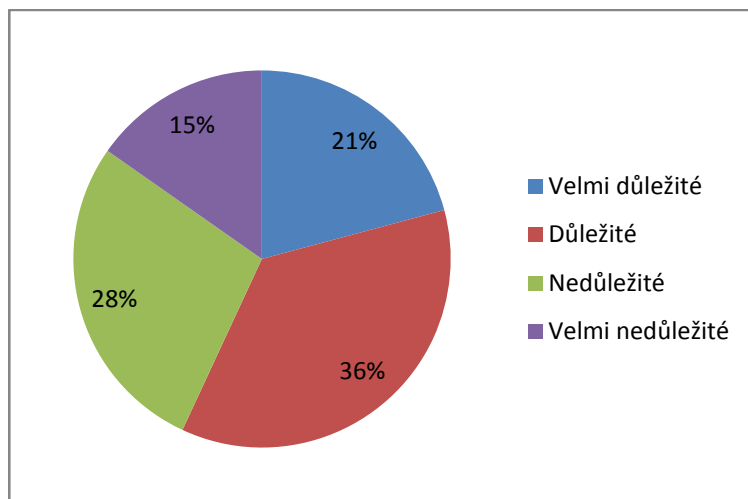
## Vnější podmínky

Do této kategorie byly zařazeny věci, které souvisí s tréninkovým procesem, ale děti i kdyby sami chtěly, nemohou je příliš ovlivnit. Cílem bylo zjistit, jak moc jsou pro ně podstatné věci, na něž nemají přímý vliv a které sami nemohou nikterak ovlivnit. Dále byl do vnějších podmínek také zahrnut faktor rodiče a to sice z důvodu, abychom zjistili jak moc velký vliv mají právě oni na provozování juda svých ratolestí. Jednotlivé motivační činitele jsou: Přání rodičů, Tábor/soustředění, tréninkové podmínky, nalezení nových kamarádů a vztahy v oddílu.



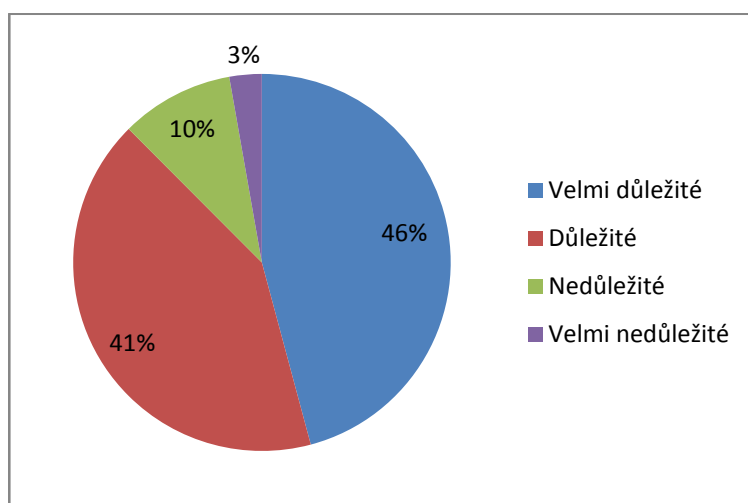
Graf č. 18: Přání rodičů

Pro děti této kategorie již není přání jejich rodičů nikterak klíčové. Jako u některých předešlých otázek je zde patrný věkový rozdíl. Všechny děti, pro které je přání rodičů velmi důležité, spadají do kategorie 11 ti nebo 12 ti-letých (zjištěno z porovnání výsledků, do grafu nezahrnuto. V tom je dán důraz na výsledky celého zkoumaného souboru). Naopak u dětí, kterým je již 14 nebo 15 let se přání rodičů jeví jako nedůležité. Je zřejmé, že si již o tom, že judo provozovat chtějí, rozhodují do značné míry sami.



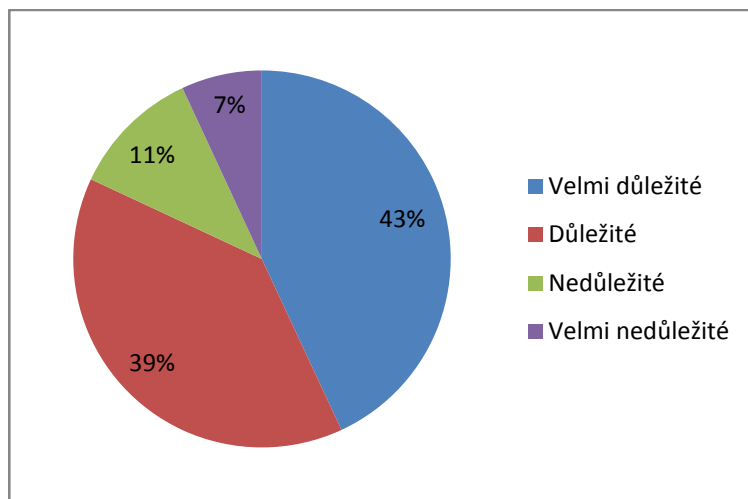
Graf č. 19: Tábor/soustředění

Účast na tábore je pro děti značným motivačním činitelem, což je jistě do velké míry ovlivněno tím, že právě zde je většinou možnost zvyšování si technického stupně KYU.



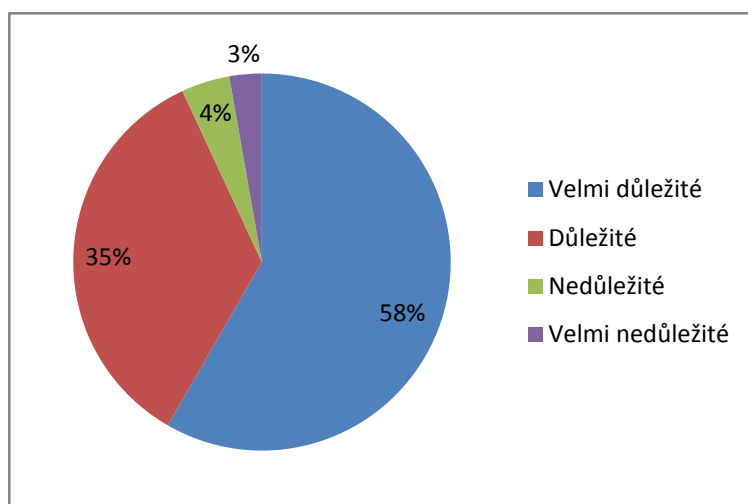
Graf č. 20: Dobré tréninkové podmínky (hala, šatny, tatami)

Pro téměř polovinu dětí je velmi důležité, to kde trénují a jak to zde vypadá. Jako nepodstatné se to jevílo pouze 13% dětí.



Graf č. 21: Noví kamarádi

Najít si nové kamarády mimo oblast své vlastní třídy se jeví jako důležité nebo velmi důležité více jak osmi dětem z deseti. Naopak pouze necelé pětina je jedno, jestli si na judu nové kamarády najdou nebo ne. Této fakt může být dán také tím, že jsou ve stejné tréninkové skupině delší dobu a žádní noví potencionální kamarádi se zde již nevyskytují, tudíž to pro děti již tolik motivující není.



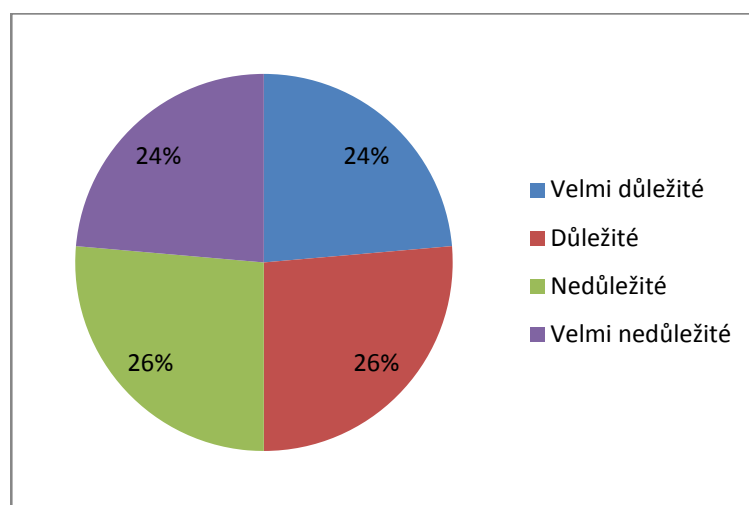
Graf č. 22: Vztahy v oddílu

Dětem bylo vysvětleno, že se myslí vztahy ne mezi nimi navzájem, ale mezi trenéry, trenéry a rodiči atd. Z výsledku je zřejmé, že dětem záleží na tom, aby byly v oddílu bezkonfliktní vztahy. Tato položka velmi úzce souvisí s atmosférou na

tréninku a při pohledu na výsledek obou motivačních činitelů je zřejmé, jak moc je pro děti prostředí důležité

