

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Vybrané motivační aspekty u začátečníků a pokročilých
v karate**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Vladimír Janák, Csc.

Vypracoval:

Aneta Markušová, Bc.

Konzultant diplomové práce:

PhDr. Michal Peliš, Ph.D.

Praha, prosinec 2013

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

Podpis diplomanta

.....

.....

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

Hned na úvod bych nejdříve velice moc chtěla poděkovat svému hlavnímu vedoucímu této diplomové práce PhDr. Vladimíru Janákovi, Csc., jak za jeho velikou trpělivost, tak za jeho odborné vedení. Dále mé veliké poděkování patří mému konzultantovi této diplomové práce PhDr. Michalu Pelišovi, Ph.D., jak za jeho velikou ochotu a trpělivost, často spolupracovat a konzultovat mé průběžné kroky v této práci, tak za jeho cenné rady a zkušenosti, které mi průběžně poskytoval.

Dále bych chtěla opravdu hodně poděkovat celé své rodině, kde především mé veliké díky patří mému otci Mgr. Ivanu Markušovi, který mi po celou dobu psaní diplomové práce předával cenné rady a své zkušenosti, čímž mi velice pomohl ve zpracování. Dále mé matce Marcele Markušové, sestře Adrianě Markušové a babičce Bernardě Javůrkové, za neuvěřitelnou podporu a ještě více neuvěřitelnou trpělivost v průběhu psaní celé mé diplomové práce. Přístupu své rodiny a její opory si velice cením a vážím, protože bez tak příjemného rodinného zázemí by bylo mnohem těžší tuto práci napsat. Díky nim jsem měla dokonalé podmínky a klid pro zpracování této práce.

Také bych ráda poděkovala i své blízké kamarádce Tereze Kopecké za oporu, pomoc a podmínky, které mi byla ochotna poskytnout v průběhu celého psaní této diplomové práce.

V neposlední řadě bych chtěla i zmínit veliké poděkování celému klubu SK Kamiwaza karate, ve kterém působím jako trenér, že mi umožnil v průběhu tréninků použít dotazníky na studentech (začátečnících a pokročilých v karate) a tím tak snadnějším získání zpět vyplněných dotazníků. Samozřejmě i veliké poděkování patří všem dětem (studentům), členům klubu, kteří byli ochotni mi dotazník vyplnit a tím tak pomoci mému výzkumu v této diplomové práci.

Abstrakt

Název: Vybrané motivační aspekty u začátečníků a pokročilých v karate

Cíle: Hlavním cílem mojí diplomové práce bylo zjistit, jak aktuální nízká popularita sportovního karate ovlivňuje u studentů ZŠ a SŠ v Praze a okolí motivaci v tomto sportu něčeho dosáhnout a současně navrhnout, jak dále podpořit a zvýšit motivaci u těchto studentů.

Metody: K získání informací a podkladů k této diplomové práci, bylo využito anketní metody a k ní speciálně sestaveného dotazníku. Dále byly použity doplňkové rozhovory s pokročilými studenty – karatisty s nejvyššími ambicemi a s bývalými reprezentanty ČR (2006-2013) a porovnán rozdíl motivačních aspektů u těchto dvou různých generací sportovců. Pro tyto doplňkové rozhovory byl připraven druhý speciálně sestavený dotazník s možností volných odpovědí.

Výsledky: Pomocí výzkumu byly zjištěny rozdíly v motivačních aspektech u začátečníků a pokročilých v karate a díky doplňujícím rozhovorům zjištěny rozdíly v ambicích a motivačních aspektech mezi bývalými reprezentanty ČR v karate a mezi pokročilými současnými studenty s vysokými ambicemi v karate. Dále byly zpracovány manažerské návrhy na zvýšení motivace u začátečníků a pokročilých v karate.

Klíčová slova: Motivační aspekty v karate, motivace, začátečníci a pokročilý v karate, manažerské návrhy

Abstract

Title: Selected motivational aspects for beginners and advanced in karate

Aim: The main aim of my thesis was to learn how the current poor popularity of karate sport influences students of elementary and secondary schools in Prague and its surroundings and their motivation in this sport for achievements and at the same time to suggest how to furthermore support and expand motivation with these students.

Methods: To gain information and data for this thesis I used survey methods and its specially designed questionnaire. Further additional interviews were used with advanced karate students with the highest ambitions and with former Czech Republic karate representatives (2006-2013) and compared with motivational aspect with these two different generations of athletes. There was second specially designed questionnaire for these additional interviews with a possibility for free answers.

Results: Through the survey the differences in motivational aspects at beginners and advanced in karate were found and with additional interviews differences were found in ambitions and motivational aspects among former Czech Republic karate representatives and current advanced students with high ambitions in karate. Manager suggestions for motivation expansion with beginners and advanced karate people were also processed.

Key words: Motivational aspects in karate, motivation, beginners and advanced in karate, manager suggestions

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK A SYMBOLŮ

ČR	Česká republika
ČSKe	Český svaz karate
ME	mistrovství Evropy
MS	mistrovství Světa
KARA	prázdný
TE	ruka
DO	cesta, ve smyslu duševním, způsob života
Kyu	základní technický stupeň cvičence
Dan	mistrovský technický stupeň cvičence
Obi	pásek
TM	taktický moment
Embusen	krokový diagram katy
WUKO	World Union of Karate Organization
GI	kimono
WKF	World karate federation
PR	Public relations
ZŠ	Základní škola
SŠ	Střední škola
ČSSR	Československá socialistická republika
JKA	Japonská karatistická asociace
ČSR	Československá republika
ČUBU	Česká unie bojových umění
MČR	Mistrovství České republiky
TU	Technická univerzita

MMA	Mixet Matrial Arts
SK	Shotokan klub
Tzv	takzvaný
Atd	a tak dál
Z	začátečníci
P	pokročilí

OBSAH

ÚVOD.....	11
1 CÍLE PRÁCE.....	12
2 TEORETICKÁ ČÁST	13
2.1 CO JE TO KARATE DO.....	13
2.1.1 Historie karate	14
2.1.2 Styly karate.....	18
2.1.3 Soutěžní disciplíny v karate.....	19
2.1.4 Karate - gi a technické stupně v karate.....	23
2.1.5 Pravidla v karate	26
2.1.6 Současná organizace v ČR	26
2.2 MOTIVAČNÍ ASPEKTY DĚTÍ A MLÁDEŽE V KARATE	29
2.2.1 Dosahování cílů, seberealizace, uznání	29
2.2.2 Sociální aspekty.....	31
2.2.3 Popularita, propagace, medializace	34
2.2.4 Využívání vhodných metod a nástrojů tréninku, role trenéra	34
2.3 INTROSPEKCE	36
2.3.1 Jak jsem se ke karate dostala	37
2.3.2 Mé cíle v karate	38
2.3.3 Mé motivační aspekty v karate.....	41
2.3.4 Dosažené cíle a výsledky.....	43
2.3.5 Praktické využití získaných zkušeností	44
3 PRAKTICKÁ ČÁST	46
3.1 METODIKA PRÁCE	46
3.1.1 Popis sledovaného/výzkumného souboru.....	46
3.1.2 Použité metody	47
3.1.3 Pilotáž.....	49
3.1.4 Sběr dat.....	49
3.1.5 Analýza dat.....	50

3.2	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ZÍSKANÝCH DAT	51
3.2.1	Otázka č. 1 - Jaký byl důvod, proč jsi se rozhodl(a) pro sport karate?	51
3.2.2	Otázka č. 2 - jak jsem se dozvěděl(a) o sportu karate?	53
3.2.3	Otázka č. 3 - praktické znalosti o sportu karate.....	54
3.2.4	Otázka č. 4 - Jaké máš nejvyšší ambice ve sportu karate?	62
3.2.5	Otázka č. 5 - Chceš být jako někdo, kdo tě v karate nejvíce upoutal (tvůj vzor)?	64
3.2.6	Otázka č. 6 - Kolikrát v týdnu trénuješ?.....	66
3.2.7	Doplňkové rozhovory	68
3.3	DISKUZE NAD VÝSLEDKY	73
3.3.1	Diskuze nad výsledky dotazníků	73
3.3.2	Diskuze nad výsledky doplňkových rozhovorů	78
3.4	MANAŽERSKÉ NÁVRHY NA ZVÝŠENÍ MOTIVACE DĚTÍ.....	82
3.4.1	Dosahování cílů, seberealizace, uznání	82
3.4.2	Sociální aspekty.....	83
3.4.3	Popularita, propagace, medializace	84
3.4.4	Využívání vhodných metod a nástrojů tréninku, role trenéra	86
4	ZÁVĚR	88
5	LITERATURA.....	93
6	SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK	97
7	SEZNAM PŘÍLOH.....	99

ÚVOD

Tématem mojí diplomové práce jsou vybrané motivační aspekty u začátečníků a pokročilých v karate mezi studenty základních a středních škol, ve vztahu k nízké popularitě tohoto sportu v ČR.

Zaměřila jsem se na studenty základních a středních škol z Prahy a okolí a to především na ty studenty, kteří se již tímto sportem dnes zabývají, bez ohledu a rozdílu, zdali se jedná o chlapce či dívky, neboť podmínky a způsob přípravy, stejně jako zohledněné motivační aspekty jsou v tomto případě totožné. V průzkumu jsem oslovila jak začátečníky v karate, tak pokročilé.

Toto téma jsem si zvolila proto, že sama se tomuto sportu již 20 let aktivně věnuji, z toho posledních 7 roků jsem byla členkou státní reprezentace ČR. Účastnila jsem se donedávna mezinárodních soutěží, mimo jiné ME a MS. Víím tedy z osobní zkušenosti, že popularita sportovního karate v ČR je nesrovnatelně nižší, než v jiných zemích Evropy či Světa, ale také nesrovnatelně nižší, než u jiných sportů v ČR. V českých médiích je karate takřka neznámý sport, proto ani sponzoři se o podporu tohoto sportu u nás nějak zvlášť neucházejí. Tímto tématem jsem se již částečně zabývala i ve své Bakalářské práci pod názvem: „Analýza přípravného období v karate před MS“, kde jsem si mimo jiné potvrdila, že bohužel oproti nízké popularitě finanční náročnost tohoto sportu na vrcholové úrovni není nijak zanedbatelná.

Jelikož tomuto sportu byla navíc v letošním roce také definitivně zamítnuta možnost, být zařazen mezi sporty Olympijské, zajímala jsem se o to, jaké důvody vedou ještě současné studenty základních a středních škol k tomu, aby se tomuto sportu věnovali a zdali mají a jakou motivaci v tomto sportu něčeho dosáhnout.

1 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem mojí diplomové práce bylo zjistit, jak aktuální nízká popularita sportovního karate ovlivňuje u studentů ZŠ a SŠ v Praze a okolí motivaci v tomto sportu něčeho dosáhnout a současně navrhnout, jak dále podpořit a zvýšit motivaci u těchto studentů.

Dílčí úkoly:

1. Seznámení s všeobecnými informacemi o sportu karate, jeho historií, stylech, soutěžními disciplínami a pravidly.
2. Shrnutí současných motivačních aspektů ve vztahu k popularitě sportovního karate.
3. Průzkum mezi studenty ZŠ a SŠ (začátečníci, pokročilí) formou dotazníku – zjištění, co je vedlo ke karate, jejich znalost karate, jejich ambice a zda jsou potencionálními závodníky nebo reprezentanty ČR a co jsou pro dosažení svých cílů ochotni učinit.
4. Doplnkové rozhovory s pokročilými studenty s nejvyššími ambicemi a s bývalými reprezentanty ČR (2006-2013) - porovnání ambicí a motivačních aspektů, které vedou/vedly tyto dvě skupiny ke sportu karate.
5. Vyhodnocení výsledků z dotazníků.
6. Manažerské návrhy trenérům/klubům/svazu karate ČR pro zlepšení propagace tohoto sportu a zvýšení jeho popularity se snahou o podporu motivace jak stávajících sportovců v karate, aby neztrácely motivaci v tomto sportu a stali se případnými závodníky posilujícími tento sport, tak u potencionálních budoucích zájemců o tento sport.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 CO JE TO KARATE DO

Karate do = doslovný překlad z Japonského jazyka - „cesta prázdné ruky“

KARA – prázdný

TE – ruka

DO – cesta, ve smyslu duševním, způsob života

I come to you with only „KARATE,, - empty hands. I have no weapons, but should I be forces to defend mysem, my principles or my honor; shoud it be matter of life or dech, or right or wrong; then here are my weapons - „KARATE,, - my empty hands. [2]

(Ed Parker)

„Přišel jsem k vám pouze s „KARATE,, - prázdné ruce. Neměl jsem žádné zbraně a byl jsem nucen na život a na smrt bránit své zásady, svou čest, ať už to bylo správné nebo špatné, než jsem našel své pravé zbraně „KARATE,, - mé prázdné ruce. [2]

(Ed Parker)

„Karate je způsob života, cesta, jak dospět k absolutní bezpečnosti a nebojácnosti.“

(Yasutsune Itosu, 2005)

„Je to bojové umění neužívající zbraní. Vyžaduje tvrdý, přísný trénink, rozvíjející velkou fyzickou sílu. Ale toto není výhradním cílem, neboť karate se liší od mnoha podobných snah důrazem na duchovní a mentální růst, na zralost osobnosti. Jak se žák stává fyzicky silnější a techniky dovednější, rozvíjí sebedůvěru, která transformuje jeho vztahy k lidem.“(Masutacu Ojama, 2005)

Pro mě osobně karate znamená určitý životní styl, filosofii, disciplínu, pokoru, příležitost seberealizace, osobního rozvoje, přátelství a poznávání se s lidmi stejného smýšlení, ale také možnost utkat se na poli sportovním a porovnat své schopnosti v rámci jasně stanovených pravidel a kritérií se stejně zaměřenými sportovci z celého světa. [25]

2.1.1 Historie karate

Historie tradičního karate

Počátky vzniku Karate jsou spojovány s ostrovem Okinawa. Předpokládá se, že kolem 7. století sem začaly pronikat prvky čínských bojových umění. Nový vládce na Okinawě zakázal místnímu obyvatelstvu např. nošení jakékoliv zbraně. Tím ovšem podnítl rozvoj sebeobránného systému. V tomto systému bylo hlavním úkolem přežít. Trénovalo se ve třech hlavních městech - *Shuri, Naha, Tomari*. [21, 25]

Výuka probíhala tajně, protože tomu kdo byl přistižen při praktikování sebeobránného systému, hrozil trest smrti. Současně s tímto systémem se rozvíjel i systém boje se zbraní, kdy jako zbraně sloužily běžné věci každodenního života, např. cep na rýži, klika od mlýnku na zrní. [21, 25]

Toto období trvá až do roku 1868. Poté se bojové umění dostává do podvědomí veřejnosti a již není potřeba tajit smrtící umění. V té době se dají vysledovat dva hlavní směry *Shorin-ryu* (Shuri, Tomari) a *Shorei-ryu* (Naha). Gichin Funakoshi, který jako první přenesl Karate na půdu Japonska a stal se zakladatelem, v současné době snad nejrozšířenějšího stylu, *Shotokan*. Funakoshi jako první použil název *Kara-te* s významem "prázdná ruka". Do té doby se místo znaku Kara (prázdný) používal stejně znějící znak s významem Čína, Čínský. [21, 25]



Obrázek č. 1: Zakladatel nejrozšířenějšího stylu Shotokan – Gichin Funakoshi [5]

Historie moderního karate

Za zlom ve vývoji Karate lze považovat rok 1868, tj. počátek období Meiji. Karate Vystoupilo z ilegality. Od roku 1905 se začalo dokonce vyučovat v hodinách tělocviku na základních školách na Okinawě. Pro tento případ mistr Anko Itosu upravil řadu Kata Heian. V každé z těchto kata jsou procvičovány jednotlivé principy bojových umění a jejich zvládnutí je předpokladem pro další cvičení Karate. Gichin Funakoshi předvedl poprvé Karate na Okinawě v roce 1921. Následující rok Gichin Funakoshi poprvé předvádí Karate na půdě Japonska v Tokiu. Od tohoto roku zůstal v Japonsku a snažil se o rozšíření Karate mezi japonskou veřejnost. Začátky byly velmi těžké a teprve v roce 1924 založil své první Dojo. [21, 25]

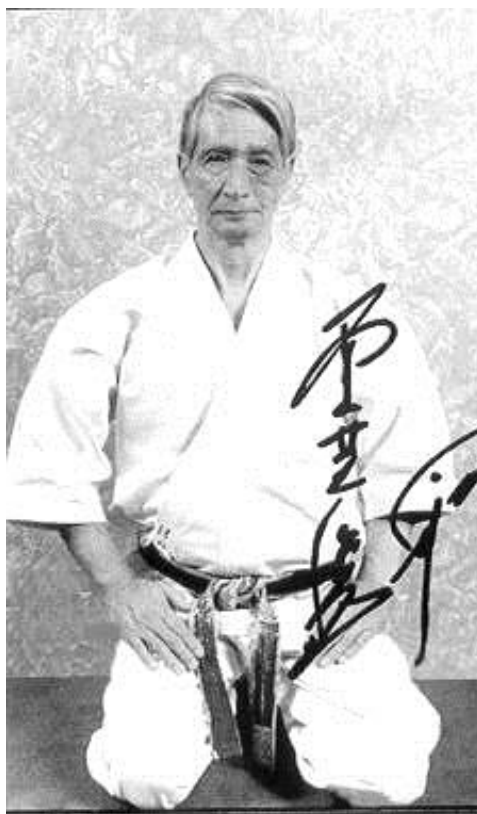
Funakoshi jako žák starých mistrů lpěl na tradicích a jen těžko byl ochoten něco měnit na starých principech cvičení Karate, odmítal i dělení Karate na jednotlivé směry a školy. Veškeré své úsilí soustředil na změnu tohoto bojového umění (Bujutsu) na bojovou cestu (Budo) s prvotním cílem zdokonalování jedince a omezení použití vlastního Karate jen na případy krajních situací. Proto odmítl učit a rozvíjet útok. [21, 25]

