

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
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
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
Dobré tréninkové podmínky (hala, šatny, tatami)	str. 46	Graf č. 20:
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
Přání provozovat v budoucnu judo na vrcholové úrovni		str. 48
V budoucnu se chci judem živit	str. 49	Graf č. 25:
Graf č. 26: Zisk medailí, trofejí, hmotných odměn		str. 49
Snaha vyrovnat se svému vzoru	str. 50	Graf č. 27:
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
Možnost být úspěšný	str. 55	Graf č. 36:
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

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 díku 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 svěřenec 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)?

	1	2	3	4
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	___	___	___	___
Získání medailí, trofejí, hmotné odměny od rodičů	___	___	___	___
Získání 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	—	—	—	—