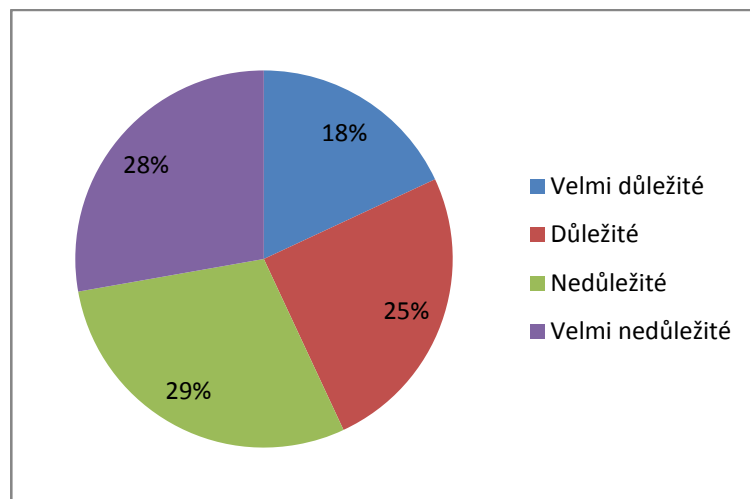
## Turnaje/závody

Mnozí trenéři si myslí, že pro děti je nejdůležitější a tudíž nejvíce motivující samotná účast na závodech a vidina vítězství. Pak je zde protistrana a ta naopak zastává názor, že je celkem jedno, jestli děti na turnaje jezdí anebo ne. Cílem bylo zjistit, jak moc motivující jsou závody pro děti samotné. Jednotlivé položky jsou: Vidina vítězství na turnaji, přání provozovat judo vrcholově, snaha se judem živit, zisk medailí/odměn, možnost vyrovnat se sportovnímu vzoru a úspěšnost na turnajích.



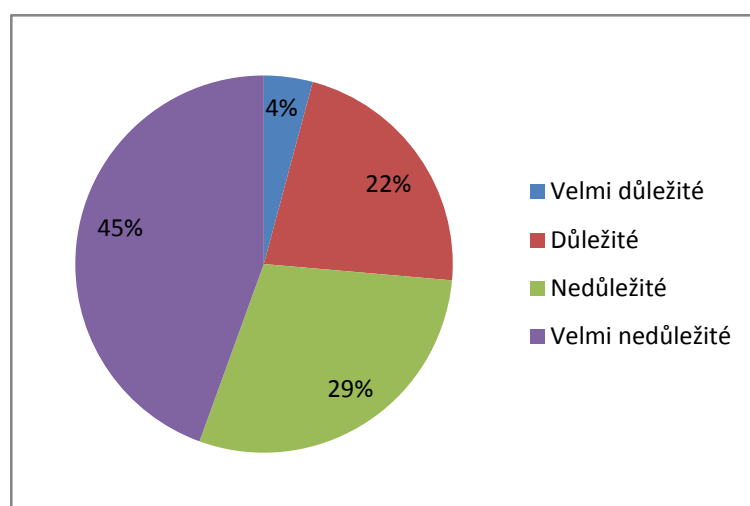
Graf č. 23: Vidina vítězství na příštím turnaji

Rozdíl se nejvíce projevuje zejména mezi dětmi, které mají za cíl dosáhnout v judu nějakých úspěchů a dětí, které berou sport pouze jako zábavu. Velký rozdíl je také mezi dětmi úspěšnými a neúspěšnými. Z grafu lze vidět, že případná důležitost vítězství na dalším turnaji je pro důležitá, velmi důležitá, nedůležitá a velmi nedůležitá vždy pro cca 25% dětí.



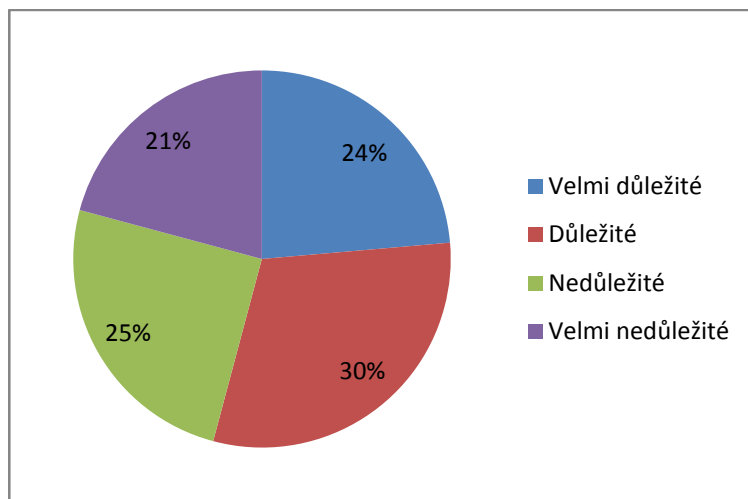
Graf č. 24: Přání provozovat v budoucnu judo na vrcholové úrovni

Jako velmi důležitým motivem je přání provozovat v budoucnu na vrcholové úrovni pouze pro 18% dotázaných. Naopak pro téměř dvě třetiny se jeví tento činitel jako nedůležitý.



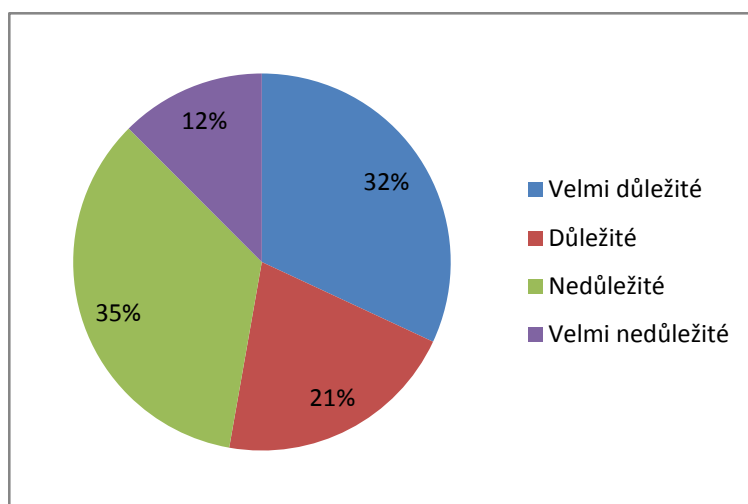
Graf č. 25: V budoucnu se chci judem živit

Zde bylo cílem ještě více specifikovat předchozí otázku, abychom zjistily kolik procent dětí má skutečně ty nejvyšší ambice. Výsledkem bylo, že pouhé tři děti z celého testovaného souboru odpověděly, že je to pro ně velmi důležité. Naopak téměř pro polovinu dětí se to jeví jako velmi nepodstatné.



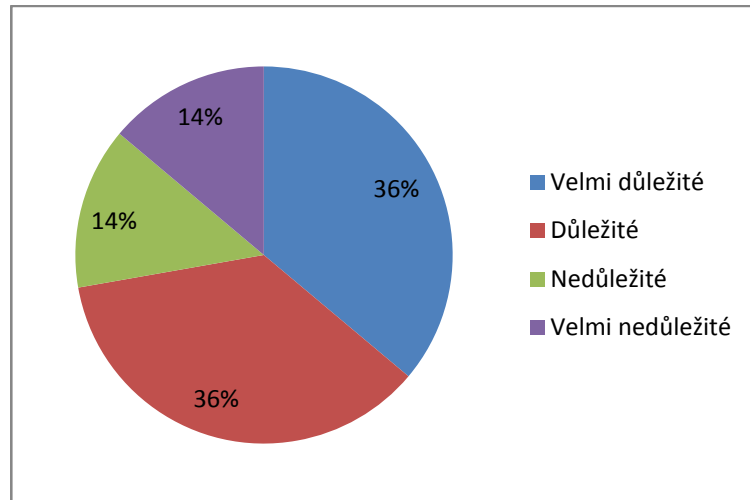
Graf č. 26: Zisk medailí, trofejí, hmotných odměn

Zisk nějakého hmotného ocenění je motivující pro téměř 60% respondentů. Ukázalo se, že většina dětí, chce být za svoji případnou tréninkovou práci hmotně odměněna. Také zde byl patrný rozdíl ve věku dětí, čím byly děti mladší, tím více jim na odměně záleželo.



Graf č. 27: Snaha vyrovnat se svému vzoru

Dětem bylo vysvětleno, že nemusí jít o ryze judistický vzor, ale může jím být i některý z úspěšných sportovců, kterému dítě fandí. Po tomto upřesnění se vyslovila polovina dětí, že motivem pro provozování juda je pro ně právě snaha vyrovnat se svému vzoru.