Tento jeho přístup vnášel mnoho rozporů mezi něj a jeho žáky, a proto jich mnoho od něj odešlo. Gichin Funakoshi nakonec provedl některé změny, např. zavedl barevně odstupňované žákovské stupně (Kyu) atd. Přestože byl proti dělení Karate na

různé styly, zavedli žáci pro jeho Dojo název složený z jeho pseudonymu, kterým podepisoval své básně, *Shoto* a ze slova *Kan* (japonské sdružení), a tím vlastně položil základ pro směr Karate Shotokan. Gichin Funakoshi ve svém Karate odmítal jakýkoliv typ konfrontace silou. Proto se pro něj stal určitým problémem tlak některých studentů na zavedení zápasu (kumite). Postupně jejich tlaku podlehl a zavedl nejdříve Sanbon-kumite a později Ippon-kihon-kumite. [21, 25]

Již Gichin Funakoshi připravoval instruktory karate s posláním šířit toto bojové umění po celém světě. Bohužel, Druhá světová válka zmařila jeho plány a mnoho instruktorů této generace v ní zemřelo. Po válce jeho záměr uskutečnil Shinan Hidetaka Nishiyama a své žáky vyslal jako instruktory do světa. [21, 25]

Po celý svůj život se Shinan Hidetaka Nishiyama snažil a snaží o sjednocení všech, kteří se zajímají o Karate v jeho tradiční formě. [21, 25]



Obrázek č. 2: Shinan Hidetaka Nishiyama [9]

Historie karate v ČR

Z dnešního pohledu se může zdát až neuvěřitelné, že se karate začalo rozvíjet v zemi a v době, kde oficiální tisk nejprve informoval o "karate" jako sport s poukazem na buržoazním násilí. Podmínky neumožňovaly veřejně organizovaná setkání se zahraničními instruktory. Situace kolem vycestování ze země dávala jen mizivou šanci na taková setkání i v jiných zemích. Sehnat odbornou literaturu také nebylo nikterak snadné. [34]

V roce 1952 trenéři jiu-jitsu Špička a Novák začínají spolu s M. Veselým používat některé prvky z karate v kroužku sebeobrany. V roce 1957 bratři Blechtové a Jindřich Novák studují některé údery v rámci kursu sebeobrany u Ivana Špičky. [34]

Roku 1962 došlo k založení Subkomise pro přidružené disciplíny (karate, aikido, sebeobrana...) při Ústřední sekci džuda (Novák, Špička, bratři Blechtové). Téhož roku zahajují Novák a Špička první kurs karate v Československu v oddíle džuda Slovan Zlíchov. Tito trenéři ale nezapočali rozvíjet karate v Čechách, spíše využili určité prvky karate při tvorbě ryze vlastního stylu tzv. mono signální sebeobrany (dnes systém Algodos). Pod jejich vedením začíná první školení pro budoucí trenéry. Nejúspěšnější z nich, bratři František a Miloslav Kolářové, vedou již v roce 1966 vlastní kursy karate a můžeme je označit za opravdové průkopníky karate u nás. Tito první nositelé stupňů DAN (černý pás) v ČSSR zakládají první sportovní oddíl karate u nás ve VŠTJ Slavia FEL Praha, později TJ RH. Postupně se jim podařilo usměrnit dosavadní kuriózní vývoj našeho karate do evropských norem. Z dalších osob sdružených kolem bratrů Františka a Miloslava Kolářů lze jmenovat například tyto: Josef Zvěřina, Ivan Vlček, Soebai Rachmy nebo Jiří Tvrdlík. Určitým předělem byl veřejný seminář v Klánovicích s Hideo Ochim v době, kdy byl držitelem 5. danu. Seminář výrazně ovlivnil účastníky, z nichž někteří do té doby vlastně skutečné karate vůbec neviděli. [34]

V dubnu roku 1970 rozhodli o ustavení Komise karate Českého svazu juda při ČTO jako nejvyššího orgánu pro řízení a rozvoj karate v Čechách. V tomto roce cvičí v ČSSR 300 až 400 karatistů ve třech oddílech. Říjen 1970 byla schůzí Komise karate ČSJ ČTO, vypracována koncepce rozvoje karate a za oficiální školu byl zvolen Shotokan. [34]

Roku 1972 byly uděleny první 3 mistrovské stupně v ČSSR, Josef Zvěřina, Ivan Vlček a Jiří Fuchs, které vyzkoušel při návštěvě Prahy Hideo Ochi. Vzniká také v SSR

Komise karate v SZJ STO, jako hlavní styl volí školu Goju-ryu. V říjnu roku 1972 proběhla ukázka karate instruktorů JKA působící v Evropě - Ochi a Sugimura. [34]

V Roce 1975 se uskutečnilo první mistrovství ČSSR v Praze. Roku 1978 v ČSR bylo již 5 a v SSR 19 udělených stupňů dan (černý pás), 44 oddílů a 3500 členů v ČSR a v SSR dokonce o 4500 členů sdružených v 74 oddílech. [34]

České karate v devadesátých letech

Po roce 1989 začala výrazně vzrůstat členská základna Českého svazu karate (ČSKe) a začínali se objevovat i jiné styly než Shotokan, například Goju-ryu, Wado-ryu, Shito-ryu nebo Kyokushinkai. Rok na to začal vznikat Český svaz karate a počet karatistů v ČSFR se pohyboval řádově kolem 14 000 členů. Další rok, čili v roce 1991 vznikla Česká unie shotokan, garanci jejího technického rozvoje přislíbil Hideo Ochi, technický poradce JKA pro Evropu působící v Německu a sensei (učitel) Enoeda. [34]

Jedním z prvních zahraničních instruktorů přijíždějících pravidelně do Čech byl i Holanďan žijící v Německu pan Victor van der Wijngaarden, žák mistrů Kanazawy a Ochiho. Poprvé přijal v roce 1993 pozvání od pana Jaroslava Kulhavého. [34]

V roce 1994 vznikla Česká unie bojových umění (ČUBU), která zastřešuje samostatné svazy. Rok poté vznikla Česká federace tradičního karate Fudokan s odborným garantem Dr. Iljou Jorgou. Dále vznikl Český svaz karate JKA, který dodnes vede Hideo Ochi jako hlavní instruktor a jediný zkušební komisař pro stupně dan. [34]

2.1.2 Styly karate

Jak jsem se již dočetla z různých zdrojů o karate, je zřejmé, že moderní pojetí stylů karate vychází jen z posledních 100 let. Nicméně tyto styly mají základní důležitý bod v historickém stanovisku. Styly karate přicházejí a čerpají ze čtyř základních míst: **Shuri, Naha, Tomari** a **Číny**. Já se zaměřuji především na hlavní styly karate (obsaženy v **tabulce č. 1**), které jsou na Okinawě a v Japonsku. V podstatě jsou zde čtyři hlavní styly. [25, 32]

OKINAWSKÉ STYLY	JAPONSKÉ STYLY
SHORIN - RYU (KOBAYASHI)	<i>SHOTOKAN – RYU</i>
SHORIN - RYU (MATSUBAYASHI)	WADO – RYU
GOJU – RYU	SHITO – RYU
UECHI – RYU	GOJU – RYU

Tabulka č. 1: Čtyři hlavní Okinawské a Japonské styly [25]

2.1.3 Soutěžní disciplíny v karate

Disciplína kata

Znak pro slovo kata se skládá ze tří částí: levá horní část znamená "tvar", pravá horní část výraz "řez" a dolní část "základ, zemi". Poskládáním těchto tří významů můžeme toto slovo charakterizovat jako "formu, která vystřihuje základ." Zjednodušeně, kata symbolizuje boj proti několika fiktivním útočníkům, ozbrojeným a útočícím různými způsoby a ve stanoveném pořadí. Úlohou "obránce" je tyto pomyslné útoky vykrývat a současně provádět i vlastní protiútoky a to předem stanovenými technikami, jejichž návaznost na sebe tvoří celek, tj. určitou kompletní akci. Aby však kata nebyla znehodnocena, je na pouhé provádění technik karate. Jsou vykonávány navíc v předepsaném rytmu tak, aby kata dávala cvičícímu pocit reality skutečného boje. Jedná se tedy o předem přesně stanovený sled obranných a útočných technik proti předpokládaným způsobům útoku. Každá technika, obsažená v kata, každý postoj a pohyb mají svůj význam a smysl a jsou proto od sebe neoddělitelné. Převážná část technik a pohybů v kata je symetrická. Znamená to tedy, že když se provádí např. dva pohyby na jednu stranu, provádí se tyto pohyby i na straně druhé, pokud vzdálenost místa je identická. Diagram katy, japonsky "**EMBU SEN**" tvoří přímka, tvar písmene H, T, X apod. Při podrobnějším pohledu na embusen jednotlivých kat zjistíme, že pohybem jsou zřejmě kresleny znaky, které symbolizují jejich skrytý význam. Tato vodící linie katy je velmi pravidelná a geometrická a proto ten, kdo cvičí katu, musí mít velmi dobře vyvinutý smysl pro orientaci, směr a pohyb v prostoru. Zde jsou i

minimální odchylky považovány za vážnou chybu. Jestliže je proto požadavek pohybu ve střední linii, techniky musí být prováděny přesně v tomto směru, nikoli stranou. [25, 33]

Totéž platí i pro výšku (pásma) prováděných úderů a krytů. Každá kata však vždy začíná krytem - to proto, aby se zdůraznilo, že karate je výhradně sebeobranný systém a z tohoto důvodu nemá být užito k útočným, ale pouze jen k obranným účelům. [25, 33]



Obrázek č. 3: Modelování kata [25]



Obrázek č. 4: Krokový diagram katy [25]

Podle jejich obtížnosti, a sice na základní katy, vyšší katy a na vrcholné katy, někdy též označované za tzv. "mistrovské" katy - což však není správný výraz. Styl Shotokan-ryu mezi tzv. základní katy zahrnuje tyto: *Heian Shodan*, *Heian Nidan*, *Heian Sandan*, *Heian Yondan*, *Heian Godan* a *Tekki Shodan*, mezi vyšší katy zahrnuje *Tekki Nidan*, *Tekki Sandan*, *Kanku Sho*, *Kanku Dai*, *Bassai Sho*, *Bassai Daia* mezi mistrovské katy řadí: *Jion*, *Jitte*, *Sochin*, *Chinte*, *Empi*, *Meikyo*, *Hangetsu*, *Unsu*, *Gankaku*, *Niju-shiho*, *Goju-shiho Sho*, *Goju-shiho Dai*, *Wankan*. Cvičení kata a jejich trénink má nesporně veliký vliv na rozvoji každého adepta karate. Cvičením kata karatista zlepšuje koordinovanost pohybů, zdokonaluje základní techniky, které se učí a později používá v kumite, zlepšuje napětí a relaxaci, správné dýchání. Cvičení kat rovněž výrazně zlepšuje orientaci karatisty v prostoru a v neposlední řadě má i pozitivní vliv na rozvoj rychlosti, dynamiky a síly. Kata je rovněž vhodné "fyzické cvičení", neboť značně zlepšuje aerobní kapacitu plic. [25, 32]

Soutěž kata má formu soutěže družstev (kata-team) a jednotlivců. Soutěž družstev je soutěží tříčlenných týmů. Družstvo je výhradně jen mužské nebo ženské.

Soutěž jednotlivců se skládá z individuálního cvičení v oddělených kategoriích mužů a žen. [25]



Obrázek č. 5: Mistrovská kata Jion [22]

Disciplína kumite

Pomocí kata se můžeme naučit s imaginárním protivníkem správný pohyb těla a použití mnoha útočných a obranných technik. V kumite se učíme používat proti jednomu nebo mnoha protivníkům všechny techniky známé z kata. [33]

Kumite, (sportovní zápas), je srovnávací zápas, v němž účastníci ukazují, jak ovládají techniky a taktiky v karate. Účelem je zjistit, kdo ze zápasníků v daném okamžiku je schopnější bojovat. Každý zápasník se pokouší zasáhnout životní body protivníka, zatím co současně své vlastní životní body chrání. Pokouší se taktickými manévry přivést protivníka do situace, v níž už nemůže své životní body chránit a útoku uniknout, ani ho kontrolovat (proti-útočit). Jestliže se útočící zápasník současně nachází také ve vzdálenosti, která je příznivá pro jeho útok, a je připravený ke startu, nazývá se taková situace taktický moment, krátce TM. Každý zápasník se snaží ovlivnit zápas tak, aby vzniklo pro něho pokud možno co nejvíce a pro protivníka pokud možno co nejméně TM. [26]

Soutěž v kumite se dále může dělit na utkání družstev a na utkání jednotlivců. Utkání jednotlivců se může dále dělit na věkovou a hmotnostní kategorii. Utkání v hmotnostních kategoriích se nakonec dělí na zápasy. [25]

Termín „zápas“ také označuje individuální soutěže v kumite mezi dvojicemi závodníků soupeřících družstev. [25]



Obrázek č. 6: Zápas kumite [7]

Omezená doba zápasu

Stalo se již tradicí, že doba v kumite je omezena na dvě až tři minuty. Omezení doby zápasu znamená podstatný rozdíl mezi karate jako bojovým uměním a sportovním karate. Doba trvání jednoho zápasu kumite pro seniory – muže, je určena na tři minuty (pro družstva i jednotlivce) a dvě minuty pro zápas kumite - žen, juniorů a dorostenců. Čas se v této době měří digitální časomírou. [16]

Dříve nebo výjimečně i v dnešní době se závodníci na zápasíštích orientovali pouze podle tzv. gongu.



Obrázek č. 7: Časomíra pro kumite [17]



Obrázek č. 8: Gong pro kumite [1]

2.1.4 Karate - gi a technické stupně v karate

Karate - gi

Karate uniforma se nazývá *karate-gi* (zkráceně GI) a tento výraz znamená něco jako způsob oblékání. V dnešní době to známe všichni především pod názvem *kimono*. Není to jen uniforma, ve které trénujeme, ale je to součást naší cesty k sebepoznávání. Můžeme mít i speciální GI, které se dělí dle výše uvedených disciplín kata a kumite. Na kata (sestava) se používá GI z hrubšího materiálu z důvodu kvalitnějšího vzhledu prováděných technik a na pohled tvrdšího zakončení technik. Na kumite (zápas) je GI

vyrobena z lehkého a prodyšného materiálu z důvodu lehkosti provedení pohybu, maximální rychlosti pohybu a pohodlí při zápase.



Obrázek č. 9: Karate-gi [17]

Technické stupně (pásy)

Obi – je pásek cvičenců v bojových uměních, patří do výstroje a je součástí ke kimonu. Je vyrobený z textilu a jeho rozměry se pohybují od šířky 4 až 6 cm po délku od 220 do 300 cm. Někdy může být vyroben i z čistého hedvábí. Jeho hlavní funkcí je držení kabátce KARATE – GI dále jen GI. Je těsně obepnutý okolo těla cvičence. Vlastník opasku si ho obtočí zpravidla dvakrát okolo trupu a konce zaváže na speciální uzel trojúhelníkového tvaru, který je uvázaný tak, aby držel co nejvíce u sebe. Pro ty, kteří cvičí různé školy a druhy bojových umění a každodenně se zdokonalují, má používání OBI zvláštní význam a není to jenom obyčejný opasek na upevnění vrchního dílce od sportovního kimona. [25]

OBI i GI mají svůj symbolický význam. Jako první věc, která člověka hned napadne je barva OBI, tedy barevný odstín jednotlivých pásků. Původně OBI mělo jen tři barvy a to bílou, hnědou a v poslední řadě černou. Ten, kdo se vydal cestou BUDO, obdržel bílý odstín OBI a po několika ročním, přísném a tvrdém cvičení dostal hnědý odstín opasku. Kdo dále pokračoval v cestě, ten dostal možnost dosáhnout na černé OBI. A tak významem černého pásku bylo, že jeho majitel musel po dlouhé roky velmi tvrdě cvičit, aby dosáhl toužené černé barvy. Člověk, který se vydal na cestu učení

bojových umění a zasvětil celý život bojovému umění, začala barva OBI postupně tmavnout, ale časem se začala stářím znova barva zesvětlovat a začalo být vidět červené zbarvení, které dokazovalo, že tyto barevné stopy jsou od krve a velice náročného tréninku. A tak červeno - bílá barva OBI byla novou barvou v odstínech, které jsou příznačné pro praxi v některých školách KARATE - DO. [25]

Současné barevné označení OBI odráží nové představy. Podle mistra v KARATE - DO, pana HIZATAKE, který ve své práci popisuje, že dnešní význam a označení je převzato z praxe buddhistických mnichů. V některých sektách buddhismu mnichové nosili různobarevné opasky, které označovali různé schopnosti v duchovní osvícenosti. Duchovní význam OBI má velmi důležitou funkci, to značí, že barvy neznamenaají stupeň šikovnosti, obratnosti, ale hlavně emoční a citový vývoj rozumových vlastností. [25]

Klasifikaci člověka nemáme v prvním okamžiku dělat na základě technické obratnosti a šikovnosti. Jsou mezi námi takoví lidé, kteří mají perfektní technické vybavení, ale to je všechno. Na různé technické stupně nejsou potřeba výlučně jen technické vědomosti, ale jsou potřebné charakterové vlastnosti, které musí převládat na cestě v BUDO. [25]

8. kyu	bílý pás
7. kyu	žlutý pás
6. kyu	zelený pás
5. kyu	I. fialový pás
4. kyu	II. fialový pás
3. kyu	I. hnědý pás
2. kyu	II. hnědý pás
1. kyu	III. hnědý pás
1. – 10. Dan	černý pás

Tabulka č. 2: Žákovské a mistrovské rozdělení pásů [25]



Obrázek č. 10: Barvy pásů ke karate-gi [6]

2.1.5 Pravidla v karate

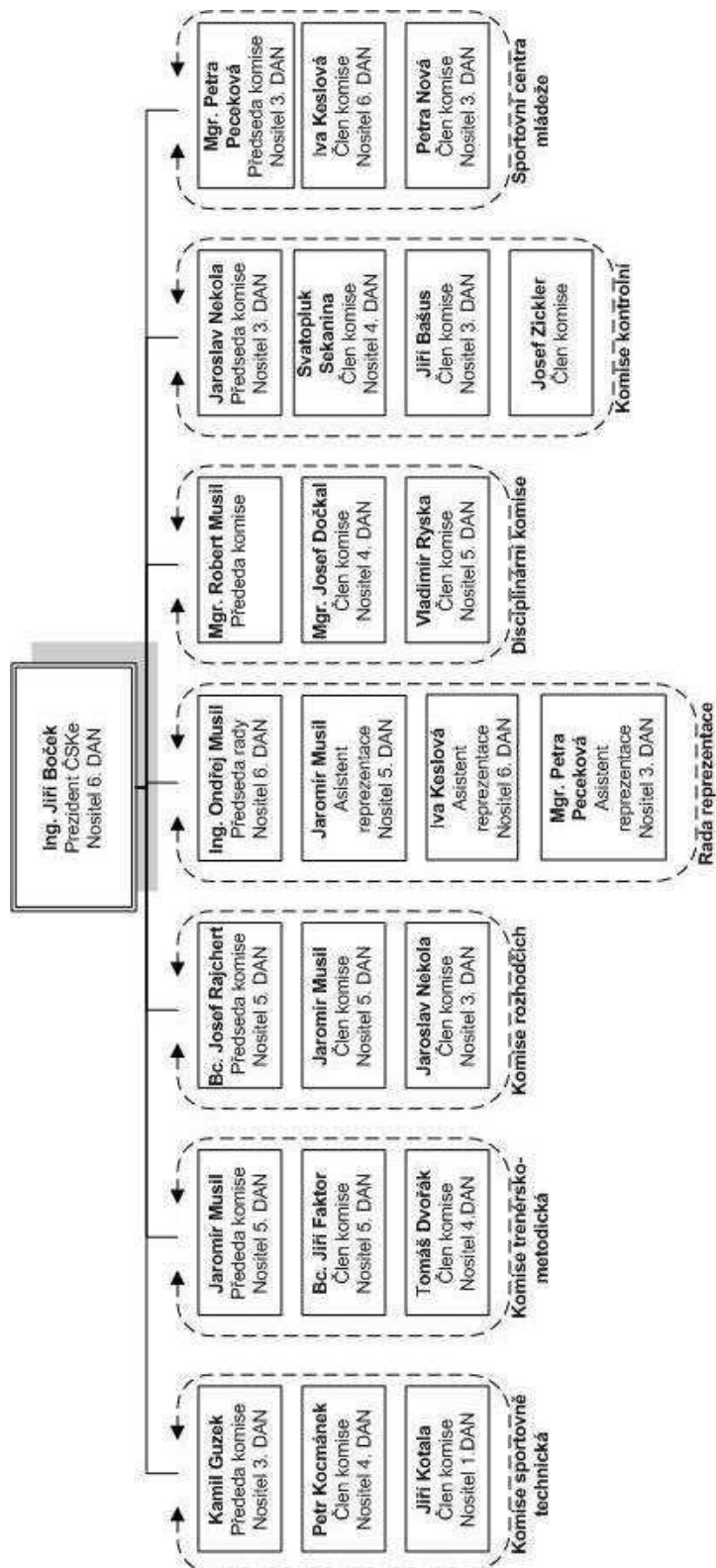
Pravidla karate jsou velice rozsáhlé téma, jelikož je dělené na disciplíny kata, kumite a každá má svá specifická pravidla, proto příkládám internetovou stránku, kde jsou nejnovější, schválená a podrobně rozepsaná pravidla karate WKF (world karate federation), jak v disciplínách kata, tak kumite. [25]

Pravidla WKF 2013: (<http://www.czechkarate.cz/page/pravidla>)

2.1.6 Současná organizace v ČR

V nejvyšším vedení ČSKe nastaly změny v roce 9. března 2004, kdy se prezidentem ČSKe stal Ing. Jiří Boček, současný úřadující prezident ČSKe a kdy bylo zvoleno nové složení svazu ČSKe. Dnes je vedení Českého svazu Karate rozděleno podle kompetencí a zastoupeno lidmi s mnohaletými zkušenostmi a vysokými mistrovskými technickými stupni z různých odvětví bojových umění, kde nicméně převládá Karate. Vlastní organizační struktura poukazuje na organizaci, včetně rolí a zastupitelů jednotlivých oblastí organizace ČSKe (spolu s uvedenými technickými stupni DAN, která je v organizační struktuře zobrazena pouze se zaměřením na Karate).

Někteří členové rady jsou nositeli dalších mistrovských stupňů z dalších odvětví bojových umění, jako je například Aikido, Judo, Kempo. Hlavním posláním ČSKe, bez ohledu na historickou organizaci, název, legislativní zastoupení, či vedení, bylo a je dohled nad organizacemi a tělovýchovnými jednotami, které provozují školu Karate a je garantem technického provedení, fyzické zdatnosti a v neposlední řadě i psychické zdatnosti a tréninku svých cvičenců. Pro tyto účely, je ČSKe hlavním zastupitelem České Republiky pro oblast Karate a přímým komunikačním a technicko-organizačním kanálem do WKF (World karate Federation). Stanovení celosvětových pravidel, zkušebních řádů, organizace soutěží na lokální (oblastní a krajové), republikové, evropské i světové úrovni s mezinárodní účastí podléhá kontrole a supervizi ČSKe. Jako garant technické úrovně ČSKe uděluje oprávnění zkušebních komisařů, kteří přenáší požadavky k technické a fyzické vyspělosti cvičenců do zkoušek Stupně Technické Vyspělosti, oprávnění a licenci trenérů všech tří tříd, kteří tak podléhají jasně definovaným pravidlům a mohou tak předávat znalosti na další cvičence a vznikající trenéry, oprávnění rozhodčích, kteří tak dohlížejí na vynikající úroveň soutěží v Karate a napomáhají tak českým Karatistům k tomu, aby se vyrovnali a v mnohých případech i předčili závodníky Karate z celého světa. [31]



Obrázek č. 11: Organizační struktura v ČSKe [31]

2.2 MOTIVAČNÍ ASPEKTY DĚTÍ A MLÁDEŽE V KARATE

Motivace je jak po stránce psychické, tak i po stránce fyzické velmi důležitou hnací silou právě ve sportu karate.

Na všechno co v životě děláme nebo o co se pokoušíme bychom si měli klást otázku „PROČ„. Síla této otázky je přímo úměrná výsledku úspěchu o který se snažíme. To stejné platí i v případě, pokud chceme dosáhnout pokroku a vývoje v karate – jasně definovaná otázka „PROČ„, nám umožní jasně formulovat naše cíle. Intenzita a energie, kterou vkládáme a s jakou se snažíme dosáhnout těchto našich cílů, určuje úspěch, kterého skutečně dosáhneme. [23]

Každý z nás má na otázku „PROČ„, různou odpověď ve sportu karate – zdravotní důvody, udržování fyzické zdatnosti, sebeobrana nebo potřeba sociální interakce. Je však také důležité uvědomit si, že naše odpovědi na otázku „PROČ„, se během naší cesty za dosažením cíle mohou v určitých fázích měnit a to tak, že můžeme své cíle buď zvyšovat, nebo snižovat. Po dosažení určitého bodu během naší cesty za cílem se však může stát, že ovlivní náš pokrok buď určitá oblast životního prostředí, nebo naše změna osobnosti. Nemyslím si, že každý z nás, který se rozhodl pro sport karate tam šel s myšlenkou, stát se mistrem – Mistr, to je výsledek několika kladených otázek „PROČ„, a několika změn během cesty. [23]

2.2.1 Dosahování cílů, seberealizace, uznání

U dětí i mládeže je dosahování „jejich„, cílů, samo o sobě jedním z největších a nejsilnějších motivačních aspektů. Cíle u dětí i mládeže mohou nabývat jakýchkoliv rozměrů, ale pokud se zaměříme přímo na sport a konkrétněji na karate, zjistíme, že nejčastější cíle u dětí a mládeže pak jsou především:

- umět se ubránit
- mít pohyb a fyziku, pohybové dovednosti, sílu
- být jako vysněný hrdina z filmu nebo být dobrý jako trenér
- získat černý pásek

- vyhrát medaile, pohár nebo se stát MČR
- být členem a součástí reprezentačního týmu ČR
- získat uznání a obdiv u rodičů nebo kamarádů

Je nesmírně důležité, aby dítě jakéhokoliv věku mělo nějaký svůj cíl, „chuť“, něčeho dosáhnout, protože pokud cíl chybí, dítě nemá žádnou motivaci pak v čemkoliv pokračovat. Pokud dítě provozuje určitý sport, musí ho ten sport bavit a to ho i motivuje k tomu, chtít v něm něčeho dosáhnout, ať už je to cíl malý jako například být součástí kolektivu a umět se bránit, nebo velký cíl, jako je třeba získat medaili, vyhrát závody, dostat se do reprezentace, stát se trenérem nebo rozhodčím atd.

Dosažení konečného cíle v karate a získání nejvyššího ohodnocení nebo uznání má u většiny za následek jak psychické, tak i fyzické uspokojení. I když je velmi dobré stanovit si dlouhodobý cíl, měli bychom myslet i na to, že je dobré stanovit si i krátkodobé cíle, které můžeme získat rychleji a v kratším čase. Například pokud se budeme snažit zhubnout, stanovíme si nejdříve krátkodobý cíl 5 kg. Pokud se snažíme zvládnout nějaký větší a náročnější cíl, je důležité v průběhu plnit ty krátkodobé a postupovat krok za krokem a těšit se z každého úspěchu. V karate by bylo například dobré mít tzv. „deník,, kam by se zapisoval jakýkoliv pokrok a pak, kdyby se člověk dostal do stavu frustrace, mohl by se podívat na začátek deníku a připomenout si, jaké pokroky udělal od začátku a jak se dostal od té doby daleko. [3]

Ve sportu karate podle mého názoru mají děti možnost vybrat si z mnoha různých cílů, kterých by mohly chtít během svého sportování dosahovat. U malých začátečníků bývá velikým cílem a zároveň motivací získání prvního bílého pásu. Co se zkoušek na bílý pás týče, jsou náročností na takové úrovni, aby je víceméně každý začátečník zvládl a tím se tak i zvýšila jeho motivace do budoucna získávat pásy (kyu) následujících barev (žlutý, zelený, fialový, atd.) a tím samozřejmě i chuť učit se náročnější techniky k zvládnutí dalších zkoušek na vyšší technické stupně, až postupně získají černý mistrovský pás (DAN).

Při úspěšném překonávání zkoušek se děti začínají setkávat pomalu se závodní atmosférou a to ze začátku formou malých klubových závodů. Postupně se úroveň závodů zvyšuje a může dojít až k nominaci a tím tak i k účasti na mistrovství ČR a i

dále. Toto se opět může jevit jako jeden z dalších cílů, které dítě může v karate mít (získat medaili, pohár a diplom).

U některých lidí nemusí splnění cílů v karate v podobě fyzické kondice nebo sebeobrany poskytovat dostatečnou motivaci. U takovýchto lidí je třeba zvážit, zda nemají zájem účastnit se soutěží. Pocit, že existuje konkurence, vzbuzuje v člověku soutěživost, a tím tak i ochotu a chuť pravidelně, tvrdě a důsledně trénovat. Koneckonců nikdo nechce jít na soutěž nepřipraven a ve špatné formě. Motivace zaručuje a poskytuje ve sportu neustálý, pohyb vpřed. [3]

Samozřejmě cíle dětí nemusí být vždy jen materiální (získat, vyhrát něco...), ale mohou být i pouze psychické. Jedinec má například za cíl cítit se bezpečně oproti ostatním jedincům (spoluzákům), umět se ubránit a tím si tak zvýšit své sebevědomí a pocit sebejistoty – může být často důvodem u dětí, kteří se stali například oběťmi šikany.

Je velice důležité neustále s dětmi pracovat a komunikovat ohledně cílů, kterých mohou karatem dosáhnout, aby si udělaly svou vlastní představu, co přesně chtějí.

2.2.2 Sociální aspekty

Rodina a rodinné prostředí

Řada rodičů touží, aby z jejich dítěte byl vrcholový sportovec, který cestuje po světě a sbírá jedno ocenění za druhým. Bohužel už ne každý si dokáže představit, co všechno za tím stojí. Kromě talentu a píle potomka je k tomu zapotřebí především mnoho času a trpělivosti a pochopení rodičů čili výborné rodinné zázemí. Úplným základem ale je vybrat sport, který potomka skutečně baví a ne ten, který je v ten daný moment populární nebo ve kterém byli dobří rodiče.

Při motivaci ke sportu je velice důležitým faktorem respektování zájmů dítěte. Jak z mezinárodního průzkumu, tak i z výpovědí českých olympioniků je zřejmé, že podpora svobodné volby dítěte je pro dosažení sportovního úspěchu velmi podstatná. [29]

Rodiče podporují své děti a s velkou pokorou přijímají jejich úspěchy i neúspěchy a vše sledují z pozadí. Předností matek olympioniků byla vždy spíše submisivita, trpělivost, skromnost a empatie. [29]

Podpora dětí a mládeže rodiči je dle mé vlastní zkušenosti také jeden ze základních a nejdůležitějších motivačních aspektů. Pro dítě je podpora rodičů nesmírně důležitá a samozřejmě se odráží pak i ve výsledcích jedinců na tréninku, na jejich chování a přístupu k tréninku. Pokud je jedinec šikovný a talentovaný pro daný sport a má v něm chuť něčeho dosáhnout, ale nemá ze strany rodičů správnou podporu, kterou by dítě mělo dostat, může dojít k nemotivování dítěte a to až do takové míry, že skončí se sportem úplně. Proto by se rodiče měli zajímat průběžně o vývoj jejich dítěte ve sportu, vědět, čeho v tom sportu chce dítě docílit a maximálně ho v tom podpořit. Spousta dětí chce i svými cíly dosáhnout uznání a obdiv u rodičů, ale musí jim to být opětováno.

Žádný sportovec nedosáhne maximálního výkonu, pokud doma nemá pozitivní atmosféru.

Význam rodiny pro všestranný vývoj jedince jsme zmínili jako jasně neoddiskutovatelný a nezastupitelný. Její působení ve směru k pohybovým aktivitám je však v různé míře a v různém kontextu diferencováno povahou rodiny samotné a jejími širšími sociálními kulturami, sociálními a dokonce i politickými souvislostmi. Naše situace je v posledním desetiletí ozvláštňena mnohorozměrným rámcem transformačního období, které zcela zákonitě nejednoznačnými dopady zasahuje i rodinu a její možnosti a meze působení na děti a mládež. [15]

Aktivní zapojení do tělovýchovné činnosti není pouze záležitostí vrozené potřeby pohybu. Ta musí být cíleně posilována systematickým a cíleným působením výchovných činitelů. Právě zde rodina sehrává primární postavení: bezpočet výzkumů potvrzuje významný vliv rodičů při orientaci dětí ke sportovní aktivitě. Z hlediska vazby na pohlaví se aktualizuje zejména zásadní vliv otce na začlenění dětí do sportu, respektive pevná provázanost sportování obou rodičů s pohybovými aktivitami dětí předškolního věku. Vzdor všeobecně přijímané představě o vyšším podílu matky na socializaci dítěte se ukazuje, že v oblasti sportovní socializace zaujímá zpravidla

dominantní postavení otec. V tomto smyslu lze předpokládat existenci a praktické fungování mezigenerační kontinuity právě i v utváření vztahu k pohybové aktivitě v rodinném prostředí v podobě sociálního dědictví. Do pohybových aktivit se tak prokazatelně zapojují spíše děti rodičů vykazujících praktické zkušenosti s minulou i současnou sportovní aktivitou. Je pak logické, že oproti tomu v rodinách nesportujících rodičů se u většiny dětí omezuje pohybová aktivita pouze na hodiny povinné školní tělesné výchovy. Míra pohybové a sportovní aktivity dětí tak odráží tělovýchovnou činnost rodičů či nejbližších příbuzných. Tím se znovu potvrzuje jeden z důležitých aspektů širšího rámce komplexní výchovné úlohy rodiny a v novém světle se rozkrývá jedinečnost jejího socializačního působení. [15]

Rodiče zpravidla běžně projevují výraznější zájem o rekreační sportování svých potomků. Orientace na výkonnostní úroveň jejich sportovního zaměření však ve většině případů není příliš vysoká a je typická spíše pro rodiče – zejména opět pro otce – kteří prošli či procházejí obdobím kariéry výkonnostního či dokonce vrcholového sportovce. [15]

Spolužáci, kamarádi (sociální skupina)

Velký vliv na každého jedince mají skupiny, do kterých jedinec patří, do kterých se začleňuje dobrovolně a dobrovolně také přijímá vzorce chování jednotlivých členů skupiny, ale i rámcové chování celé skupiny. Zde dochází k ovlivňování jeho postojů a názorů, mění se nebo nachází nové motivy k výkonu určitých činností, nachází potřebu stanovovat si a dosahovat určitých cílů. [13]

Motivy ke stanovování svých cílů zde mohou být různorodé. Může se jednat o motiv tvořený pocitem slabého jedince ve skupině. Slabého fyzicky, sociálně, psychicky s touhou vyrovnat se skupině okolo sebe, nebo touhou ubránit se skupině, jíž se cítí být ohrožen. Víme dnes, jak je to například se šikanou na školách. Víme, že věková hranice agresivity se neustále snižuje a současně agresivita dětí vzrůstá. Víme, jak je dnes složité začlenění dětí ze sociálně slabších rodin v kolektivu, kde se vyskytují jedinci ze sociálně silnějších rodin. To všechno mohou být důvody, to vše může motivovat jedince, sportovce, studenta k tomu, aby právě v karate našel sílu a pocit neohroženosti. Sílu umět se bránit „prázdnýma rukama,, a najít si cestu pocitu většího bezpečí a neohroženosti, uplatnění se ve skupině, ve společnosti.

2.2.3 Popularita, propagace, medializace

Úloha karate v moderní době je mnohostranná. Jako praktický prostředek sebeobrany se široce vyučuje v soukromých klubech a např. v Japonsku je součástí tréninkového programu pro policisty a členy ozbrojených sil. Velký počet vysokých škol nyní začleňuje karate do svých programů tělesné výchovy a jeho techniky se také učí vzrůstající počet žen. V Japonsku a všude ve světě však karate získává velkou popularitu jako soutěžní sport, který zdůrazňuje mentální kázeň stejně tak jako fyzické schopnosti. To, co bylo původně vytvořeno na Dálném východě jako bojové umění, pak přežilo změny odehrávající se staletí, aby se stalo nejen vysoce účinným prostředkem sebeobrany beze zbraně, ale také vzrušujícím, vyzývajícím sportem, uspokojujícím nadšence v celém světě. [19]

Karate je poměrně atraktivní, dynamický sport, velice zajímavý a zábavný pro diváka. Nechybí zde nic z taktiky, technického umění, tvrdosti, rychlosti, vytrvalosti ale také lehkosti a elegance. V porovnání s těmito karate mnoha nabízenými přednostmi se však nemůže nikterak rovnat počet televizních přenosů z jeho soutěží. Reklama a propagace karate nebo samotných soutěží pro přilákání většího počtu diváků a tím tak i potenciálních zájemců o karate je pak rovněž na bídné úrovni.