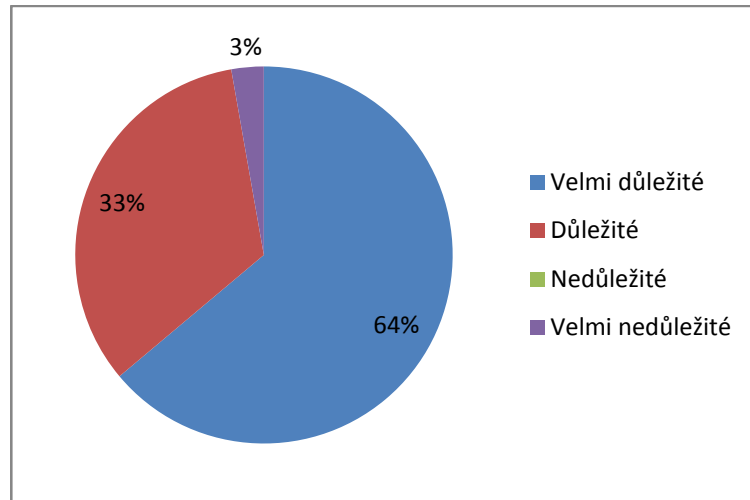
Graf č. 28: Úspěšnost na turnajích

Vlastní úspěšnost na turnajích je motivující téměř pro všechny děti, kteří na ně jezdí. Svou úspěšnost nevidí pouze ve vítězství, ale v dosahování individuálního maxima. Poměr těch, pro které úspěch důležitý není, odpovídá počtu dětí, které se turnajů neúčastní.

### **Možnost seberealizace**

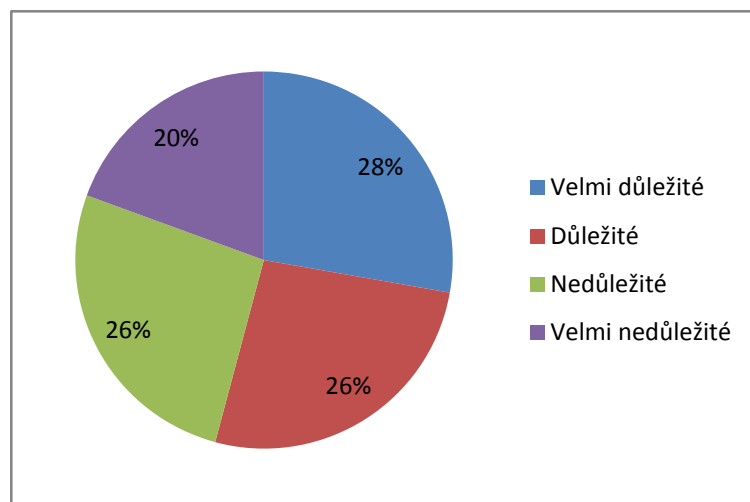
V této sadě otázek bylo snahou zjistit, jak moc je pro děti motivace možnost se seberealizovat. V praxi to znamená, jak moc dbají na své vlastní zlepšování v rámci provozování juda. Jednotlivé motivační faktory, o jejichž důležitosti měli děti rozhodnout, jsou: Možnost zlepšit své výkony, být lepší než ostatní, být silnější než ostatní, být respektován ostatními, zvýšení fyzické kondice, pocit, že umím víc než ostatní, možnost vypěstovat si optimální postavu a možnost být úspěšný.





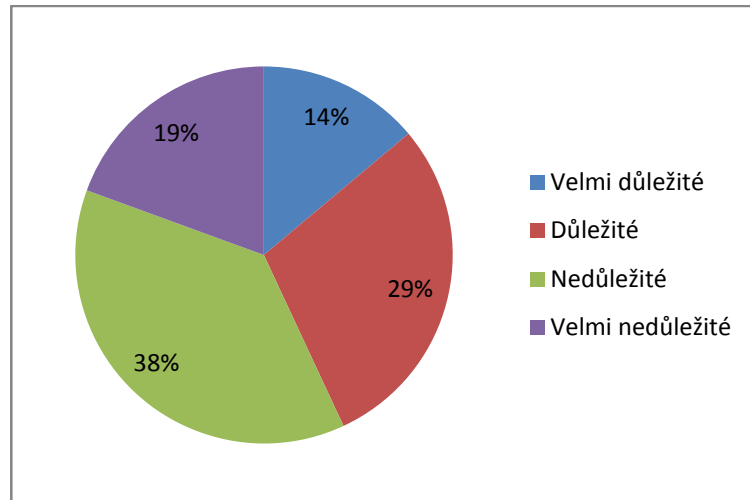
Graf č. 29: Možnost zlepšit své výkony

Pro 70 dětí z celkových 72, které se výzkumu účastnily, je důležité zlepšení vlastních výkonů. Pouhým dvěma dětem je to naprosto jedno. Je vidět, že pro děti je velmi motivující se zlepšovat a že je to jeden z významných motivačních faktorů, proč dělají judo.



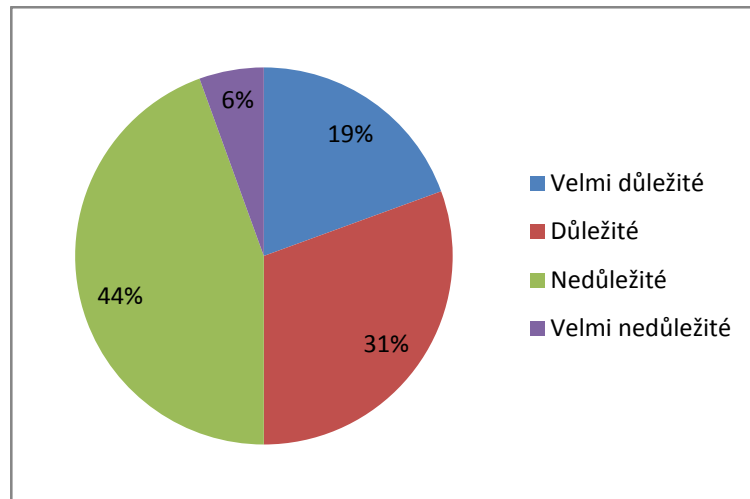
Graf č. 30: Možnost být lepší než ostatní

Zde se nám výsledky opět rozdělily tak, že zastoupení jednotlivých odpovědí bylo takřka rovnoměrné. Zhruba pro polovinu dětí je důležité, aby měly možnost vyniknout nad ostatními.



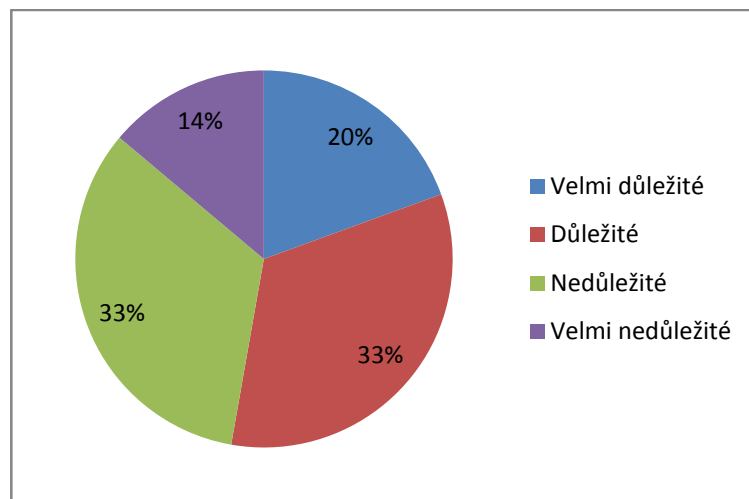
Graf č. 31: Možnost být silnější než kamarádi

Tato možnost, kterou judo při pravidelném tréninku jistě dává, se jeví pro více jak polovinu dětí jako nedůležitá. Naopak 13% respondentů považuje možnost být za toho silného jako velmi důležitý motivační prvek.



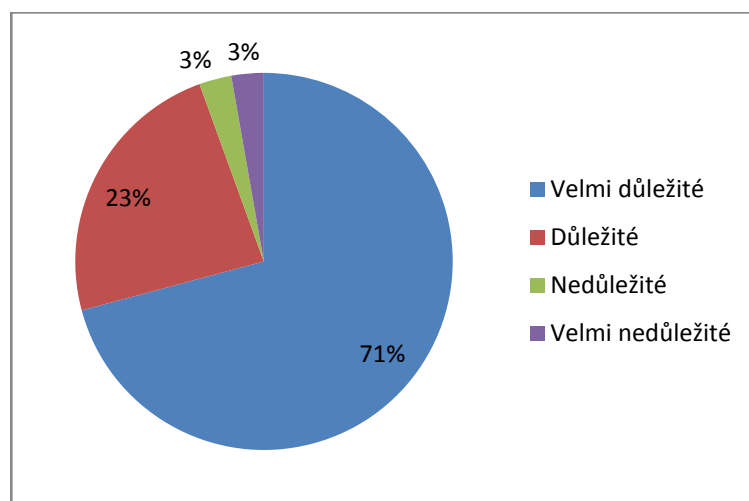
Graf č. 32: Možnost být respektován ostatními

Zde se výsledky rozdělily přesně na polovinu. Pro jednu půlku dětí je velmi důležité nebo důležité, že díky tomu, že provozují judo mají respekt ostatních a polovině je to jedno. Zajímavé je, že pro pouhých 6% je to velmi nedůležité a dá se tak říct, že jim na tom vlastně nezáleží.