Pokud by tedy potenciální sportovec byl motivovaný především získáním vysoké popularity, touhou být slavný a známý, pak zcela jistě bude hledat mezi sporty, jimž jsou média a reklama příznivěji nakloněny.

2.2.4 Využívání vhodných metod a nástrojů tréninku, role trenéra

Když už se některý ze studentů (žáků, dětí), přeci jenom rozhodne pro sport karate a začne se mu věnovat, začíná v oblasti motivace nezastupitelná role trenéra. Způsob, jakým sportovce vede, jak se mu věnuje, jak jej dokáže zaujmout a jakou je pro sportovce osobností a autoritou a vzorem. Z tohoto pohledu záleží především na zkušenostech a kreativitě trenéra, stejně tak, jako i na jeho empatických a manažerských schopnostech. Proto, aby udržel zájem svých svěřenců, dokázal jej zaujmout a

motivovat k dalšímu rozvoji a naplňování jeho cílů, je jedna z nejdůležitějších ale také z nejnáročnějších úloh.

K tomu, aby se toto trenérovi dařilo, musí mít účinný tréninkový plán a metody, které budou navozovat sportovci neustále pocit uspokojení z toho, že je stále posouván dál, směrem k plnění svých cílů. Jakmile sportovec tento pocit ztratí, ztrácí tím velice rychle svoji motivaci. Trenér může kombinovat a využívat mnoho dostupných, jak přímých, tak vedlejších tréninkových metod a nástrojů. Příkladem můžeme zmínit některé s těch nejběžněji využívaných:

- **struktura tréninků**

Struktura tréninků musí být přizpůsobena samozřejmě výkonnostním úrovním cvičenců a to tak, že jiná struktura tréninku bude pochopitelně pro začátečníky, jiná pro pokročilé, jiná pro závodní skupinu a úplně jiná pro reprezentanty čili vrcholové závodníky.

- **vytvoření rutiny**

Toto je možná nejjednodušší způsob, jak si nejlépe udržet motivaci při cestě za dosažením stanoveného cíle. Pokud si cestu k cíli stanovíte tak, že se z ní stane pravidelná činnost, samozřejmost neboli rutina, je větší pravděpodobnost, že svého cíle dosáhnete. Pokud nemáte v plánu ze svého tréninku učinit pravidelnou činnost, je veliká pravděpodobnost, že brzy z tréninku vypadnete. [3]

Zde může sehrát trenér velmi důležitou roli v osobní pomoci a podpoře talentovanému jedinci a pomoci mu s vytvořením tréninkové rutiny.

- **zpětná vazba**

Zpětná vazba je velice důležitá a to nejen ve sportu, ale i ve všedním životě. Sportovci musí cítit ze strany trenérů zpětnou vazbu a cítit průběžný zájem o jejich výkon a případné vyhodnocení jejich růstu nebo poklesu, odůvodnění, případné návrhy na zlepšení nebo pochvalu za jejich výsledky.

- **dobrý kolektiv**

Dobrý kolektiv ve skupině hraje nesmírně důležitou roli a to jak v motivaci dál pokračovat v dané činnosti, tak vzájemné podpoře a sounáležitosti s ostatními kolegy – sportovci. Vytvoření dobrého kolektivu – týmu (týmové atmosféry) je velice důležitým především u individuálních sportů, mezi něž můžeme karate řadit.

- **soustředění, závody**

Jsou také velice důležité nástroje, jelikož soustředění jsou jak akcemi stmelujícími kolektiv (tým), tak velice prospěšnými a účinnými z hlediska motivace. Závody a soutěže jsou především růst cvičenců jak po stránce získání zkušeností a získávání širšího pohledu na sport karate, tak i případného zvýšení ambicí v zalíbení vyhrávat a být nejlepší.

- **filmy, videa, hudba**

Osobně mou velmi oblíbenou pomůckou pro nabuzení motivace jsou filmy se sportovní tematikou, nabuzující nebo uklidňující hudba nebo videa ze zápasů. Tyto metody jsou ověřeny a velice úspěšnými nástroji pro nabuzení motivace k dosažení případných výsledků.

2.3 INTROSPEKCE

Sebepozorování, psychologická metoda pozorování a popisu vlastních vnitřních stavů (obsahů mysli, emocionálních hnutí, citů), používaná hlavně ke zkoumání prožívání, které je objektivnímu pozorování nepřístupné. Jako ucelená metoda získávání poznatků o lidské psychice byla užívána zejména před vyčleněním psychologie z rámce filozofie (19. století). Behaviorismus a některé další psychologické směry introspekci zásadně odmítají s tím, že úmysl pozorovat své vědomí mění a zkresluje jeho stavy. I když lze tuto obtíž do určité míry odstranit použitím vzpomínkového obrazu (zpětná introspekce) nebo řízením introspekce jinou osobou (řízená introspekce), je introspekce

považována z hlediska vědecké metodologie za problematickou metodu, jejíž výsledky je nutno interpretovat s krajní opatrností (začlenění introspekce do kontextu více psychologických metod). [8]

Mé začátky se sportem karate úzce souvisí s filmovými hrdiny z pohádek, konkrétněji s animovaným seriálem (Želvy ninja), kde se mi hrozně líbilo bojové umění, které dělali. Nijak mě v té době ale nenapadlo, že by byla možnost tento sport dělat, jak už z důvodu toho, že mi bylo pouhých 6let, tak i z důvodu, že tento sport v 90. letech nebyl až tak propagován, tím pádem jsem ani netušila, že by se dal někde cvičit.

2.3.1 Jak jsem se ke karate dostala

Vraťme se ale k otázce, jak jsem se ke karate dostala? Dostala jsem se tam díky svým rodičům a částečně i díky své povaze, kterou jsem jako dítě měla. Rodiče mi vyprávěli, že jako malá jsem byla až tolik citlivá, že stačilo, když na mě při čekání na autobusové zastávce jiná holčička „vyplázla jazyk,, a já se rozplakala. Moji rodiče chtěli, abych se jako dívka dokázala jednou ubránit, získat nějaké sebevědomí a především, abych se nebála. K těmto jejich záměrům samozřejmě i přispělo to, že jim samotným se tento sport líbil a vlastně díky tomu jsem už v pouhých 2,5 letech měla své první kimono, které tatínek viděl jednou ve výloze ve výprodeji za tehdejších 20 Kč, nemohl odolat a jen tak z recese mi ho tenkrát koupil. K závěrečnému rozhodnutí, dát mě právě na karate přispěla i má tehdejší „posedlost,, koukat stále dokola na animovaný seriál „Želvy ninja,, a tím dospěli i k názoru, že by mě právě tento sport mohl bavit.

Netrvalo tomu dlouho, kdy si rodiče všimli, že v místě našeho bydliště byly vylepené letáky s náborem na karate a my se šly s maminkou podívat na mou tenkrát úplně první hodinu. Probíhalo to tak, že jsme přišli do tělocvičny, která byla plná karatistů v kimonech, a do dnes si pamatuji, že hráli v rámci rozehřátí hru vybíjenou. Trenér nás posadil na lavičku, ať se koukáme a slíbil nám, že po skončení hodiny se nám bude věnovat. Jak slíbil, tak také učinil a po skončení tréninku za námi přišel, zeptat se, jak se nám to líbilo a zda máme zájem. Já byla hodinou nadšená, takže pro mě to znamenalo rozhodně ANO a stejně tak to bylo i u mé maminky. Pan trenér se mě ale zeptal, kolik je mi let, že vypadám hrozně malinká. Já mu odpověděla, že je mi 6 let a

že mám veliký zájem, ale on mi tenkrát odvětil, že nábor je bohužel až od 7 let a že mě vzít nemůže, že se můžu do té doby chodit koukat a pak třeba „možná,, - podle mě čekal, že už nepřijdu. Já se ale tenkrát s maminkou nenechala odbít, a jelikož mi mělo v té době být za necelé dva měsíce 7let, chodily jsme se tam koukat až do mých narozenin, kdy nakonec při tenkrát ještě výběrových náborových testech, kterými jsem bez problému prošla, mě v říjnu roku 1993 přijali jako členku Slavia TU Liberec, kde působím dodnes.

2.3.2 Mé cíle v karate

Tak už víte, co mě přimělo začít s tímto úžasným sportem a teď něco k mým cílům a ambicím, které jsem jako dítě v karate měla. Byla jich opravdu spousta, ale cíle, které měly hlubší smysl, jsem samozřejmě měla, až v o něco starším věku. V mé diplomové práci zkoumám cíle a motivační aspekty dětí a mládeže v přibližném rozmezí věku 10-16 let, takže Vám teď nastíním krátce své cíle, které jsem měla v tomto věku.

Měnit barvy pásků

Mezi mé úplně první cíle patřilo úspěšně složit zkoušky na vyšší technické stupně a postupně růst se svými vrstevníky – pozn.: hrozně mě jako dítě bavilo měnit barvy pásků, a to byl pro mě velice silný motivační aspekt ☺. Tento cíl měl velice dlouhodobý průběh, jelikož v 1 roce se může cvičenec zúčastnit pouze dvou zkoušek a později už jen 1 zkoušky za rok. Jako u každého dítěte bylo mým snem získat černý pás (DAN), ale předcházelo tomu 9 zkoušek, takže cesta byla velice dlouhá.

Chut' něčeho dosáhnout, být nejlepší

V těchto mých začátcích byl také jeden velice pro mě důležitý a zásadní moment, který bezpochyby změnil můj postoj a přístup ke sportu. Stala se tenkrát taková věc, že pan trenér si nechal zavolat mého tatínka na trénink, že si s ním chce promluvit a řekl mu doslova: „Aneta se sem chodí pouze vybavovat a nebere cvičení vážně a ruší ostatní,, a nenechám ji postoupit o úroveň výše se svojí skupinou, nepůjde

rok na zkoušky a bude u začátečníků, dokud se nezačne snažit. Po tom, co mi tohle tatínek doma řekl, jsem měla ohromnou chuť se sportem skončit, jelikož se mě to velice dotklo a cítila jsem se ponížene vůči ostatním, rodiče mi samozřejmě skončit nedovolili, tak jsem na tréninky musela. Nebylo to nic příjemného a tolik se mě ta situace dotýkala, když jsem viděla své vrstevníky, jak cvičí s pokročilýma a já jsem stále u začátečníků, že jsem se začala na trénincích tolik snažit, že jsem naprosto vynikala svojí snahou. Vytvořila jsem si za cíl, dostat se zpět ke své skupině a dělala jsem proto vše. Trenér si mé snahy všiml, začal mě na trénincích chválit a postupem času mě konečně přiřadil k mé původní skupině. Bylo to, jako by se ve mně tehdy něco „zlomilo“, a já začala pít, snahu a chuť něčeho dosáhnout a být za to pochválená brát natolik vážně, že už od té doby nebyl jediný trénink, kde bych si dovolila se flákat a nesnažit se, vlastně mě začalo hrozně bavit se snažit a být za to chválená a díky tomu jsem se pak stala jednou z nejlepších ve skupině.

Vyhrát medaili

Jak jsem se zmínila již výše, má snaha mě vyzdvihla v mé skupině a tím i umožnila možnost v mých tehdejších 10 ti letech startovat na své první soutěži v karate. Mým z dalších cílů se tedy stalo umístít se na soutěži a mým motivačním aspektem bylo získání medaile a také to, že mi tatínek slíbil, že pokaždé, když se mi povede přivést medaili, koupí mi moji oblíbenou zmrzlinu.

Mistrovství ČR

Po té, co se mi opravdu povedlo začít vyhrávat medaile, má chuť stoupala a s ní samozřejmě i mé cíle. Povedlo se mi nominovat se na své první mistrovství ČR a mým cílem se stalo ho vyhrát. Pocit, že bych mohla získat titul mistryně ČR, mě úplně pohltit a trvalo několik let i několik mistrovství, než se mi to opravdu podařilo.

V neposlední řadě musím také zmínit, že jsem si vždy strašně přála mít doma svůj „samurajský meč“, a když rodiče viděli mou snahu něčeho v karate dosáhnout a zjistili, že to beru vážně, slíbili mi, že pokud se mi podaří MČR vyhrát, tak samurajský meč dostanu – to pro mě byla také ohromná motivace.

Reprezentace ČR

Ano, jak již nadpis napovídá, mým dalším z cílů bylo stát se členkou reprezentačního týmu. Byl to můj sen od té doby, co jsem přičichla poprvé k závodní atmosféře, adrenalinu, chuti po výhře a po chuti zdokonalovat se, být v karate „někdo“, a být uznávaným závodníkem. Chtěla jsem být členkou týmu, který jezdí po světě a srovnává své dovednosti s ostatními závodníky z celého světa a především, že reprezentuje naši zem.

Medaile z ME, MS

Když se mi opravdu vyplnil sen a po dlouhé a náročné cestě jsem se stala opravdu jednou z členů reprezentace, logicky bylo mým cílem, reprezentovat Českou republiku co nejlépe, získat umístění jak v Evropě, tak ve světě a tím se zapsat mezi nejúspěšnější závodníky v ČR.

Zakončení „závodní“, kariéry vítězstvím na mistrovství ČR

Jelikož karate není bohužel tak populární sport natolik, aby se v něm dalo po finanční stránce uživit, nastane období, kdy člověk musí ze svých cílů ve sportu upustit a vydat se směrem kariéry a rodiny, během které není možné být na nejvyšší soutěžní úrovni. I mě za poslední rok pohltily doslova povinnosti uživit se a k tomu úspěšně dokončit školu. Bohužel tedy nemám čas na trénování sama sebe a přestala jsem i z časových důvodů jezdit na soutěže, tím pádem jsem upustila ze svých nejvyšších soutěžních cílů v karate a vzhledem k realitě je uzpůsobila tak, aby ukončení sportovní kariéry a odchod z reprezentačního týmu byl zakončen elegantně a s úctou. Proto mým nynějším cílem je vyhrát opět a naposled mistrovství ČR v karate seniorů 2014 a tím tak zakončit svoji působnost v reprezentačním týmu ČR a v celkové své vrcholové soutěžní kariéře.

Stát se dobrým trenérem

Samozřejmě stát se dobrým trenérem je mým budoucím cílem, na kterém již dávno pracuji a snažím se veškeré své získané zkušenosti předávat cvičencům karate. Pozici trenérky zaujímám přibližně 5 let, kde během té doby jsem vychovala závodníky,

kteří se umisťují nyní na MČR. Mým cílem je se v tomto směru nadále zdokonalovat a vychovat své cvičence na takové dobré soutěžní úrovni, aby se z nich také mohli jednou stát třeba budoucí reprezentanti.

2.3.3 Mé motivační aspekty v karate

Podpora rodičů

Pro mě rodiče byli neuvěřitelně obrovskou oporou během uskutečňování svých cílů v karate a právě díky nim jsem měla možnost si postupně své cíle plnit a dosahovat jich. Jejich záměr, přihlásit mě na karate byl, jak jste se již dozvěděli výše úplně jiný a neočekávali ode mě nějaké vyšší cíle nebo soutěžní výsledky, ale pokud věděli, co je mým cílem a čeho jsem chtěla dosáhnout, vždycky mě v tom maximálně podporovali, ať už se to týkalo finančních prostředků, tak závodní výbavy na karate, ježdění se mnou po soutěžích skoro každý víkend, tak i podporu ve fyzické přípravě a především tedy po psychické stránce jsem v nich měla neuvěřitelnou oporu a pochopení. Oni sami pro mě byli obrovským motivačním aspektem, jak těch cílů dosáhnout a získat tak u nich jako jejich dítě obdiv, uznání, respekt a především to, aby na mě mohli být za něco pyšní. Všeho, čeho jsem v karate dosáhla, bylo z veliké části právě kvůli rodičům a za jejich podporu jsem a navždycky jim budu ve všech směrech neuvěřitelně vděčná a velice jim děkuji, že mi umožnili se dostat v tomto nádherném sportu tak daleko, jak jsem se dostala.

Dosahování cílů, mé ambice

Tím hlavním motivačním aspektem je především stanovení a určení cílů a vize toho, co chci. Mé postupné určování cílů a ambicí je podrobněji popsáno, jak jste již četli výše.

Soutěže

Mým z dalších motivačních aspektů se stalo soutěžení. Od první chvíle, co jsem okusila závodní atmosféru v kumite (zápasení), mě tento druh adrenalinu a chutě růst stále výš, úplně pohltit. Soutěže a srovnávání s konkurencí se tak staly mojí prioritou v karate, která mě poháněla vpřed po celou dobu působení v mé soutěžní kariéře.

Líbil se mi jak pocit výhry, tak ale i pocit prohry. Výhra ve mně vzbuzovala vnitřní sebeuspokojení, sebedůvěru a chtíč být ještě lepší. Prohra ve mně vzbuzovala pocit, trénovat víc, zlepšit se, abych příště dotyčnou soupeřku porazila a tím tak opět poukázala na svůj tréninkový růst a zdokonalování se v soutěžním kumite.

Klub karate Slavia TU Liberec

Mezi mé další hlavní aspekty musím v neposlední řadě uvést svůj mateřský (pro mě i srdcový) klub karate Slavia TU Liberec, který mě od té doby, co jsem se stala jeho členkou, vychovával a naučil mě chtít něčeho dosáhnout a jít si za svým cílem. Při této cestě mi pomohl vlastně až úplnému dosažení mého snu a tím i mému cíli. Od začátku mě velice v tomto klubu všichni podporovali, motivovali mě, věnovali mi, když byla potřeba i nadstandardní pozornost a krůček po krůčku mě směřovali k tomu, abych byla lepší a lepší. Tento klub se pro mě osobně stal něco jako má druhá rodina, kde jsem měla výborné zázemí, maximální podporu trenérů i sparingů. Díky tomuto klubu a samozřejmě i sobě, jsem měla chuť trénovat, zdokonalovat se a vyhrávat. Klub Slavia TU Liberec mi ze sebe dal maximum, stejně tak jako jeho trenéři a všichni, kdo mi pomáhali a podporovali mně na mé sportovní cestě.