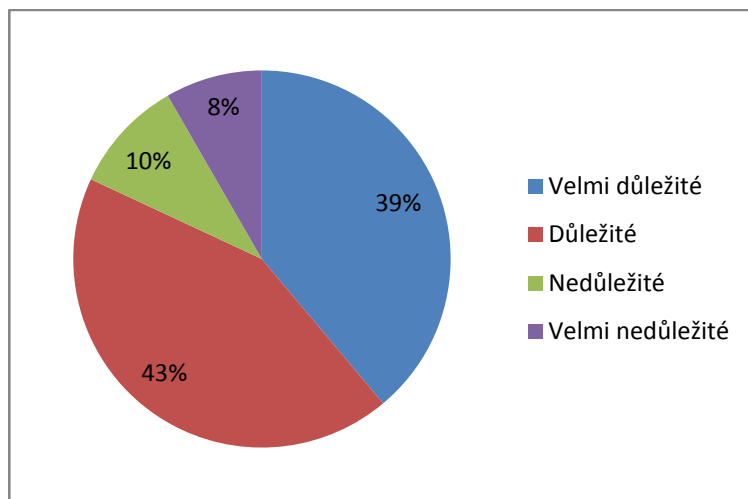
Graf č. 33: Pocit, že umím něco víc než ostatní

Při samotném sestavování dotazníku mě na tuto položku upozorňovali jak někteří trenéři, tak nakonec i ne jeden závodník. Něco víc bylo vysvětleno, že zatímco třeba fotbal, dnes může hrát díky veliké rozšířenosti tohoto sportu, téměř každý, tak že judo je něco co každý jen tak nahodile provozovat nemůže. Jako podstatný se tento fakt zdál nadpoloviční většině respondentů.



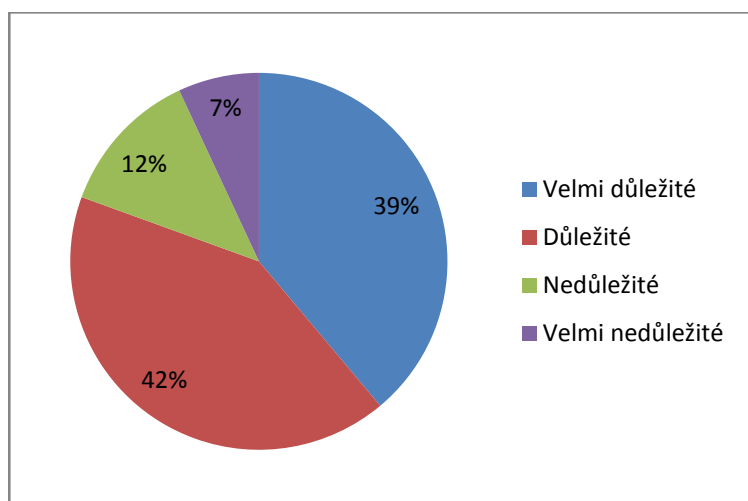
Graf č. 34: Zvýšení fyzické kondice

Téměř všechny děti označily možnost zlepšení si své vlastní kondice za velmi důležitý nebo důležitý motivační činitel. Je jen velmi malé procento těch, kteří tento fakt nepovažují za dostatečně motivující pro provozování juda.



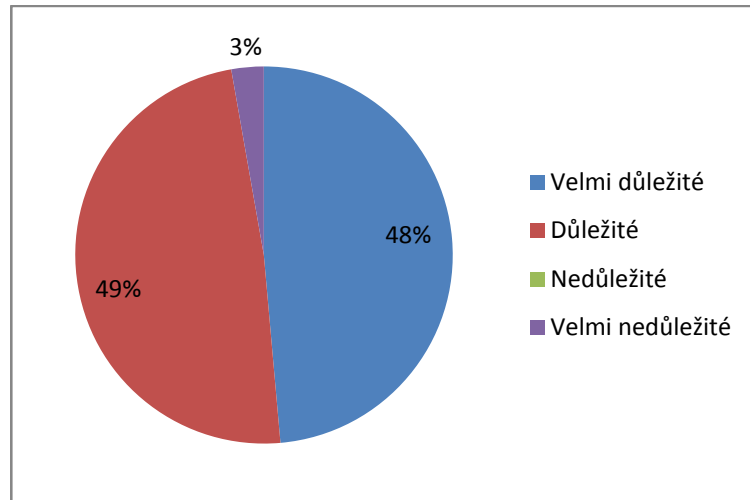
Graf č. 35: Možnost vypěstovat si optimální postavu

Touto otázkou bylo myšleno, což také bylo dětem řádně vysvětleno, jak moc je pro ně důležitá možnost si díky provozování juda vypěstovat si takovou postavu jakou chtějí. Zvláštností zde bylo, že možnost velmi důležité zadržela všechna děvčata, která se výzkumu účastnila.



Graf č. 36: Možnost být úspěšný

Jako svojí šanci k tomu být úspěšný, uvedlo za důležitý nebo velmi důležitý motivační činitel více jak 80% dětí. Z toho je vidět, že se chtějí v judu realizovat.



Graf č. 37: Možnost zlepšit všeobecnou tělesnou připravenost (i pro jiné sporty)

U tohoto grafu byl brán velký důraz na to, aby děti zaškrtnly, jakou možnost jim provozování juda přináší vzhledem k provozování jiných sportů, ať v rámci hodin TV nebo v rámci provozování jiného sportu. Jako velmi důležitý nebo důležitý se tento činitel zdál 70 dětem. Z toho lze vyvodit, že judo berou jako vhodnou pohybovou přípravu pro ostatní sporty a že je pro ně důležitý jejich vlastní rozvoj.

## 5.1. Vyhodnocení odpovědí

### Důležitost trenéra

*Tabulka č. 1: Vyhodnocení odpovědí – důležitost trenéra*

<i>Pořadí</i>	<i>Motivační činitel</i>	<i>Průměrná hodnota odpovědi</i>
1.	Přístup trenéra	1,39
2.	Podpora trenéra	1,67
3.	Individuální přístup trenéra	1,92
4.	Získání uznání trenéra	1,94
5.	Osobnost trenéra	2,2
6.	Pochvala od trenéra	2,47

Z výsledků jasně vyplývá, jak moc je pro děti důležitý jejich trenér. Nejedná se ani tak o to, aby je chválil, ale na to jak k nim přistupuje a zda li je dostatečně podporuje. Jako nejdůležitější motivační činitel pro provozování juda se jeví právě přístup jejich trenéra ke svým svěřencům.

Všechny položky na seznamu týkající se trenéra, se vešly do průměru 2,5, což znamená, že všechny jsou pro děti více důležité než nedůležité.

Ukázalo se, že děti nemusí být přehnaně chváleny, ale je pro ně důležité, aby je jejich trenér podporoval a aby k nim měl správný přístup.

Značné množství dětí chce také získat trenérovo uznání, což je velmi důležitý fakt, zejména uvědomíme-li si lhostejnost některých trenérů ke svým svěřencům.

Pro děti je důležitá i osobnost jejich trenéra, ale zdaleka to pro ně není klíčové. Z odpovědí se dá vyvodit, že dětem nevádí, není-li jejich trenér skutečnou osobností, ale je pro ně důležitý jeho přístup a zájem o ně. Dá se proto říct, že trenér, který nedělal judo na vrcholové úrovni, ale bude mít k dětem patřičný vztah, je pro děti mnohem lepší než trenér, jenž vyhrál olympijské hry a je proto tím nejpovolanějším.

Lze také vyvodit, že děti chtějí mít pocit, že trenér je na tréninku, pro ně. To vyžaduje velké úsilí trenéra a značné pedagogické schopnosti.

## Benefity juda

*Tabulka č. 2: Vyhodnocení odpovědí – benefity juda*

<i>Pořadí</i>	<i>Motivační činitel</i>	<i>Průměrná hodnota odpovědi</i>
1.	Možnost naučit se bránit	1,46
2.	Možnost zvyšování kyu	1,58
3.	Etika juda	1,97
4.	Úpolové (judistické hry)	2,14
5.	Tradice a historie sportu	2,39
6.	Možnost naučit se na někoho zaútočit	3,19

Z benefitů, které nám ve velké míře přináší právě judo, se dětem jeví jako nejdůležitější možnost naučit se bránit. Pro děti navštěvující judistické kluby je tato možnost velkým motivačním činitelem.