Filmy, hudba, přátelé

Jelikož jsem velice empatický člověk, dokážu se snadno vcítit do situací, které jsou například v motivačních filmech nebo filmech se sportovní tematikou. Tím bych ráda navázala na téma, že dalším motivačním aspektem pro mě byly a nadále samozřejmě jsou právě filmy ze sportovního prostředí. Obsah těchto filmů má pro mě neuvěřitelnou sílu a dovedou mě motivovat, povzbudit. Stejně tak na mě působí i hudba, pokud jsem na závodech, nedokážu se lépe nabudit, než hudbou. Hudba má pro mě osobně tedy také obrovský vliv, jak už nabuzující, tak uklidňující. V neposlední řadě

jsou pro mě i přátelé neboli ve sportu sparingpartneři, kteří mi dokážou nastavit tak úžasnou povzbuzující atmosféru jak na soutěži, tak při tréninku, že je to pro mě také obrovská motivace chtít makat a nic nevzdávat.

2.3.4 Dosažené cíle a výsledky

Mé úplné začátky se sportem karate již znáte, stejně tak už znáte i veškeré mé cíle, ambice, které jsem kdy měla a mám, tak i veškeré mé motivační aspekty, které na mě osobně působí nejvíce také. V této části bych Vám ráda jen okrajově nastínila, kterých cílů, co jsem vypsala výše, se mi podařilo do dnešní doby dosáhnout, tak i ty cíle, na které se ještě v karate chystám.

Nyní Vám postupně uvedu mé nejvyšší dosažené a splněné cíle, kterých se mi povedlo dosáhnout z těch, co jsem uvedla v kapitole 3.3.2.

Černý pás

Od doby, co jsem se sportem karate začala, uběhlo 12let, kdy jsem ve svých 18 ti letech, čili v roce 2005 získala mistrovský, černý pás neboli DAN.

Mé dosažené výsledky

18x titul Mistryně ČR v karate – rok 2003, 2004, 2006, 2007, 2008, 4x2009, 4x2010, 3x2011, 2x2012

1. místo ME karate *Goju-ryu* 2008 kumite team ženy, Kaliningrad (Rusko)

3. místo ME karate *Goju-ryu* 2008 kumite ženy -53kg, Kaliningrad (Rusko)

7. místo Austria Open WKF 2008 kumite ženy -53kg, Salzburg (Rakousko)

4.- 5. místo GP Slovakia WKF 2008 kumite ženy -53kg, Bratislava (Slovensko)

4. - 5. místo ME seniorů v karate *WKF* 2009 kumite ženy -55kg, Záhreb, (Chorvatsko)

2. místo *Akademické ME seniorů* v karate *WKF* 2009 kata-team ženy, Cordoba (Španělsko)

5. místo *GP Slovakia WKF* 2010 kumite ženy -55kg, Bratislava (Slovensko)

4. - 5. místo *MS seniorů* v karate *Goju-ryu* 2010 kumite ženy -55kg, Cascais (Portugalsko)

3. místo *ME seniorů* karate *Goju-ryu* 2011 kumite ženy -55kg, Barcelona (Španělsko)

3. místo *Akademické MS* v karate *WKF* 2012 kata-team ženy, Bratislava (Slovensko)

7. místo *Akademické MS* v karate *WKF* 2012 kumite-team ženy, Bratislava (Slovensko)

- ***Síň slávy ČUBU***
- ***ocenění na MŠMT za umístění na Akademické MS*** v karate ***WKF*** 2012

2.3.5 Praktické využití získaných zkušeností

Po mých dlouholetých závodních zkušenostech získaných jak v oblasti tréninků, tak působení v reprezentačním týmu ČR jsem zaujala i pozici trenérky a kouče závodních skupin v oddílech Slavia TU Liberec a později i v SK Kamiwaza karate Praha. V Liberci jsem trénovala závodní skupinu po dobu 3-4 let a vychovala tak i některé dobré závodníky a později i mistry ČR a nyní trénuji v Praze při studiu a práci v oddíle SK KAMIWAZA KARATE a v MMA Self Defence – Praha. Trénuji děti i dospělé od úplných začátečníků až po závodní skupiny a snažím se všem předat co nejvíce získaných zkušeností a vychovat tak další případné budoucí mistry ČR nebo i členy reprezentace.

Své zkušenosti jsem mohla i využít v oblasti managementu, kde jsem se pokoušela shánět případné sponzory a zařizovat oddílové soupravy, kde jsem vyjednávala s několika firmami.

V neposlední řadě samozřejmě i pořádáme letní, zimní, před-soutěžní, přípravná a motivační soustředění pro děti, závodní skupiny i dospělé.

Své zkušenosti ve sportu můžu prakticky využít kdekoliv, kde je potřeba jakákoliv fyzická neboli i psychická příprava nebo trénink, ať už jde o jakýkoliv druh

sportu. Karate je tak velice všestranný sport, že mé působení v něm mi otevírá široké dveře v různém sportovním odvětví.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 METODIKA PRÁCE

K získání informací a podkladů pro moji práci, bylo využito anketní metody. K té jsem použila speciálně sestavený dotazník složený ze 6 ti otázek s možností výběru z 5 ti různých odpovědí, který jsem v první řadě rozdala mezi začátečníky a pokročilé studenty-karatisty ve sportovních oddílech SK Kamiwaza Praha a MMA Self Defence Praha, kde působím aktivně jako trenér karate, a za druhé jsem zvláště provedla ještě doplňkové rozhovory s pokročilými studenty- karatisty výše uvedených sportovních oddílů, s nejvyššími ambicemi a s bývalými reprezentanty ČR (2006-2013), abych porovнала případný rozdíl motivačních aspektů dvou různých generací sportovců. Pro tyto doplňkové rozhovory jsem připravila zvláště druhý speciálně sestavený dotazník složený z 5ti otázek a možností volných odpovědí.

První dotazník (anketu), jsem rozdala rovnoměrně mezi sportovce (členy výše uvedených oddílů) ve věkové skupině 6 – 18 let, zastoupené jak děvčaty, tak chlapci bez rozdílu, neboť podmínky a způsob přípravy, stejně jako motivační aspekty jsou z tohoto pohledu totožné.

Druhý dotazník (doplňkové rozhovory), jsem rozdala mezi pokročilé studenty (karatisty) s nejvyššími ambicemi a mezi bývalé reprezentanty ČR (2006-2013) pro porovnání motivačních aspektů z důvodu, že mě velice zajímalo, zda je motivace a budoucí potenciál dnešní mládeže srovnatelný s bývalými reprezentanty ČR (2006-2013), když byly také ve věku 6 – 18let.

3.1.1 Popis sledovaného/výzkumného souboru

Dotazníkem bylo osloveno celkem 200 studentů Pražských ZŠ a SŠ, z toho 100 začátečníků v karate (do 7.KYU – žlutý pásek) a 100 pokročilých v karate (od 6.KYU – zelený pásek), ve věku 6 – 18let, působících v klubech SK Kamiwaza Praha a MMA Self Defence Praha bez ohledu, zda se jednalo o dívky nebo chlapce (2/3 chlapců, 1/3

dívek), neboť, jak již bylo zmíněno výše, podmínky a způsob přípravy, stejně jako motivační aspekty jsou z tohoto pohledu uvažovány jako totožné.

Dále jsem pak formou doplňkových rozhovorů oslovila ještě celkem 5 bývalých členů reprezentace ČR (2006-2013) a 5 pokročilých studentů – karatistů s nejvyššími ambicemi, abych porovнала motivačních aspekty dnešních studentů s motivačními aspekty bývalých reprezentantů.

Dotazníky byly všem osloveným předány každému osobně na tréninku a taktéž vyplněny a odevzdány hned v rámci tohoto tréninku. Doplňkové rozhovory byly reprezentantům zaslány formou e-mailu a s pokročilými studenty byly opět řešeny v rámci tréninku.

3.1.2 Použité metody

Anketa

Anketa je výzkum mínění jistého okruhu osob nebo širší veřejnosti o určité otázce. Jde o nesystematický průzkum názorů dotazem u obvykle malé skupiny respondentů, kteří nesplňují statistická kritéria. Může se provádět např. pomocí dotazníku. Dotazník je soubor otázek. Odpovědi se systematicky vyhodnocují. Otázky mohou být otevřené nebo nabízet omezený počet odpovědí. [20]

Dotazník

Dotazník je vlastně způsob psaného řízeného rozhovoru. Na dotazy, které jsou na rozdíl od rozhovoru psané, se vyžadují písemné odpovědi. Dotazník je méně časově náročný než rozhovor. Při sestavování dotazníků je třeba promyslet a přesně určit hlavní cíl dotazníkového průzkumu, logicky a stylisticky správně připravit konkrétní otázky. Otázky by měly být anonymní. Tím lze zvýšit upřímnost odpovědí. [20]

Má-li být dotazníkem získaná výpověď směrodatná, je třeba dávat dotazník v písemné formě pouze dospělým osobám s přiměřenou inteligencí a dětem nad deset let.

Výsledky získané dotazníkem můžeme zpracovávat kvantitativně, statistickými metodami, ale důležité je také kvalitativní hodnocení výsledků. [20]

Některá data uvedená v dotazníku je nutno si ověřit, nebo doplňovat rozhovorem. Při sestavování dotazníku je nutno dbát na to, aby byl srozumitelný a neobsahoval sugestivní otázky. [20]

Dotazník umožňuje zkoumat i velký počet osob současně, takže v krátké době je možno získat velké množství výpovědí. Odpovědi však bývají často subjektivně zkreslené (i nevědomě). Zkoumané osoby mohou při vyplňování dotazníku více zvažovat své odpovědi; nejsou pod tlakem nutnosti okamžité odpovědi, jako je tomu při aplikaci metody rozhovoru. [20]

Jak při rozhovoru, tak i dotazníkem se zjišťují, jak fakta tvrdá (např. nacionalie, pohlaví, věk, povolání), tak fakta měkká (např. názory, zkušenosti, zájmy, postoje, hodnotový systém, prožitky, představy, přání, potřeby). [20]

Za účelem mé práce jsem vytvořila dva speciální dotazníky. Pro oba jsem použila elektronickou šablonu z internetových stránek www.survio.com.

První dotazník je zaměřen spíše obecně, kde první část dotazníku obsahuje dvě otázky zaměřené na obecnou motivaci a popularitu karate, dále jedna otázka ohledně praktických znalostí karate, která obsahuje 5 podotázek (a,b,c,d,e) a tři otázky týkající se cílů a ambicí v karate. Tento dotazník musel být formulován tak, aby byl srozumitelný a snadno pochopitelný jak pro děti od 6 ti let, tak pro studenty do 18 ti let.

Druhý dotazník, týkající se doplňkových rozhovorů obsahuje 5 otázek, kde je jedna otázka obecně motivační, jedna otázka konkrétně motivační a tři otázky týkající se cílů, ambicí a uplatnění v karate. Všechny otázky v tomto dotazníku byly formulovány ve variantě a, b, kde ve variantě b byly formulovány otázky pro vybrané studenty s nejvyššími ambicemi, tedy pro studenty reálného věku 10–15 let. Ve variantě b byly formulovány především pro bývalé reprezentanty ČR s očekávanou odpovědí z pohledu, kdy oni sami byli ve věku 10-15 let.

3.1.3 Pilotáž

Pilotáž dotazníku zjišťuje ověření dotazníku v praxi. Na základě malého vzorku respondentů se pomocí pilotáže ověřuje, zda je dotazník srozumitelný a jednoznačný. Prostřednictvím pilotáže dochází k eliminaci nedostatků dotazníku, které by mohly negativně ovlivnit výsledky dotazování. [28]

Pilotáž byla provedena u prvního dotazníku v rámci této diplomové práce od 11. - 20. června 2013, kdy dotazník byl zkoumán na prvních 10 ti studentech.

Z důvodu jisté nesrozumitelnosti otázek u dětí bylo pozměněno následující:

- ke všem otázkám byla na konec připsána poznámka (zaškrtni pouze jednu odpověď)
- v otázce č. 1 rozšíření a upřesnění formulace jedné z možností odpovědi z důvodu lepší srozumitelnosti pro menší děti ve věku do 10let
- v otázkách č. 4 a 5 pozměněna pátá možnost odpovědi za jinou

Pilotáž u druhého dotazníku provedena nebyla z důvodu oslovení malého počtu osob a předpokladu, že budou dotazníku jak bývalí reprezentanti ČR, tak studenti ve věku 10-15 let dobře rozumět. Tento předpoklad se potvrdil.

3.1.4 Sběr dat

Ve výzkumu se obvykle čerpá ze dvou různých zdrojů dat – tzv. primární a sekundární data. Primární data jsou data získaná od prvního zdroje. Tato data jsou získávána dle potřeb řešeného projektu. Zadavatel výzkumu je získává buď sám na své náklady, nebo si nechává zprostředkovat pomocí specializované agentury. Zpravidla bývají tato data dražší. Sekundární data jsou pak data, která již dříve shromáždil nebo publikoval někdo jiný. Bývají přístupná zdarma nebo za poplatek. [10, 24]

V této diplomové práci byla získávána pouze data primární a to pomocí dotazníků (1, 2a, 2b) k tomuto účelu speciálně mnou sestavených.

Sběr dat probíhal postupně po dobu jednoho měsíce v období 15. Zář - 20. října 2013. Bylo získáno 200 odpovědí na dotazník 1, 5 odpovědí na dotazník 2a, 5 odpovědí na dotazník 2b. Tedy celkem byla získána data z 210 vyplněných dotazníků.

Ke sběru dat (dotazník 1) docházelo osobně, v rámci pravidelných tréninků, kterých se studenti pravidelně účastní a kde jsem je osobně jako jejich trenérka oslovila a o vyplnění dotazníků požádala, stejně tak i data (dotazník 2a).

Data (dotazník 2b) byla získána od bývalých reprezentantů pomocí internetové komunikace, e-mailem a to především proto, že osobní kontakt z důvodu různého místa bydliště v rámci ČR jednotlivých reprezentantů nebyl v tomto čase možný.

3.1.5 Analýza dat

Na základě získaných informací z dotazníku je nutné zpracování a zpřístupnění dat. V této fázi je vhodné využít rozmanité statistické metody analýzy dat. K interpretaci získaných dat při konečné prezentaci lze použít vyjádření dat prostřednictvím grafů. Není přesně určeno, kdy je lepší používat grafy a kdy naopak tabulky. Zde může autor používat svůj cit a představivost. [14, 30]

Získaná data pomocí dotazníku byla zpracována v programu Microsoft Excel. Pro přehledné zobrazení bylo použito grafické zpracování jednotlivých dat, především byly užity grafy prostorové sloupcové. U těchto grafů je hned na první pohled zřejmé procentuální nebo jiné vyjádření interpretovaných dat.

Získaná data budou podkladem pro manažerské návrhy pro zlepšení propagace tohoto sportu a zvýšení jeho popularity a podporu motivace jak stávajících sportovců v karate, aby neztrácely motivaci v tomto sportu a stal se případnými závodníky posilujícími tento sport, tak u potenciálních budoucích zájemců o tento sport.

3.2 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ZÍSKANÝCH DAT

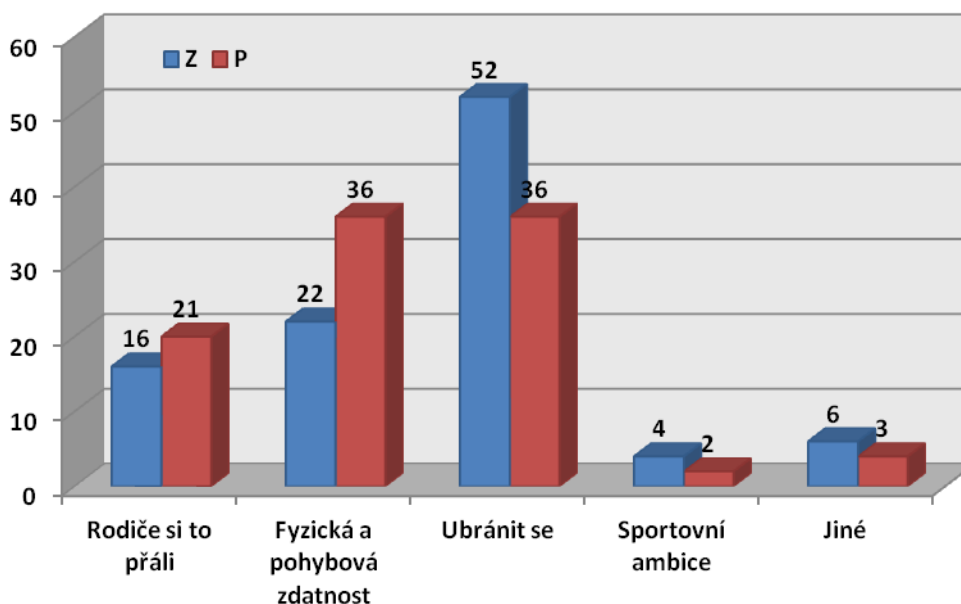
3.2.1 Otázka č. 1 - Jaký byl důvod, proč jsi se rozhodl(a) pro sport karate?

ODPOVĚĎ	Absolutní četnost (ni)		Relativní četnost (pi)	
	Začátečníci	pokročilí	začátečníci	Pokročilí
Rodiče si to přáli	16	21	16%	21%
Fyzická a pohybová zdatnost	22	36	22%	36%
Sebeobrana	52	36	52%	36%
Sportovní ambice	4	2	4%	2%
Jiný důvod	6	3	6%	3%
CELKEM (n)	100	100	100%	100%

Tabulka č. 3: Jaký byl důvod, proč jsi se rozhodl(a) pro sport karate? (vlastní zdroj)

Vzorec:

$$p_i = (n_i/n) \times 100 = (\%)$$



Graf č. 1: Jaký byl důvod, proč jsi se rozhodl(a) pro sport karate? (vlastní zdroj)

Převážná část respondentů uvádí jako důvod, proč začali se sportem karate, že se chtějí umět ubránit. Takto odpověděla více jak polovina začátečníků (52 %) a také více jak třetina pokročilých (36 %).