Dalším důležitým faktorem je pro danou věkovou kategorii možnost zvýšit si svůj technický stupeň – kyu. Z výsledků je patrné, že dětem záleží na barvě jejich pásku a lze je tím snadno motivovat.

Etika juda se jeví dětem také jako důležitá, což je jistě pozitivní zjištění. Málokteré dítě považuje etické chování za naprosto nedůležité.

Na dalších místech se umístily úpolové hry, což může být zdůvodněno nízkým nebo nevhodným využíváním tohoto herního prvku v hodinách juda.

Naopak tradice a historie je pro děti poměrně nedůležitá a rozhodně není to, proč by si judo vybíraly a setrvávají u něj.

Jako poměrně nepodstatné se dětem jeví možnost naučit se na někoho zaútočit, což je jistě velmi pozitivní. Zde je patrná velká provázanost s etickým kodexem juda.

Otázkou zůstává, jak moc umí trenéři s jednotlivými benefity pracovat, jak moc je umějí propagovat a jak moc je umí využít.

## Vlastní trénink

*Tabulka č. 3: Vyhodnocení odpovědí – vlastní trénink*

<i>Pořadí</i>	<i>Motivační činitel</i>	<i>Průměrná hodnota odpovědi</i>
1.	Atmosféra na tréninku (zábava, dobrá nálada...)	1,47
2.	Zajímavý a pestrý trénink	1,51
3.	Kolektiv na tréninku (trenéři, závodníci)	1,51
4.	Organizace tréninku	1,69
5.	Dosahování maximálních výkonů na tréninku	3,04

Zde se projevilo, jak moc je pro děti důležitý vlastní tréninkový proces. Kromě dosahování maximálních výkonů na tréninku byly všechny zkoumané položky vyhodnoceny jako důležité nebo velmi důležité.

Nejdůležitější se zde jeví dobrá atmosféra na tréninku, která je charakteristická dobrou náladou a zábavou.

Dalším nejdůležitějším motivačním faktorem je zajímavý a pestrý trénink a kolektiv v oddílu.

Z těchto položek je patrné, že i pro děti v této věkové kategorii je stále nejdůležitější pestrý a zábavný trénink odehrávající se v dobré atmosféře.

Velmi důležitá se dětem jeví také dobrá organizace tréninku a naopak jim příliš nezáleží na tom, aby výkony kterých skutečně dosahovaly, byly maximální a šáhly si při tréninku až na skutečné dno sil.

Z odpovědí je patrné, že dětem spíše než na vlastním maximálním výkonu záleží na dobré atmosféře a na tom, aby byl trénink zábavný. Zde by jistě někteří



trenéři namítli, že v tomto věku už je prioritní výkonnostní hledisko, ale nechtějí li, aby jim děti v tomto problematickém věku končily s judem, musí trénink přizpůsobit většině, s tím, že závodníkům, kteří chtějí dělat judo na té skutečně nejvyšší úrovni, se budou věnovat částečně individuálně.

## Vnější podmínky

*Tabulka č. 4: Vyhodnocení odpovědí – vnější podmínky*

<i>Pořadí</i>	<i>Motivační činitel</i>	<i>Průměrná hodnota odpovědi</i>
1.	Vztahy v oddílu	1,51
2.	Dobré tréninkové podmínky (hala, šatny, tatami)	1,69
3.	Noví kamarádi	1,82
4.	Tábor/soustředění	2,38
5.	Přání rodičů	2,86

Z výsledků této části výzkumu je patrné zejména několik věcí. Ta nejmarkantnější je, že dětem záleží na dobrých vztazích v oddíle, kde trénují, což úzce souvisí s dobrým kolektivem na tréninku.

Dále je patrné, že pro mladé judisty je velmi důležité, jaké mají tréninkové zázemí u sebe v oddíle a v jakých podmínkách se trénink odehrává.

Přesně uprostřed se umístil motivační činitel nových kamarádů, ale i ten se zdá dětem jako důležitý.

U položky tábora byl výsledek ovlivněn tím, že ne všechny děti měly možnost se ho zúčastnit, proto pro ně ani účast nemůže být motivující. V českém prostředí je účast na táboře/soustředění většinou spojena s možností zvyšování technické úrovně – kyu a z toho také plyne jeho velká popularita a snaha dětí se tábora zúčastnit.

Naopak přání rodičů už se u této věkové kategorie jeví jako nedůležité a nezdá se být důvodem, proč by děti provozovaly judo.

Výsledky dále ukazují, že v dnešní době, kdy mají děti opravdu velké množství nabízených volnočasových aktivit, se děti budou věnovat judu, jen bude li jim nabídnuto odpovídající zázemí. To se týká jak materiálního vybavení, které se projevilo pro děti jako značně důležité, tak i vztahů v oddíle.

## Turnaje/závody

*Tabulka č. 5: Vyhodnocení odpovědí – turnaje/závody*

<i>Pořadí</i>	<i>Motivační činitel</i>	<i>Průměrná hodnota odpovědi</i>
1.	Úspěšnost na turnajích	2,06
2.	Snaha vyrovnat se svému vzoru	2,28
3.	Zisk medailí, trofejí, hmotných odměn	2,43
4.	Vidina vítězství na příštím turnaji	2,5
5.	Přání provozovat v budoucnu judo na vrcholové úrovni	3,03
6.	V budoucnu se chci judem živit	3,14

Při porovnání s ostatními skupinami motivačních činitelů zjistíme, jak málo jsou pro děti vlastní závody důležité.

Budeme-li je brát v potaz, jako důvod proč děti dělají právě judo, tak zjistíme, že nejvíce jim záleží na vlastní úspěšnosti na turnajích. Ta se nutně nemusí podobat vidině vítězství, protože úspěch představuje pro každé z dětí trošku něco jiného.

Další činitel, které je stále potřeba považovat za důležité, je snaha vyrovnat se svému vzoru a získání medailí, trofejí a hmotných odměn.

Naopak jako nepodstatná se dětem zdá možnost provozovat judo na té nejvyšší úrovni, což se projevuje i v odpovědích na otázku, zdali je motivuje, že by se mohli judem živit.

## Možnost seberealizace

*Tabulka č. 6: Vyhodnocení odpovědí – možnost seberealizace*

<i>Pořadí</i>	<i>Motivační činitel</i>	<i>Průměrná hodnota odpovědi</i>
1.	Zvýšení fyzické kondice	1,36
2.	Možnost zlepšit své výkony	1,42
3.	Možnost zlepšit všeobecnou tělesnou připravenost (i pro jiné sporty)	1,57
4.	Možnost vypěstovat si optimální postavu	1,86
5. - 6.	Možnost být úspěšný	1,86
5. - 6.	Možnost být respektován ostatními	1,94
7.	Možnost být lepší než ostatní	2,38
8.	Pocit, že umím něco víc než ostatní	2,42
9.	Možnost být silnější než kamarádi	2,76

Tato skupina možností se dětem zdála pro provozování juda jako nejatraktivnější. Děti chtějí mít možnosti se rozvíjet a to je z velké míry příčina, proč si vybraly právě judo. Záleží jim na tom, aby byly dobře fyzicky připraveny a to nejen pro provozování juda, ale i pro všední život.

Jako spíše velmi důležité s průměrem do 1,5 se dětem zdá zvyšování fyzické kondice a možnost zlepšovat své výkony.

Jako důležité až velmi důležité se jeví motivační činitelé možnost zlepšení všeobecné tělesné připravenosti, možnosti vypracovat si ideální postavu a možnosti být vybudovat si díky judu respekt ostatních.

Nejhůře zde dopadly položky, které měly zjistit jak moc je důležitá jakási „nadřazenost“ nad ostatními. Ty se umístily v pořadí možnost být lepší než ostatní, pocit, že umím něco víc a možnosti být silnější než kamarádi. Nadřazeností se myslí, že judo přináší možnost, být silnější, umět se lépe bránit a mít tak výhodu oproti spolužákům. Pro děti se však tento fakt nejeví, jako důvod proč provozují právě judo, ale s jistotou se dá říct, že jim není lhostejný.