Druhým nejvýznamnějším důvodem u obou skupin dotázaných je uvedena potřeba fyzické a pohybové zdatnosti. Takto odpověděla rovněž celkem více jak třetina pokročilých (36 %) a 22 % začátečníků.

Třetím nejčastějším důvodem uvádějí dotázaní přání rodičů. Celkem 16 % začátečníků a 21 % pokročilých.

Nejmenší počet dotázaných uvedlo jako důvod, proč se rozhodli pro tento sport, sportovní ambice. Pouze 4 % začátečníků a 2 % pokročilých. Tedy pouze 3 % ze všech dotázaných.

Jiné důvody uvedlo 6 % začátečníků a 3 % pokročilých.

Odpovědi začátečníků a pokročilých se u této otázky poměrně neliší, pouze u odpovědi „fyzická a pohybová zdatnost“, odpovědělo významně více pokročilých, než začátečníků (o 14 % pokročilých více) a u odpovědi „ubránit se“, naopak více začátečníků než pokročilých (o 16 % začátečníků více).

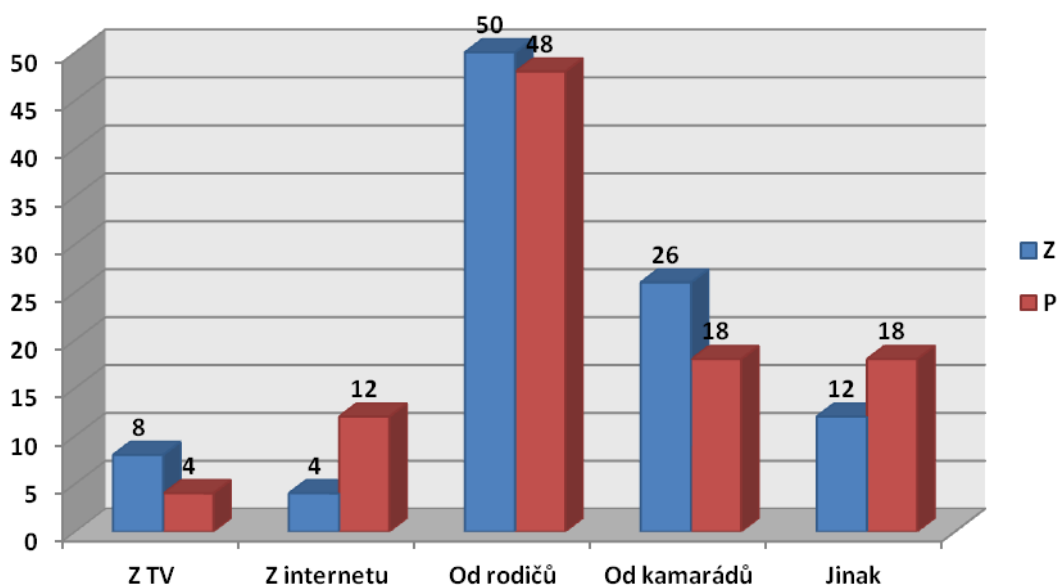
3.2.2 Otázka č. 2 - jak jsem se dozvěděl(a) o sportu karate?

ODPOVĚĎ	Absolutní četnost (ni)		Relativní četnost (pi)	
	začátečníci	Pokročilí	začátečníci	Pokročilí
Z TV	8	4	8%	4%
Z internetu	4	12	4%	12%
Od rodičů	50	48	50%	48%
Od kamarádů	26	18	26%	18%
Jinak	12	18	12%	18%
CELKEM (n)	100	100	100%	100%

Tabulka č. 4: Jak jsem se dozvěděl(a) o sportu karate? (vlastní zdroj)

Vzorec:

$$p_i = (n_i/n) \times 100 = (\%)$$



Graf č. 2: Jak jsem se dozvěděl(a) o sportu karate? (vlastní zdroj)

Jak si můžete všimnout dle grafu, výsledek je velmi zřetelný. Převážná většina (celá polovina) dotázaných studentů se o sportu karate jako takovém dozvěděli od svých rodičů. A to jak a začátečníci, celkem 50 %, tak a pokročilí, celkem 48 %, což je velice srovnatelný výsledek.

Druhý způsob, jak se nejvíce dozvěděli studenti – karatisti o karate je od kamarádů, začátečníků 26 % a pokročilých 18 %.

Dále, čili za třetí se studenti o karate dozvěděli jinak. Tedy míněno například z letáků, radia, nebo úplně z jiného zdroje, vyjma televize.

Mezi dvě poslední místa patří jako zdroj, ze kterého se dozvěděli studenti o karate je právě TV, začátečníci (8 %) a pokročilí (4 %) a internet, začátečníci (4 %) a pokročilí (12 %).

Odpovědi začátečníků a pokročilých se u této otázky poměrně neliší. Jednoznačně se odpovědi u obou skupin dotázaných soustředily do odpovědi „od rodičů,, , což odpověděla celá polovina oslovených sportovců. Tedy tato odpověď významně vyčnívá nad všechny ostatní odpovědi. Právě tedy rodiče se ukazují jako hlavní zdroj prvotní informace svým dětem.

3.2.3 Otázka č. 3 - praktické znalosti o sportu karate

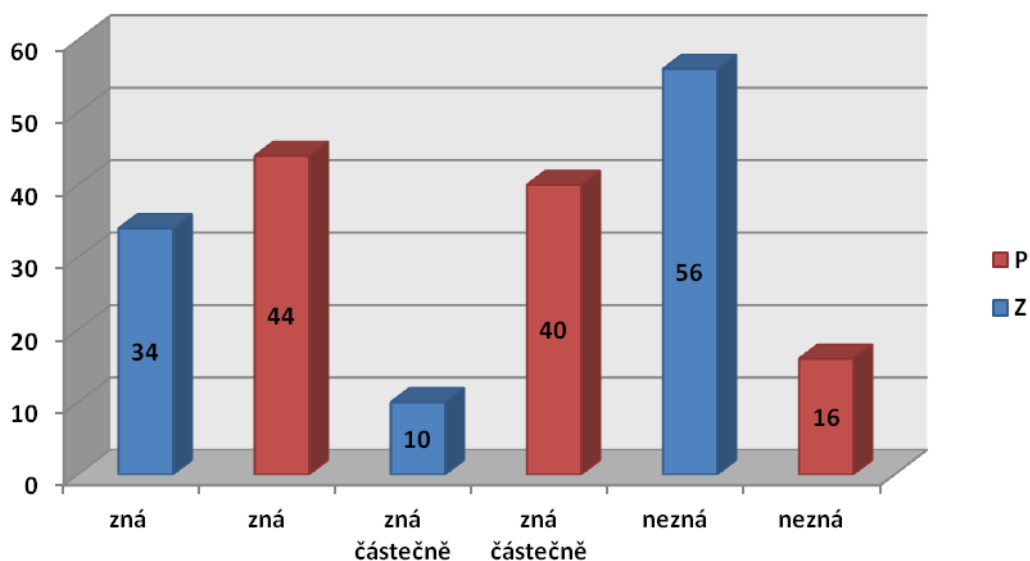
a) Jaké znáš disciplíny v karate?

ODPOVĚĎ	Absolutní četnost (n _i)		Relativní četnost (p _i)	
	Začátečníci	pokročilí	začátečníci	Pokročilí
Zná	34	44	34%	44%
Zná částečně	10	40	10%	40%
Nezná	56	16	56%	16%
CELKEM (n)	100	100	100%	100%

Tabulka č. 5: Jaké znáš disciplíny v karate? (vlastní zdroj)

Vzorec:

$$p_i = (n_i/n) \times 100 = (\%)$$



Graf č. 3: Jaké znáš disciplíny v karate? (vlastní zdroj)

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, jaký přehled mají začátečníci a pokročilí v karate o disciplínách v tomto sportu. Existují dvě hlavní disciplíny a to jsou kata (sestava) a kumite (zápas), dále jsou i disciplíny následující jako je kihon, kata-team a kumite-team, ale ty jsem do správné odpovědi nepočítala, důležité bylo, aby studenti věděli základní rozdělení, což je kata (sestava) a kumite (zápas). Pokud dotazovaní odpověděli pouze jednu z disciplín, brala jsem to jako částečnou znalost a pokud neodpověděli ani jednu, brala jsem to jakou odpověď nedostatečnou, čili že disciplíny neznají.

V grafu si lze všimnout, že více jak polovina pokročilých tyto disciplíny zná buď úplně, nebo částečně (84 %). Pouhých 16 % pokročilých nebyli schopni odpovědět, jaké disciplíny karate má.

Naopak u začátečníků zná disciplíny méně jak polovina dotázaných. Úplně nebo částečně (44 %) a více jak polovina začátečníků o disciplínách v karate nemá vůbec přehled (56 %).

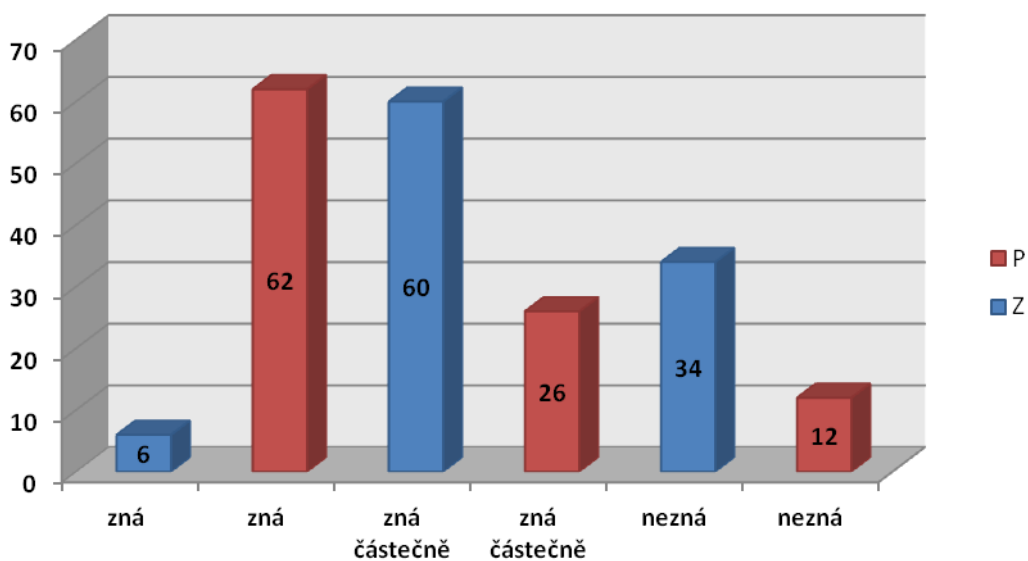
b) Jaké znáš technické stupně v karate (barvy pásků)?

ODPOVĚĎ	Absolutní četnost (ni)		Relativní četnost (pi)	
	Začátečníci	pokročilí	začátečníci	Pokročilí
Zná	6	62	6%	62%
Zná částečně	60	26	60%	26%
Nezná	34	12	34%	12%
CELKEM (n)	100	100	100%	100%

Tabulka č. 6: Jaké znáš technické stupně v karate (barvy pásků)? (vlastní zdroj)

Vzorec:

$$p_i = (n_i/n) \times 100 = (\%)$$



Graf č. 4: Jaké znáš technické stupně v karate (barvy pásků)? (vlastní zdroj)

Z tohoto grafu lze krásně vyvodit už rozdíl mezi začátečníky a pokročilými v karate, kde se i předpokládalo, že pokročilí budou odpověď na tuto otázku znát.

Na otázku, zda znají technické stupně v karate, čili barvy pásků v karate odpovědělo pouhých 6 % začátečníků správně, tedy že barvy pásků, které v karate jsou, znají a pokročilých 62 %, což jak jsem uvedla výše je u pokročilých už samozřejmostí a tento výsledek se předpokládal.

Je ale pro mě docela překvapením, že 60 % začátečníků zná alespoň částečně technické stupně, což si myslím, že poukazuje na to, že mají alespoň nějaký přehled o tomto sportu. Pokročilých zná technické stupně částečně pouhých 26 % studentů, kde se ve většině případů spíše stalo, že zapomněli na jednu barvu neboli na jeden technický stupeň, což není až zase tak zásadní chyba.

Dále začátečníků, kteří technické stupně v karate neznají vůbec je 34 % a pokročilých pouze 12 %.

Můj předpoklad tedy, že pokročilý na tuto otázku budou znát odpověď spíše, než začátečníci se potvrdil, ale překvapilo mě, že 60 % začátečníků zná technické stupně částečně, což je více jak polovina.

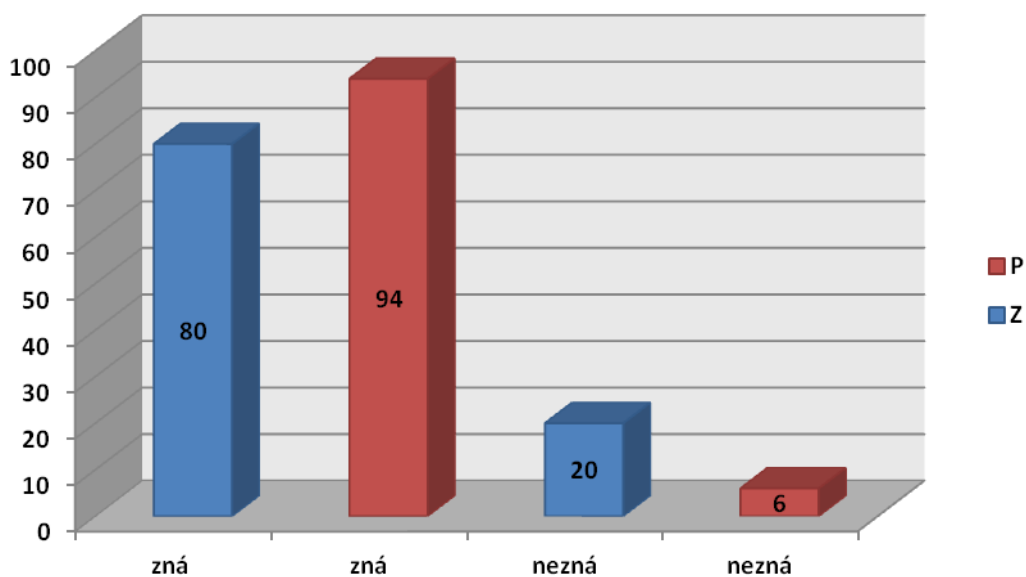
c) Jak se nazývá sportovní úbor pro karate?

ODPOVĚĎ	Absolutní četnost (n _i)		Relativní četnost (p _i)	
	Začátečníci	pokročilí	začátečníci	Pokročilí
Zná	80	20	80%	20%
Nezná	20	6	20%	6%
CELKEM (n)	100	100	100%	100%

Tabulka č. 7: Jak se nazývá sportovní úbor pro karate? (vlastní zdroj)

Vzorec:

$$p_i = (n_i/n) \times 100 = (\%)$$



Graf č. 5: Jak se nazývá sportovní úbor pro karate? (vlastní zdroj)

Na tuto otázku jsem popravdě čekala, že odpoví většina dotázaných správně a naštěstí to tak i dopadlo.

Jak je již vidět na grafu, na otázku, zda vědí, jak se nazývá úbor pro karate, jsem na vyhodnocení použila pouze termín zná/nezná.

Začátečnicků odpovědělo na tuto odpověď správně 80 % a pokročilých 94 %, což je u pokročilých skoro 100% odpovědí správně.

Pouhých 20 % začátečnicků název pro úbor (kimono) nezná pokročilých 6 %, což bylo pro mne úplně největším překvapením, právě u této skupiny.

Jak je uvedeno v teoretické části této diplomové práce, správný název pro úbor na karate je kimono a odborně řečeno karate-gi, ale jako správnou odpověď na tuto otázku jsem uznávala jak kimono, tak karate-gi. Ze všech dotázaných tento termín zná 87 % studentů – karatistů a pouhých 13 % nezná.

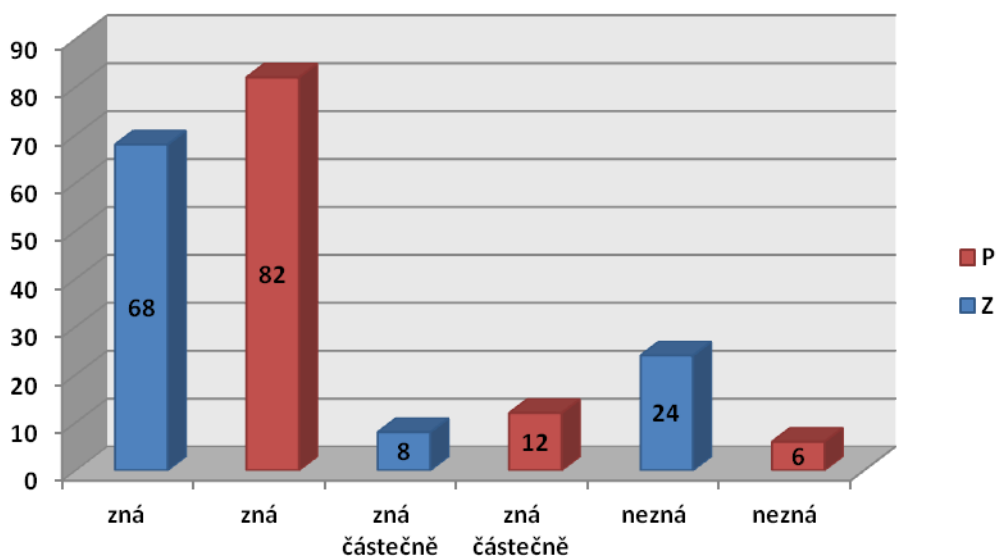
d) Ze které země pochází karate?

ODPOVĚĎ	Absolutní četnost (ni)		Relativní četnost (pi)	
	Začátečníci	pokročilí	začátečníci	Pokročilí
Zná	68	82	68%	82%
Zná částečně	8	12	8%	12%
Nezná	24	6	24%	6%
CELKEM (n)	100	100	100%	100%

Tabulka č. 8: Ze které země pochází karate? (vlastní zdroj)

Vzorec:

$$p_i = (n_i/n) \times 100 = (\%)$$



Graf č. 6: Ze které země pochází karate? (vlastní zdroj)

Karate jak již téměř každý ví, pochází z Japonska, jak je ale dle historie zjištěno, úplně správná odpověď dle poznatků je, že karate vzniklo na ostrově Okinawa, který ale dřív náležel k Číně, což může být poněkud matoucí. Proto jako za správnou odpověď

jsem na otázku, z jaké země pochází karate, uznala Japonsko, jako za částečně správnou jsem uznala Čínu a vše ostatní samozřejmě jako že neznají.