## Celkové výsledky

*Tabulka č. 7: Vyhodnocení odpovědí – celkové výsledky*

<i>Pořadí</i>	<i>Motivační činitel</i>	<i>Průměrná hodnota odpovědi</i>
1.	Zvýšení fyzické kondice	1,36
2.	Přístup trenéra	1,39
3.	Možnost zlepšit své výkony	1,42
4.	Možnost naučit se bránit	1,46
5.	Atmosféra na tréninku (zábava, dobrá nálada...)	1,47
6. – 8.	Zajímavý a pestrý trénink	1,51
6. – 8.	Kolektiv na tréninku (trenéři, závodníci)	1,51
6. – 8.	Vztahy v oddílu	1,51
9.	Možnost zlepšit všeobecnou tělesnou připravenost (i pro jiné sporty)	1,57
10.	Možnost zvyšování kyu	1,58
11.	Podpora trenéra	1,67
12. – 13.	Organizace tréninku	1,69
12. – 13.	Dobré tréninkové podmínky (hala, šatny, tatami)	1,69
14.	Noví kamarádi	1,82
15. – 16.	Možnost vypěstovat si optimální postavu	1,86
15. – 16.	Možnost být úspěšný	1,86
17.	Individuální přístup trenéra	1,92
18. – 19.	Získání uznání trenéra	1,94
18. – 19.	Možnost být respektován ostatními	1,94
20.	Etika juda	1,97
21.	Úspěšnost na turnajích	2,06
22.	Úpolové (judistické hry)	2,14
23.	Osobnost trenéra	2,2
24.	Snaha vyrovnat se svému vzoru	2,28
25. – 26.	Tábor/soustředění	2,38
25. – 26.	Možnost být lepší než ostatní	2,38
27.	Tradice a historie sportu	2,39
28.	Pocit, že umím něco víc než ostatní	2,42

29.	Získ medailí, trofejí, hmotných odměn	2,43
30.	Pochvala od trenéra	2,47
31.	Vidina vítězství na příštím turnaji	2,5
32.	Možnost být silnější než kamarádi	2,76
33.	Přání rodičů	2,86
34.	Přání provozovat v budoucnu judo na vrcholové úrovni	3,03
35.	Dosahování maximálních výkonů na tréninku	3,04
36.	V budoucnu se chci judem živit	3,14
37.	Možnost naučit se na někoho zaútočit	3,19

Celkové výsledky budou rozebrány v následující kapitole práce – Diskuze.

## 6. Diskuze

Z výš uvedených grafů a tabulek vyplývá, co a jak je pro děti důležité a jak moc jednotlivé položky přispívají k tomu, že dělají právě judo.

Při porovnání celkových výsledků můžeme vyvodit:

- Pro děti je nejdůležitější faktor, který přímo nesouvisí s provozováním juda (lze ho spatřit i v jiných sportech) a to sice rozvoj fyzické kondice
- Pro děti je velmi důležitá osoba jejich trenéra, jeho přístup a jeho podpora. Zejména jim pak záleží na jeho osobním přístupu
- Děti z velké míry navštěvují judo proto, že jim dává možnost naučit se bránit
- Jako zcela klíčová se ukazuje atmosféra, ve které trénink probíhá a kolektiv, který je zde tvořen jak závodníky, tak i trenéry
- Děti navštěvují hodiny juda do značné míry proto, že zde mají možnost se realizovat. Položky jako možnost zlepšit své výkony apod. se umístily v celkovém pořadí velmi vysoko
- Z benefitů juda je pro děti nejdůležitější možnost zvyšovat si technický stupeň – kyu
- Ani v tomto věku nechtějí sportovci příliš drilovat, i kdyby to přineslo výsledky. Naopak je pro ně mnohem důležitější pestrý a zábavný trénink
- Velkou míru důležitosti pro děti hraje organizace tréninku
- Dětem velmi záleží na to, v jakých materiálních podmínkách se trénink odehrává
- Nezanedbatelný je zde faktor, že velká část dětí vnímá judo jako příležitost, kde mohou být úspěšné, což však přímo nesouvisí s výsledky na turnajích
- Názor některých trenérů, že etika juda je pro děti zbytečná a že zdržuje od vlastního tréninku, je mylný. Pro děti je důležitá a jsou rády, že provozují sport, kde něco takového je

- Až jako 21. se umístil motivační faktor úspěšnosti na turnajích. Dle mého názoru, který mám na základě diskuze s trenéry, by většina z nich zařadila tuto položku mezi tři nejdůležitější důvody, proč děti judo dělají
- Úpolové hry se také umístily poměrně nízko, přestože to je něco, co při správném vedení děti velice baví. Z tohoto faktu se dá vyvodit, že trenéři je buď neznají nebo je vůbec či nevhodně využívají
- Pro danou věkovou kategorii je možnost vyrovnat se svému vzoru v dolní polovině celkového žebříčku, což znamená, že to pro ni není jeden z primárních motivů pro provozování juda
- Pro děti je jen málo důležitá bohatá historie a tradice juda. Je otázkou zdali s ní vůbec byly seznámeny a zda si uvědomují její jedinečnost
- Zisk odměn a hmotných cen se umístil také poměrně nízko, můžeme říct, že ani to není to, proč děti judo dělají
- Děti této věkové kategorii nevyžadují pochvaly od trenéra, zato však vyžadují jeho přístup a zaujetí pro trénink
- Vidina vítězství na turnajích není většinou důvodem, proč děti judo provozují. Z toho se dá odvodit jejich nízká výkonová motivace
- Přání rodičů je mezi nejméně důležitými faktory
- Jako nedůležité se jeví chtít po dětech, aby si při tréninku „šáhly“ na dno sil, nezdá se jim to jako motivující
- Jako zcela nepodstatná se projevila možnost dělat judo na vrcholové úrovni či se judem dokonce živit. Slova trenérů o tom, že se děti při špatném tréninku nedosáhnou těch nejlepších výsledků, nemohou být motivující. Svěřencům to bude patrně jedno, nestojí o to
- Nejméně podstatný je pro děti fakt, že se při studiu juda naučí na někoho zaútočit, což je jistě pozitivní
- Nejvyššími motivačními činiteli jsou pro děti položky patřící do kategorie možnosti seberealizace
- Dále jsou to samotné tréninky, zejména pak atmosféra na nich, jejich organizace a samotný program, který by měl být pestrý a zábavný tak, aby děti zaujal

- Dále je pro zkoumanou kategorii nejdůležitější postava jejich trenéra a to ne tak jeho osobnost, ale jeho podpora a přístup
- Vnější podmínky jsou pro děti velmi důležité
- Benefity juda nejsou správně využívány, proto se dětem jeví většinou jako ne to nejdůležitější. Výjimkou je možnost naučit se bránit
- Nejméně podstatné se z hlediska provozování juda jeví samotné turnaje. Děti většinou nejsou motivovány snahou to někam dotáhnout a dostat se na nejvyšší úroveň

### **Doporučení pro trenéry**

Zobecněné výše prezentované výsledky a 15 doporučení pro judistické trenéry věkové kategorie 11 – 15 let jsou:

1. Využívejte více benefitů juda jako jsou úpolové hry a etika juda
2. Buďte k dětem osobní, neberte je jako skupinu, ale zkuste na ně nahlížet jako na soubor jednotlivců, potřebují váš individuální přístup
3. Nesnažte se děti motivovat vítězstvím v turnajích, pro většinu to není důležité
4. Nepřetěžujte své svěřence. To, že si sáhnou na dno, je nemotivuje
5. Snažte se vytvořit vhodnou přátelskou atmosféru v rámci tréninku
6. Dbejte o dobré vztahy v oddíle
7. Zkoušejte aplikovat naučené judistické techniky do sebeobrany, ta je velkým důvodem, proč děti judo dělají
8. Nemusíte děti přehnaně chválit, není to pro ně to nejpodstatnější, daleko více ocení váš přístup, viz bod 2
9. Dbejte o všeobecnou tělesnou připravenost, pro děti je to podstatné
10. Dbejte na to, aby vaši svěřenci trénovali v odpovídajícím prostředí
11. Motivujte je možností zvýšit si kyu, je to pro ně důležité
12. Nemotivujte dětmi slovy, jako: můžeš se judem živit nebo makej, můžeš ho provozovat vrcholově



13. Mějte připravený pestrý a zábavný trénink, děti stále nechtějí drilovat jednu a tu samou věc. Samotný trénink a jeho podoba jsou jedním z nejdůležitějších motivačních faktorů.
14. Nepřeceňujte význam turnajů
15. Nepřeceňujte význam rodičů (z hlediska motivace pro děti), není pravda, že děti dělají kvůli tomu, že oni to tak chtějí. Děti již se k tréninku dokážou motivovat sami a rodiče k tomu nepotřebují

## 7. Závěr

Hypotézy prokázaly následující:

**H1** Pro děti bude jedním ze tří nejdůležitějších motivačních faktorů působení jejich trenéra

**Hypotéza se potvrdila.** Působení trenéra se ukázalo být 2. nejdůležitějším motivačním faktorem.

**H2** Velmi důležité až důležité bude pro děti vidina vítězství na následujícím turnaji

**Hypotéza se nepotvrdila.** Pro děti je tento motivační činitel přesně na hranici mezi nedůležitým a důležitým motivačním faktorem.