Z grafu lze vyčíst, že většina odpověď na tuto otázku zná, tedy začátečníků 68 % a pokročilých 82 % a rozdíl v této znalosti o karate je minimální.

Začátečníků, kteří použili za odpověď Čínu je 8 % a pokročilých 12 %, samozřejmě nelze z této odpovědi poznat, zda to mysleli správně dle historie nebo ne, proto jsem použila termín „zná částečně,,.

Začátečníků, kteří vůbec nevědí, odkud karate pochází, je 24 % a pokročilých 6 %.

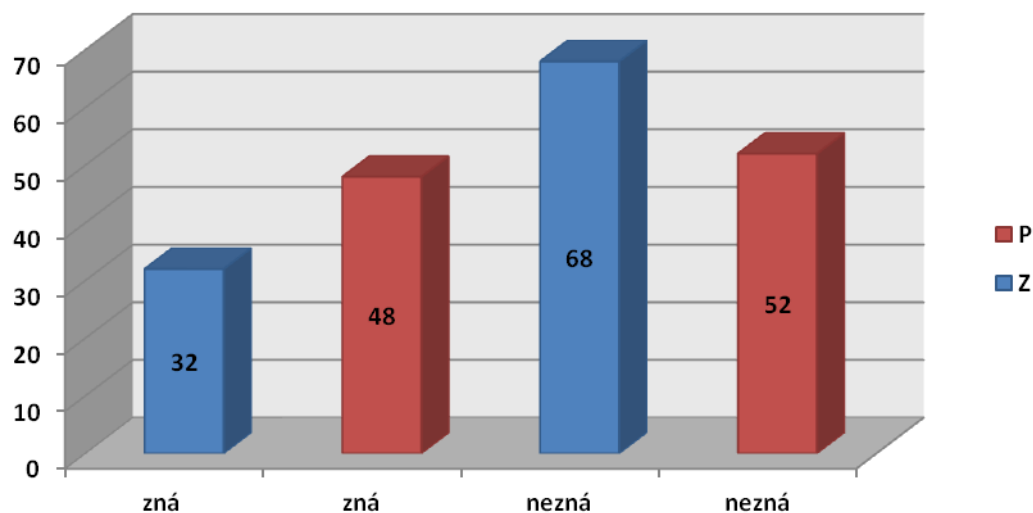
e) Je karate Olympijským sportem?

ODPOVĚĎ	Absolutní četnost (ni)		Relativní četnost (pi)	
	Začátečníci	pokročilí	začátečníci	Pokročilí
Zná	32	48	32%	48%
Nezná	68	52	68%	52%
CELKEM (n)	100	100	100%	100%

Tabulka č. 9: Je karate Olympijským sportem? (vlastní zdroj)

Vzorec:

$$p_i = (n_i/n) \times 100 = (\%)$$



Graf č. 7: Je karate Olympijským sportem? (vlastní zdroj)

Z této otázky jsem chtěla zjistit, zda studenti – karatisti, jak už začátečníci, tak pokročilí vědí o situaci karate ve vztahu k nejvyšší světové soutěži, k Olympijským hrám a zdali se o to zajímají. Zajímala jsem se o tuto znalost jakožto o jeden z možných motivačních aspektů, neboť účast na Olympijských hrách bývá pro většinu sportovců tím největším cílem, kterého chtějí dosáhnout, a jsou představou své účasti na této vrcholné soutěži maximálně motivováni v průběhu své celé sportovní kariéry.

Zjistila jsem, že spousta studentů o sportu karate vůbec netuší (více jak celá polovina začátečníků i pokročilých) zda je nebo není olympijským sportem. Začátečníků neví 68 % a pokročilých neví 52 %, což mi přijdou jako poměrně vysoká čísla.

Oproti tomu pouze 32 % začátečníků a 48% pokročilých ví, že karate není olympijským sportem.

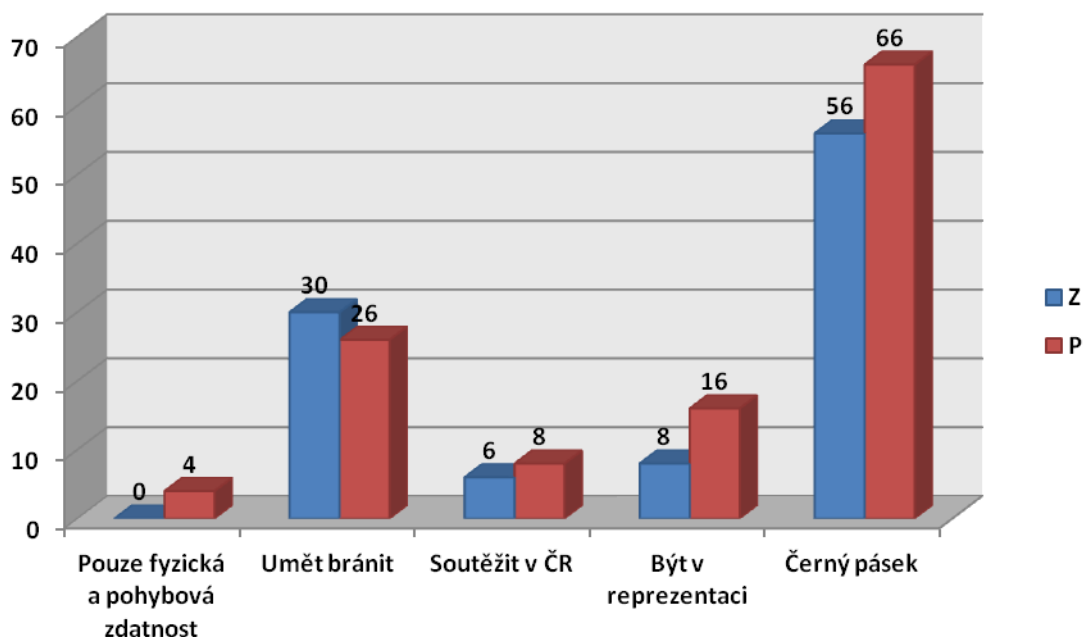
3.2.4 Otázka č. 4 - Jaké máš nejvyšší ambice ve sportu karate?

ODPOVĚĎ	Absolutní četnost (n _i)		Relativní četnost (p _i)	
	začátečníci	pokročilí	začátečníci	Pokročilí
Fyzická a pohybová zdatnost	0	4	0%	4%
Sebeobrana	30	26	30%	26%
Soutěžit v ČR	6	8	6%	8%
Být v reprezentaci	8	16	8%	16%
Černý pásek	56	66	56%	66%
CELKEM (n)	100	100	100%	100%

Tabulka č. 10: Jaké máš nejvyšší ambice ve sportu karate? (vlastní zdroj)

Vzorec:

$$p_i = (n_i/n) \times 100 = (\%)$$



Graf č. 8: Jaké máš nejvyšší ambice ve sportu karate? (vlastní zdroj)

Tato otázka týkající se ambicí začátečníků a pokročilých v karate byla zaměřena především na to, abych zjistila, čeho chtějí studenti v karate dosáhnout. Jaké mají nejvyšší ambice, jaké mají cíle.

Z grafu je jasně zřetelné, že největší počet chce v karate dosáhnout černého pásu (DANU), což odpovědělo 56 % začátečníků a 66 % pokročilých.

Další nezanedbatelný výsledek je zjištění, že sousta dotázaných má jako své ambice hlavně sebeobranu, 30 % začátečníků a 26 % pokročilých.

Pouhých 8 % začátečníků a 16 % pokročilých má za ambice být v reprezentaci, což je veliká škoda, že jenom tak malý počet studentů-sportovců má tyto vysoké ambice.

Ještě o něco méně odpovědí, celkem 6 % začátečníků a 8 % pokročilých chce soutěžit v rámci soutěží ČR, tedy bez ambicí mezinárodních zkušeností.

Ambice zaměřené pouze na fyzickou a pohybovou zdatnost, čili pouze z důvodu aktivního pohybu má 0 % začátečníků a 4 % pokročilých. To alespoň poukazuje na to, že v karate mají sportovci ambice o něco málo vyšší.

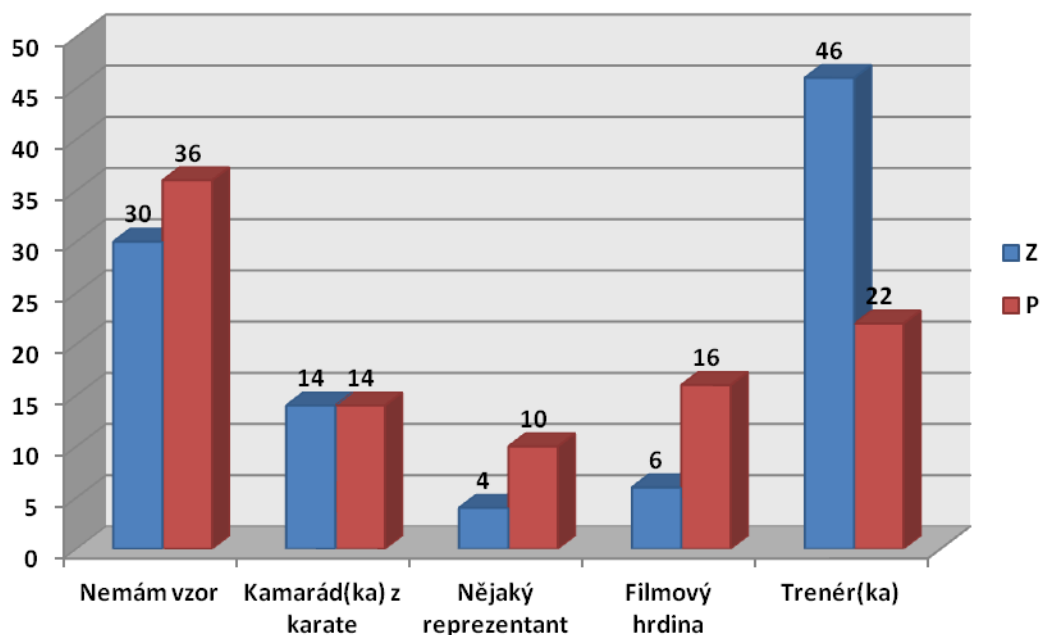
3.2.5 Otázka č. 5 - Chceš být jako někdo, kdo tě v karate nejvíce upoutal (tvůj vzor)?

ODPOVĚĎ	Absolutní četnost (ni)		Relativní četnost (pi)	
	začátečníci	pokročilí	začátečníci	Pokročilí
Žádný vzor	30	36	30%	36%
Kamarád(ka) z karate	14	14	14%	14%
Reprezentant	4	10	4%	10%
Filmový hrdina	6	16	6%	16%
Trenér(ka)	46	22	46%	22%
CELKEM (n)	100	100	100%	100%

Tabulka č. 11: Chceš být jako někdo, kdo tě v karate nejvíce upoutal? (vlastní zdroj)

Vzorec:

$$p_i = (n_i/n) \times 100 = (\%)$$



Graf č. 9: Chceš být jako někdo, kdo tě v karate nejvíce upoutal? (vlastní zdroj)

Tato otázka se týká ověření, zda začátečníci a pokročilí v karate mají nějaký vzor, kterému by se chtěli přiblížit, či rovnat se mu. Proč vlastně v karate chtějí něčeho dosáhnout. Dosáhnout něčeho, jako někdo, ke komu vzhlíží nebo zda nemají žádný vzor a dělají karate zkrátka proto, že sami chtějí a že je to baví.

Dle výsledků z odpovědí jsem zjistila, že 30 % začátečníků nemá v karate žádný vzor a 36 % pokročilých také ne. Tedy celá jedna třetina jak začátečníků tak pokročilých. Rozdíl mezi odpovědi začátečníků a pokročilých tedy je zanedbatelný, pouhých 6 %.

Nejvyšší počet odpovědí u těch sportovců, kteří naopak mají svůj vzor, získala možnost, chci být jako trenér. Odpovědělo 46 % začátečníků a 22 % pokročilých. Zde již začíná být patrný rozdíl mezi začátečníky, kteří často vzhlíží ke svým trenérům a mezi pokročilými, kteří už v karate znají více a tedy se pro ně vzorem stává již také někdo jiný jako například kamarád(ka) – karatista nebo pro ty, co mají širší přehled se později stávají jejich vzorem například i reprezentanti v karate.

Shodně 14 % začátečníků a 14 % pokročilých odpovědělo, že je pro ně vzorem jejich nějaký kamarád z karate.

Zda mají sportovci za vzor nějakého reprezentanta v karate, odpověděli kladně pouze 4 % začátečníků. Pokročilých odpovědělo 10 %. U této skupiny je již přehled a znalost reprezentantů v karate o něco vyšší.

Na otázku, zdali mají studenti za svůj vzor nějakého filmového hrdinu, odpovědělo 6 % začátečníků a 16 % pokročilých.

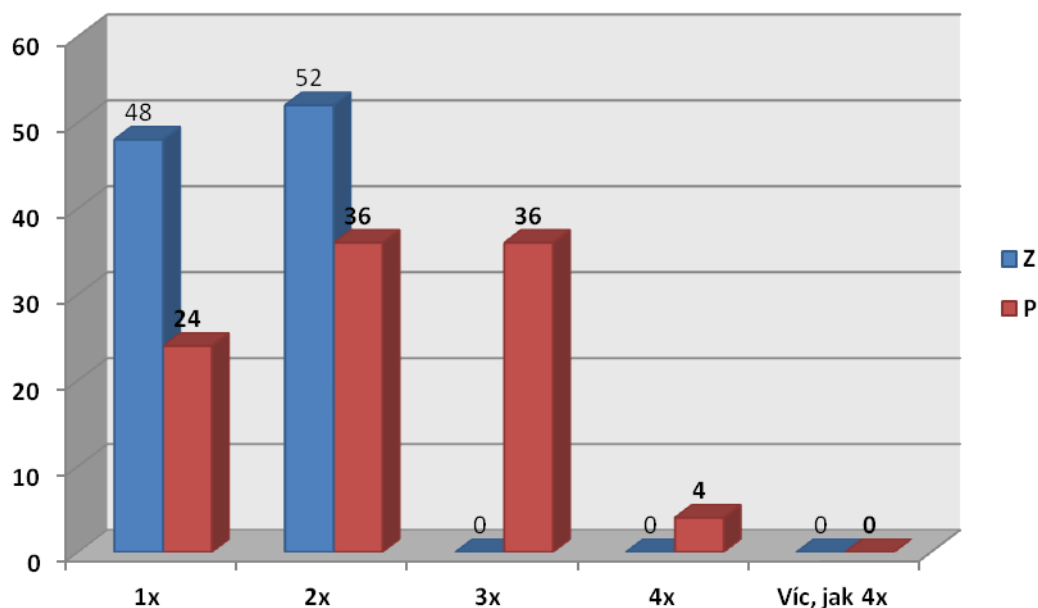
3.2.6 Otázka č. 6 - Kolikrát v týdnu trénuješ?

ODPOVĚĎ	Absolutní četnost (ni)		Relativní četnost (pi)	
	začátečníci	pokročilí	začátečníci	Pokročilí
1x	48	24	48%	24%
2x	52	36	52%	36%
3x	0	36	0%	36%
4x	0	4	0%	4%
Víc jak 4x	0	0	0%	0%
CELKEM (n)	100	100	100%	100%

Tabulka č. 12: Kolikrát v týdnu trénuješ? (vlastní zdroj)

Vzorec:

$$p_i = (n_i/n) \times 100 = (\%)$$



Graf č. 10: Kolikrát v týdnu trénuješ? (vlastní zdroj)

Poslední otázka se týkala zjištění, jak často studenti trénují a kolik času začátečníci i pokročilí jsou ochotni tréninkům karate věnovat pro dosažení svých cílů a ambicí.

Zjistila jsem, že začátečníci trénují nejvíce 2x týdně (52 %) a 1x týdně (48 %), žádná jiná odpověď u začátečníků nebyla, což jsem i předpokládala.

Naopak u pokročilých jsem zjistila již významnější rozdíly. Někteří trénují stejně jako začátečníci (více jak polovina) pouze 1x týdně (24 %), někteří 2x týdně (36 %). Druhá, menší polovina pokročilých, především těch s vyššími ambicemi, již však trénují i 3x týdně (36 %) a dokonce i 4x týdně (4 %). Více jak 4x týdně odpovědělo 0 % studentů.

Tady je zjevné, že pokročilí se tréninkům věnují častěji, než začátečníci.

3.2.7 Doplnkové rozhovory

Otázka č. 1a) a 1b)

Co bylo pro tebe tím hlavním impulsem, proč jsi se rozhodl(a) právě pro sport karate?

Odpovědi:

Odpověď bývalých reprezentantů na tuto otázku byla u každého jiná a to taková, že:

1x byl hlavním důvodem zájem o sport a všestrannou fyzickou zdatnost

1x byli hlavním důvodem rodiče a seriál s tematikou bojového umění

1x byl důvodem pouze seriál s tematikou bojového umění

1x byla hlavním důvodem dobrá dostupnost sportu a společná domluva s kamarády

1x bylo hlavním důvodem přímý zájem o karate jako sport takový

Co se týká odpovědí pokročilých karatistů s vysokými ambicemi, zjistila jsem následující:

3x byl hlavním důvodem zájem o sport a všestrannou fyzickou zdatnost s tím, že karate je jako sport oslovilo a zaujalo

2x byli hlavním důvodem rodiče

Výsledek:

Mezi tím, co rozmanitost odpovědí u bývalých reprezentantů je opravdu široká (každý uvedl jiný důvod), u ambiciózních, stávajících sportovců jsou všechny odpovědi soustředěny pouze do dvou a to rodiče a sport jako takový.

Otázka č. 2a) a 2b)

2a) Vzpomínáš si, jaké jsi měl(a) (ve věku 10-15let) nejvyšší ambice v karate?