**H3** Pro zkoumanou věkovou kategorii bude nedůležitá možnost naučit se na někoho zaútočit naopak velmi důležitá bude možnost naučit se bránit

**Hypotéza se potvrdila.** Zatímco možnost naučit se na někoho zaútočit je pro děti nejméně zajímavá, tak možnost naučit se bránit se jim zdá být jako velmi důležitá.

Problematika psychologické přípravy judisty a zvláště pak motivace samotná není v žádné literatuře dostatečně rozebrána. Všechny knihy zpravidla popisují jen kapitoly jako je historie, etika a následuje podrobný výčet všech známých technik. Je-li zastoupena kapitola psychologické přípravy, bývá velmi stručná a také značně obecná. Není proto překvapivé, že každý trenér postupuje značně nahodile a chová se, tak jak mu přikazují jeho zkušenosti nebo jeho intuice,

což však nemá žádný vědecký podklad. Můžeme tak vidět značnou rozdílnost v chápání toho, co je podle nich nejvíce motivující pro jejich svěřence a čím je tedy motivují. Tyto názory se rapidně liší a je jasné, že všichni mít pravdu nemohou. To byl důvod, proč jsem se daným tématem zabýval a který mě vedl k vytvoření použitého dotazníku.

Cíl práce, který byl stanoven a to sice zjistit co je pro děti praktikující judo nejdůležitější a následné vytvoření doporučení pro trenéry se podařilo naplnit. Problémem byl zejména nedostatek odborné literatury zabývající se danou tématikou.

V budoucnu by bylo vhodné uvažovat o rozšíření práce pro další věkové kategorie, konkrétně pro kategorii 15 – 18 let. Mohlo by být zajímavé porovnat, jako se motivační struktura mění v průběhu věku a jak se u judisty mění důvody, proč vlastně judo dělá. Dalším možným pokračováním by bylo vypracovat dotazník zvlášť pro děti s vysokou aspirační úrovní, co se mu chtějí věnovat závodně a zjistit co je pro ně nejvíce motivující v samotném tréninkovém procesu.

Mým přáním je, aby práce posloužila všem trenérům a pomohla jim se zorientovat v problematice motivace jejich svěřenců. Jen tak se dá totiž zabránit odchodům dětí a jejich konci s judem, což je jistě veliká škoda. Judo je sport, který se dá provozovat po celý život, proto je důležité, aby u něj děti vydržely i v problematickém věku 11 – 15 let.

## 8. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BAKALÁŘ, E., KOPSKÝ, V. *I dospělí si mohou hrát*. Praha: ČTK Pressfoto 1987
2. BLAHUTKOVÁ, M. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005
3. CZECH JUDO: *Czech judo* [online]. 23. 10 2009 [cit. 2011-01-04]. Zpráva předsedy ČSJu za období 2007 - 2010. Dostupné z WWW: <czechjudo.cz>.
4. ČÁP J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál 2001
5. DOVALIL J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1998.
6. DOVALIL J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia 2002.
7. ECO, U. *Jak napsat diplomovou práci*. Olomouc: Votobia 1997
8. FÜRST M. *Psychologie: včetně vývojové psychologie a teorie výchovy*. Olomouc: Votobia 1997.
9. GALLUCCI N T. *Sport Psychology- Performance Enhancement, Performance Inhibition, Individuals, and Teams*. New York: Psychology Press, 2008
10. GILLERNOVÁ, I., BURIÁNEK, J. *Základy psychologie, sociologie*. Praha: Fortuna 1995
11. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál 2000.
12. HAVIGHURST, R.J. *Developmental tasks and education*. New York: McKay, 1974
13. HOMOLA, M. *Otázky motivace v psychologii*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1969
14. HOŠEK, V. a kol. *Motivace sportovního tréninku*, Praha: Univerzita Karlova 1985
15. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991
16. LETOŠNÍK J. - Vedoucí autorského kolektivu. *Judo - učebnice pro trenéry 1. díl*. Plzeň: Institut tělovýchovného vzdělání 1993.
17. LETOŠNÍK J. - Vedoucí autorského kolektivu. *Judo - učebnice pro trenéry 2. díl*. Plzeň: Institut tělovýchovného vzdělání 1993.
18. KOLEKTÍV AUTOROV. *Malá encyklopédia tělesné výchovy a športu*. Bratislava: Obzor, n.p., a Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo 1982

19. KOMEŠTÍK, B., FEJTEK, M. *Metodologie kinantropologického výzkumu*. Hradec Králové: Gaudeamus 1997
20. LANGMEIER J., KREJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada 2006.
21. MACÁK, I., HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Stát. ped.nakl 1989
22. MRKVIČKA, J.: *Člověk v akci: motivace lidského jednání*. Praha: Avicenum, 1971
23. NAKONEČNÝ M. *Základy psychologie*. Praha: Academia 1998.
24. NAKONEČNÝ M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia 2003.
25. NUTTIN, J. *Motivation, planing and action : A relational theory of behavior dynamics*. Leuven: 1984.
26. PAULÍK, K. *Psychologie sportu*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity 2006
27. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada 2010.
28. REBER, A. S. *Dictionary of Psychology*. London: Penguin Books 1985.
29. REVKOWSKI, J. *Teoria osobowości a zachowanie prospoeczne*. Warszawa: 1978.
30. ŘÍČAN P. *Cesta životem*, Praha: Portál 2004.
31. ŘÍČAN P. *Psychologie osobnosti- Obor v pohybu*. Praha: Grada 2007.
32. SCHÄFER ANDREAS. *Judo - průvodce sportem*. České Budějovice: Kopp, 2006.
33. SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. Praha: Olympia, 1988.
34. SLEPIČKA P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B. *Psychologie sportu*: Praha, Karolinum 2006.
35. SRDÍNKO R. *Malá škola juda*. Praha: Olympia 1987.
36. SVOBODA B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum 2000.
37. ŠIMČÁK M., 2008: Pravidla Judo (platné od 1.1.2008). Překlad anglického originálu „Judo Refereeing rules IJF“, dostupné z [www.czechjudo.org](http://www.czechjudo.org)
38. ŠTĚPÁNEK a kol. - *Judo: Metodický dopis*. Praha: Tělovýchovná škola 1990.
39. VACHUN M. *Džudo: Základy tréninku*. Bratislava: Šport 1987.
40. VANĚK, M. *Formování výkonové motivace*. Praha: UK. 1982



# SEZNAM PŘÍLOH

## Příloha č. 1

### Seznam obrázků, grafů a tabulek

#### Obrázky:

Obrázek č. 1.: Změna tělesných proporcí u chlapců a dívek	str. 13
Obrázek č. 2.: Maslowova hierarchie potřeb	str. 22
Obrázek č. 3: Základní struktura výkonové motivace	str. 27

#### Grafy:

Graf č. 1: Přístup trenéra	str. 35
Graf č. 2: Pochvala od trenéra	str. 36
Graf č. 3: Získání uznání trenéra	str. 36
Graf č. 4: Osobnost trenéra	str. 37
Graf č. 5: Podpora trenéra	str. 37
Graf č. 6: Individuální přístup trenéra	str. 38
Graf č. 7: Tradice a historie sportu	str. 39
Graf č. 8: Možnost naučit se bránit	str. 39
Graf č. 9: Možnost naučit se na někoho zaútočit	str. 40
Graf č. 10: Úpolové (judistické hry)	str. 40
Graf č. 11: Etika juda	str. 41
Graf č. 12: Možnost zvyšování kyu	str. 41
Graf č. 13: Atmosféra na tréninku (zábava, dobrá nálada...)	str. 42
Graf č. 14: Zajímavý a pestrý trénink	str. 43
Graf č. 15: Kolektiv na tréninku (trenéři, závodníci)	str. 43
Graf č. 16: Organizace tréninku	str. 44
Graf č. 17: Dosahování maximálních výkonů na tréninku	str. 44

Graf č. 18: Přání rodičů	str. 45
Graf č. 19: Tábor/soustředění	str. 45
Graf č. 20: Dobré tréninkové podmínky (hala, šatny, tatami)	str. 46
Graf č. 21: Noví kamarádi	str. 46
Graf č. 22: Vztahy v oddílu	str. 47
Graf č. 23: Vidina vítězství na příštím turnaji	str. 48
Graf č. 24: Přání provozovat v budoucnu judo na vrcholové úrovni	str. 48
Graf č. 25: V budoucnu se chci judem živit	str. 49
Graf č. 26: Zisk medailí, trofejí, hmotných odměn	str. 49
Graf č. 27: Snaha vyrovnat se svému vzoru	str. 50
Graf č. 28: Úspěšnost na turnajích	str. 50
Graf č. 29: Možnost zlepšit své výkony	str. 51
Graf č. 30: Možnost být lepší než ostatní	str. 52
Graf č. 31: Možnost být silnější než kamarádi	str. 52
Graf č. 32: Možnost být respektován ostatní	str. 53
Graf č. 33: Pocit, že umím něco víc než ostatní	str. 53
Graf č. 34: Zvýšení fyzické kondice	str. 54
Graf č. 35: Možnost vypěstovat si optimální postavu	str. 54
Graf č. 36: Možnost být úspěšný	str. 55
Graf č. 37: Možnost zlepšit všeobecnou tělesnou připravenost	str. 56

### Tabulky:

Tabulka č. 1: Vyhodnocení odpovědí – důležitost trenéra	str. 57
Tabulka č. 2: Vyhodnocení odpovědí – benefity juda	str. 58
Tabulka č. 3: Vyhodnocení odpovědí – vlastní trénink	str. 59
Tabulka č. 4: Vyhodnocení odpovědí – vnější podmínky	str. 60
Tabulka č. 5: Vyhodnocení odpovědí – turnaje/závody	str. 61
Tabulka č. 6: Vyhodnocení odpovědí – možnost seberealizace	str. 62
Tabulka č. 7: Vyhodnocení odpovědí – celkové výsledky	str. 63



## **Příloha č. 2**

**Etika juda** (dostupné z Českého svazu juda, 30. 3. 2011)

### Úvod

Etika je filosofická disciplína, zabývající se mravními jevy, tedy teorie morálky. Usiluje především vzájemné promítnutí základního stanoviska filosofického směru k základním mravním postojům a problémům lidského života, zejména o posouzení úkonů z hlediska svědomí (dobro a zlo, mravné a nemravné, čestné a nečestné, atd.). Větší část základní etiky je společná všem sportovcům, všem lidem, tedy nejen judistům.

Etika není tedy jen norma platná pro chování v Doju, ale platí v celém chování a jednání judisty. Etická pravidla byla v klasických školách bojového umění shromážděna v podobě příkázání, která byla závazná. Objevovala se v nich i nařízení týkající se stravy, pití nápojů apod. Tato pravidla byla přesně formulována a přísně dodržována. Motivem byla střídmost a zdrženlivost a striktně se vyžadovala úcta ke starším a respekt ke všemu živému.

Etika je prostředek výchovy. Zásady správného chování jsou v Doju vyžadovány od prvního vstupu na tatami. Musí být samozřejmostí, že na trénink přichází všichni závodníci (pro trenéry je to závazné dvojnásob) včas, v čistém kimonu a tak, jak to předepisují pravidla juda. Samozřejmosti je přezouvání, sprchování a další základní hygienické požadavky.

### Pozdrav

Pozdrav je v judu určitým symbolem vzdání úcty jeden druhému. Při vstupu do Doja pozdraví judista pozdravem malým. Stejně se zdraví závodníci při soutěži, při tréninku, při oslovení trenéra apod. Pravidlem je, že zdraví vždy nositel nižšího technického stupně. Nejedná se tím o vynucovanou kázeň, ale o projev úcty a vzdání díky trenérovi za jeho práci nebo partnerovi za pomoc k dosažení vlastní mistrovské cesty.

*ZAREI* - velký pozdrav, slavnostní - provádíme při zahájení a ukončení tréninkové jednotky, cvičení KATA a podobných příležitostech.

*RITSUREI* - malý pozdrav - provádíme při všech ostatních příležitostech.

#### Chování v doju

Efektivita přípravy závisí na atmosféře, jaká v Doju panuje. Musí být přátelská radostná a pracovní při naprostém soustředění všech přítomných. Je třeba, aby každý chápal, že i on je povinen k této atmosféře přispět. Týká se to nejen závodníků, ale i trenérů. Závodníci ukázněně plní pokyny, trenéra, nerozptylují se ničím, co s tréninkem nesouvisí, nepřestávají cvičit bez pokynu trenéra.

Nepostávají na okraji tatami. Neopouštějí Dojo bez svolení trenéra apod. Je třeba, aby závodníci plnili cíle při každém cvičení, bojovali v duchu pravidel, byli skromní a ochotni pomoci méně vyspělým závodníkům. Při zranění se závodník domluví s trenérem, zda zcela vynechá trénink, nebo pouze omezí některá cvičení. Musí být samozřejmostí, že se závodník omluví za pozdní příchod na trénink, nebo za nesplnění jiné povinnosti.

Do Doja je zakázáno vstupovat v obuvi, kterou používají judisté venku. Rovněž je zde zakázáno kouřit, jíst, pít a jiným způsobem narušovat platný řád. V některých oddílech mají v Doju zveřejněn „Řád chování v Doju“ kde jsou pravidla zcela jasně formulována, což jistě přispívá k pozitivnímu ovlivňování chování judistů.

#### Chování judisty

Jak bylo řečeno, etika juda nekončí tím, že opustíme Dojo. Platné formy chování, a to trenéra musí zajímat, je nutné dodržovat i na veřejnosti. Hovoříme - li o tom, že sport pomáhá pozitivně formovat osobnost sportovce, je třeba, aby toto judisté dokazovali i v praktickém životě. Jen tak mohou naplnit jednu z hlavních myšlenek zakladatele juda prof. Jigora Kana: „Vzájemné blaho, všeobecná prospěšnost“.

Zájem trenéra o sportovce ovšem také nekončí odchodem z Doja. Je nutné, aby trenér věděl, jak se jeho svěřenci chovají na veřejnosti, ve škole nebo v zaměstnání a nebyl k tomu lhostejný. Je třeba si uvědomovat, že výchova sportovce do značné míry ovlivňuje jeho výkonnost, ale i pozdější rozhodování vlastní orientace. Trenér

tedy přispívá již v žákovském a zejména dorosteneckém věku, zdali jeho svěrenec na určitém rozhraní dá přednost sportu nebo jiným činnostem. Trenér by si měl uvědomit, že kvalita výchovy závisí na dodržování drobných - někdy podceňovaných pokynů a zásad, jako je přezouvání, zdravení, vlastní skromnost, apod.

### Příloha č. 3

#### Dotazník motivace k provozování juda

*Do rukou se Vám dostává dotazník, jehož cílem je zjistit jaké motivační činitele jsou nejpodstatnější pro provozování juda. U každé položky zaškrtněte křížkem pouze jednu možnost- tu, která je Vám nejbližší jako odpověď na níže položenou otázku. V případě chybného zaškrtnutí daný křížek přeškrtejte a zakřížkujte správnou možnost. Dotazník je anonymní, prosím pouze o vyplnění věku a pohlaví.*

*Děkuji za spolupráci*

Věk: .....

Otázka: Jak moc jsou pro Vás důležité jednotlivé motivační činitele uvedené v seznamu pro provozování juda (1 – velmi důležité, 2 – důležité, 3 – nedůležité, 4 – velmi nedůležité)?

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Přístup trenéra	___	___	___	___
Přání rodičů	___	___	___	___
Dobrá atmosféra na tréninku	___	___	___	___
Vidina vítězství na příštím turnaji	___	___	___	___
Zajímavý a pestrý trénink	___	___	___	___
Snaha zlepšit své výkony	___	___	___	___
Snaha být lepší než ostatní	___	___	___	___
Přání provozovat v budoucnu	___	___	___	___

judo na vrcholové úrovni				
Tradice sportu	—	—	—	—
Historie juda	—	—	—	—
V budoucnu se chci judem				
živit	—	—	—	—
Pochvala od trenéra	—	—	—	—
Snaha být respektován				
ostatními	—	—	—	—
Zisk medailí, trofejí, hmotné	—	—	—	—
odměny od rodičů				
Získat uznání trenéra	—	—	—	—
Osobnost trenéra	—	—	—	—
Snaha být silnější než spolužáci	—	—	—	—
Legrace, zábava, dobrá nálada	—	—	—	—
během tréninku				
Kamarádské vztahy v oddílu	—	—	—	—
Snaha naučit se bránit	—	—	—	—
Snaha naučit se na někoho				
zaútočit	—	—	—	—
Úpolové (judistické) hry				
během tréninku	—	—	—	—
Pocit, že umím něco víc				
než ostatní	—	—	—	—
Zvýšení fyzické kondice	—	—	—	—
Snaha vyrovnat se svému vzoru	—	—	—	—
Podpora trenéra	—	—	—	—
Snaha zlepšit všeobecnou				
tělesnou připravenost	—	—	—	—
Kolektiv na tréninku	—	—	—	—
Snaha být úspěšný	—	—	—	—
Etika juda	—	—	—	—

Účast na tábore/soustředění	—	—	—	—
Dobré tréninkové podmínky (tělocvična, tatami)	—	—	—	—
Individuální přístup trenéra	—	—	—	—
Kvalitní organizace tréninku	—	—	—	—
Úspěšnost na turnajích	—	—	—	—
Snaha vzbuzovat respekt mezi ostatními	—	—	—	—
Noví kamarádi	—	—	—	—
Možnost zvyšování kyu	—	—	—	—
Dosahování maximálních výkonů na tréninku	—	—	—	—