2b) Jaké máš současné nejvyšší cíle a ambice, kterých bys chtěl(a) dosáhnout v karate?

Odpovědi:

Odpovědi bývalých reprezentantů na tuto otázku byla následující:

3x byli nejvyšší ambice stát se členem reprezentace ČR

2x byli nejvyšší ambice vyhrávat ME a MS

Co se týká odpovědí pokročilých karatistů s vysokými ambicemi, zjistila jsem následující:

5x byli nejvyšší ambice stát se reprezentantem ČR

Výsledek:

Ambice ve sportu karate byly o poznání vyšší u generace bývalých reprezentantů (stát se členem státní reprezentace ČR a vyhrávat ME a MS). Oproti tomu ambice stávajících sportovců končí již na úrovni mistra ČR a reprezentanta ČR. Tedy mezi ambicemi dnešních studentů, zabývajících se tímto sportem jsem nezaznamenala ani jednu cíl vyhrávat mezinárodní soutěže.

Otázka č. 3a) a 3b)

3a) Co Tě nejvíce (ve věku 10-15let) motivovalo k tomu, svých cílů (ambicí) dosáhnout?

3b) Co Tě nejvíce motivuje k tomu, těchto svých cílů (ambicí) dosáhnout?

Odpovědi:

Odpovědi bývalých reprezentantů na tuto otázku byla následující:

2x byla odpověď, že hlavní motivace byla, být nejlepší a vynikat (seberealizace)

1x byla odpověď, že hlavní motivací bylo uznání druhých

2x byla odpověď, že hlavní motivací byl trenér a seberealizace

Co se týká odpovědí pokročilých karatistů s vysokými ambicemi, zjistila jsem následující:

3x byla odpověď, že hlavní motivací je být nejlepší a prosazení mezi soupeři a kamarády (seberealizace)

1x byla odpověď, že hlavní motivací je uznání druhých

1x byla odpověď, že hlavní motivací je trenér

Výsledky:

V případě této otázky jsem zjistila, že odpovědi jsou u obou skupin dotázaných, jak u bývalých reprezentantů tak stávajících studentů-karatistů, více méně totožné. Převládá seberealizace, následuje uznání druhých a trenér.

Otázka č. 4a) a 4b)

4a) Co všechno jsi dělal(a) a byl(a) ochoten/na dělat pro dosažení svých cílů (ambicí) v tomto věku?

4b) Co proto děláš a jsi ochoten/na dělat, abys těchto cílů a ambicí dosáhl(a)?

Odpovědi:

Odpověď bývalých reprezentantů na tuto otázku byla u všech naprosto stejná a to následující:

5x byla odpověď, že pro dosažení svých cílů (ambicí) byli ochotni věnovat veškerý svůj volný čas

Co se týká odpovědí pokročilých karatistů s vysokými ambicemi, zjistila jsem následující:

2x byla odpověď, že pro dosažení svých cílů (ambicí) jsou ochotni trénovat nad rámec svých tréninků

3x byla odpověď, že pro dosažení svých cílů (ambicí) jsou ochotni trénovat pouze v rámci tréninků

Výsledky:

Zde se projevila zásadní rozdíl v přístupu obou oslovených skupin. Mezitím, co bývalí reprezentanti shodně uvedli, že věnovali veškerý svůj volný čas tomu, aby svých cílů dosáhli, z dnešních studentů i přes relativně vysoké ambice, ani jeden nevedl, že by byl ochoten věnovat tomuto veškerý svůj volný čas. Pouze dva z odpovídajících uvedli, že jsou ochotni trénovat nad rámec standardních oddílových tréninků. Ostatní jsou ochotni trénovat pouze v rámci standardních tréninků.

Otázka č. 5a) a 5b)

5a) Jaké jsi po skončení reprezentační kariéry našel/našla uplatnění, díky svým zkušenostem z karate?

5b) Jaké máš představy o uplatnění svých zkušeností, získaných z karate po skončení kariéry?

Odpovědi:

Odpověď bývalých reprezentantů na tuto otázku byla následující:

2x byla odpověď, že našli uplatnění jako trenéři a založili svůj klub karate, nebo že se stali asistenty trenéra reprezentace ČR

3x byla odpověď, že našli uplatnění jako oddíloví trenéři

Co se týká odpovědí pokročilých karatistů s vysokými ambicemi, zjistila jsem následující:

2x byla odpověď, že mají představu o uplatnění svých zkušeností především pro vlastní potřebu, v sebeobraně

2x byla odpověď, že mají představu o uplatnění zkušeností jako trenéři

1x byla odpověď, že mají představu o uplatnění zkušeností jako majitelé vlastního klubu a trenéři

Výsledky:

Bývalí reprezentanti v podstatě všichni našli uplatnění jako trenéři, a to jak oddíloví, nebo jako asistenti trenéra státní reprezentace a dva z dotázaných si dokonce založili svůj vlastní sportovní oddíl karate.

Naproti tomu stávající studenti vidí své budoucí uplatnění ve dvou případech pouze pro svoji vlastní potřebu – sebeobrana, pouze dva jako trenéři a jeden, který by chtěl v budoucnu mít svůj vlastní oddíl karate.

3.3 DISKUZE NAD VÝSLEDKY

Jak jsem uvedla v cílech této diplomové práce, chtěla jsem zjistit, co vedlo dnešní studenty (začátečníky a pokročilé v karate), aby se sportem karate začali zabývat, jaké mají v tomto sportu ambice a co jsou ochotni udělat pro to, aby svých cílů dosáhli.

Ověřila jsem si to na dotazníku, který jsem speciálně vytvořila za tímto účelem. Ten obsahuje celkem 5 otázek, z čehož 2 se týkají obecné motivace a popularity sportu karate, 1 týkající se praktických znalostí v tomto sportu a 4 týkající se ambicí sportovců - studentů, chtít něčeho v tomto sportu dosáhnout.

3.3.1 Diskuze nad výsledky dotazníků

Jak z odpovědí na 1. a 2. otázku vyplívá, tak dotázaní studenti se začali tímto sportem zabývat především proto, že měli potřebu umět se bránit, čili z důvodu sebeobrany. Jako prvotní zdroj informací o tomto sportu pro ně byli nejvíce rodiče, což odpověděla téměř celá polovina dotázaných a rozdíl mezi začátečníky a pokročilými nebyl v tomto ohledu nijak znatelný a ani zásadní. Myslím si, že tento výsledek poukazuje z velké části na dnešní rozdíly v sociálních vrstvách, což mezi mládeží způsobuje časté konflikty a spory, jak ve škole, tak i mimo školu (šikana), což je v dnešní době mezi mládeží bohužel skoro na denním pořádku. Dítě se cítí být ohroženo a chce se z tohoto důvodu umět bránit, a tím si tak zvýšit své sebevědomí a uspokojit se alespoň v myšlence, že také může v něčem vynikat oproti ostatním dětem, které jsou například z vyšších vrstev. Samozřejmě podle mě hraje i zásadní a důležitou roli zvýšená kriminalita v dnešní době, což by odpovídalo tomu, že právě rodiče jsou tím prvotním zdrojem pro své děti, kdo je informoval o sportu karate. Každý rodič si přeje, aby jeho dítě bylo v bezpečí a umělo se ubránit a to už jak ve škole, tak v životě jako takovém.

Dalším nejčastějším důvodem, proč si dnešní mládež vybírá tento sport, je hledisko zdravotní a to především z důvodu a pocitu potřeby fyzické a pohybové zdatnosti. Takto odpověděla celá třetina dotázaných. Dle poznatků je zřejmé, že karate nebo obecně bojové sporty jsou velice široce obsáhlé a všestranně tělo rozvíjející sporty z hlediska pohybové a fyzické zdatnosti. Myslím proto, že to je ten další z hlavních důvodů, proč rodiče své děti na tento sport přihlašují, což by poukazovalo na výsledek, že další téměř čtvrtina dotázaných studentů se na tento sport dali právě proto, že si to přáli jejich rodiče.

Bohužel co se týká sportovních ambic, čili dát se na karate za účelem soutěžením odpovědělo velmi mizivé množství studentů a to pouhá 3 % ze všech dotázaných. Dle mého názoru to může poukazovat a souviset především s výše uvedenými motivačními aspekty. Teprve až v průběhu času, kdy se karate cvičí delší dobu, se otevírají nové obzory ve smyslu soutěžním a tím i nový pohled na tento sport, nedělat karate jen z důvodu sebeobranu, ale že se dá v karate i vyhrávat a soutěžit. Z vlastní zkušenosti vím, že soutěžní ambice v bojových sportech přicházejí později a postupně a to především až v průběhu cvičení. Je to dáno podle mého názoru nízkou popularitou tohoto sportu a tím i nízkou informovaností o tomto sportu jako takovém široké veřejnosti. Karate je v médiích vnímáno právě spíše jako nástroj síly a obrany. Tím bych mohla bezprostředně navázat na další zjištění z výsledků, a totiž to, že pouhých 12 % studentů se o karate jako soutěžním sportu dozvědělo z TV a pouhých 16% z internetu. Tyto výsledky poukazují právě na velice nízkou propagaci a reklamu tohoto sportu a tím i na nízkou popularitu sportovního karate, což krásně poukazuje na to, kde by se dala popřípadě zvýšit a zdokonalit reklama a propagace tohoto sportu.

To celé souvisí a tedy poukazuje i na velice nízký přehled praktických znalostí o karate, kde jsem zjistila, že více jak polovina pokročilých sice zná úplně nebo částečně, jaké disciplíny v karate jsou, tak ale 16 % pokročilých nebylo schopno odpovědět vůbec, což považuji jako obrovský nedostatek znalostí o sportu karate, natož u pokročilých, kteří už nějakou dobu karate cvičí a tedy se u nich předpokládá, že tyto znalosti mít budou a pokud nemají, poukazuje to tedy opět na to, že spíše než jako sportovní disciplínu s určenými pravidly, vnímají studenti karate opět spíše jako nástroj se umět ubránit, nebo si zacvičit, ale také na špatné předávání všeobecných informací o karate v rámci tréninků. Na druhou stranu mě však překvapilo, že téměř polovina začátečníků v karate má o disciplínách přehled, což beru jako kladný impuls a částečný

projev zájmu o karate jako sport. Naopak víc jak polovina začátečníků disciplíny v karate vůbec nezná, tedy se opět vracíme k nízké popularitě a propagaci tohoto sportu, jak už v masmédiích, tak všeobecně, čím se potvrzuje logicky i neznalost disciplín v karate.

Všeobecný přehled informací o karate se také týkal znalosti technických stupňů v karate neboli barvy pásků, které v karate máme. Tady se od pokročilých studentů také očekávala vyšší znalost, než u začátečníků a nakonec výsledky moje očekávání potvrdily a technické stupně (barvy pásků) zná úplně nebo částečně 88 % pokročilých. Naopak u začátečníků mě spíše mile překvapilo, že 66 % dotázaných začátečníků technické stupně už také zná zcela nebo částečně, což si myslím, že poukazuje opět na to, že mají alespoň nějaký přehled o tomto sportu.

Za jednu ze základních znalostí ale považuji, že by všichni měli znát, jak se nazývá úbor, ve kterém se na karate cvičí, což je kimono neboli odborně řečeno karategi, také ale i kde karate jako sport vzniklo a z jaké země pochází. Ohledně znalostí týkající se úboru čili kimona jsem se dozvěděla, že naštěstí tento termín pro úbor na karate zná většina jak začátečníků, tak pokročilých a pouhých 20 % začátečníků tento termín nezná vůbec. Pro mě úplně největším překvapením z výsledků bylo, že 6 % pokročilých nebyli schopni odpovědět správně.

Ohledně země, ze které karate pochází, bych tuto otázku brala jako důležitou, co se týká přehledu a základních informací o karate. Karate jak již téměř každý ví, pochází z Japonska, jak je ale dle historie zjištěno, úplně správná odpověď dle poznatků je, že karate vzniklo na ostrově Okinawa, který ale dřív náležel k Číně, což může být poněkud matoucí. Proto jako za správnou odpověď jsem na otázku, z jaké země pochází karate, uznala Japonsko, jako za částečně správnou jsem uznala jako odpověď Čínu. Z výsledků jsem zjistila, že 76% začátečníků a 94% pokročilých vědí, kde karate vzniklo, což považuji za velice dobrou znalost u dětí.

V neposlední řadě praktických znalostí byla také otázka týkající se vztahu a situace karate vzhledem k Olympijským hrám. Zkoumala jsem, jestli studenti mají přehled o tom, zda karate patří nebo nepatří mezi Olympijské sporty. Zajímala jsem se o tuto znalost jakožto o jeden z možných motivačních aspektů, neboť účast na Olympijských hrách bývá pro většinu sportovců tím největším cílem jejich sportovní kariéry, kterého by chtěli dosáhnout, a jsou představou své účasti na této vrcholné

světové soutěži maximálně motivováni v průběhu své celé sportovní kariéry. Zjistila jsem, že spousta studentů o sportu karate vůbec netuší (více jak celá polovina začátečníků i pokročilých) zda je nebo není olympijským sportem. Začátečníků neví 68 % a pokročilých neví 52 %, což mi přijdou jako poměrně vysoká čísla. Oproti tomu pouze 32 % začátečníků a 48 % pokročilých ví, že karate není olympijským sportem.

Z těchto získaných výsledků z praktických znalostí lze vyčíst, že průměrný přehled o karate má většina a že je vidět jistý zájem o tento sport, ale tyto základní informace by dle mého názoru měl vědět snad každý stejně, jako znalost, že k fotbalu patří fotbalový míč, pokud se chci karate zabývat jako sportem. Ze získaných výsledků je zřetelné, že mnohem více tyto praktické znalosti mají pokročilí studenti, než začátečníci v karate a to jen z toho důvodu, že karate cvičí nějakou dobu už a v průběhu se více dozvěděli. Přitom tyto otázky týkající se karate jako sportu byli ty naprosto základní a rozdíl mezi začátečníky a pokročilými by neměl skoro vůbec žádný být, protože tyto informace by měl vědět každý, kdo ani karate nedělá a dělat nechce.

Další část mého dotazníku byla zaměřená na ambice, které začátečníci a pokročilý v karate mají a zjištění, čeho by chtěli v tomto sportu dosáhnout a zda je nějaký rozdíl mezi ambicemi začátečníků a pokročilých. V obou případech, tedy jak u začátečníků, tak pokročilých chce více jak polovina dotazovaných získat v karate černý pás (DAN) a třetina dotazovaných má za svůj největší cíl umět se ubránit, což by poukazovalo opět na již výše zmíněné rozdíly v sociálních vrstvách a situaci mezi mládeží v dnešní společnosti, mimo jiné na v dnešní době velice častý problém se šikanou, se kterou se čím dál tím častěji u mládeže setkáváme. Mě osobně nejvíce zajímalo, zda budou mít někteří studenti ambice soutěžní, čili že budou chtít vyhrávat a soutěžit v karate. Bohužel zjištění dle výsledků mě velice zklamalo, jelikož jsem zjistila, že mezi 200 dotázanými studenty – karatisty je pouhých 38 % studentů se závodními ambicemi, což mi přijde jako velice nízký počet. Z toho pouhých 24 % má ambice dostat se do reprezentace ČR a zbylých 14 % chce soutěžit jen na území ČR. Co se týká rozdílu v závodních ambicích mezi začátečníky a pokročilými je, že začátečníků chce soutěžit pouze 14 % studentů a pokročilých chce soutěžit 24 % studentů.

Pouhých 8 % začátečníků a 16 % pokročilých má za ambice být v reprezentaci, což je velká škoda, že jenom tak malý počet studentů-sportovců má tyto vysoké ambice.

Ještě o něco méně odpovědí, celkem 6 % začátečníků a 8 % pokročilých chce soutěžit v rámci soutěží ČR, tedy bez ambicí mezinárodních zkušeností.

Ambice zaměřené pouze na fyzickou a pohybovou zdatnost, čili pouze z důvodu aktivního pohybu má 0 % začátečníků a 4 % pokročilých. To alespoň poukazuje na to, že v karate mají sportovci ambice o něco málo vyšší, než jen fyzickou a pohybovou zdatnost.

Dále mě velice zajímalo, zda mají jak začátečníci, tak pokročilý v karate nějaký vzor, kterému by se chtěli přiblížit, ať už je to trenér, nebo nějaký kamarád z tréninků, který se jim líbí, jak cvičí, tak nějaký závodník a reprezentant, tak ale i třeba filmový hrdina, což se spíše očekávalo od začátečníků. Nebo nemusejí mít také žádný vzor a dělají karate pouze proto, že sami chtějí, sami chtějí být dobří a mít svůj vlastní styl.

Z výsledků tedy bylo zjištěno, že 30 % začátečníků nemá v karate žádný vzor, ke kterému by vzhlíželi a chtěli se mu přiblížit a stejnou odpověď si vybralo i 36 % pokročilých, tedy že také nemají žádný vzor. Tento výsledek by ale mohl třeba poukazovat na jistou originalitu ve vlastním vývoji v karate a další možné potenciální osobnosti v tomto sportu, což z celkového počtu 200 dotázaných by tento potenciál mít mohlo mít 33 % dotázaných studentů – karatistů. Z těch, co naopak svůj vzor mají, bylo nejčastější odpovědí vzhlížení ke svému trenérovi a to, že by se rádi přiblížili právě jemu. Odpovědělo tak 46 % začátečníků a 22 % pokročilých, kde je rozdíl poměrně dost znatelný a to dle mého názoru z toho důvodu, že začátečníci ještě nemají takový dostatečný rozhled v karate, že jediný, koho znají zatím jako „nejlepšího“, se stává v jejich očích trenér(ka), což se samozřejmě může během jejich cesty v karate měnit, ale také nemusí. Naopak tedy u pokročilých se začínají jejich vzorem stávat reprezentanti a to jak z ČR, tak i ze zahraničí, což souvisí s širším přehledem o karate. Odpovědělo tak tedy 10 % pokročilých, což si upřímně myslím, že je nízké číslo a tím to tedy poukazuje na to, že se až zas tak moc o reprezentanty tedy vrcholové závodníky pokročilý v karate nezajímají. Nízké číslo se tedy logicky předpokládalo i u začátečníků, což byli pouhá 4 %. Ohledně odpovědi, že za svůj vzor považují nějakého svého kamaráda(ku), odpovědělo stejné množství začátečníků i pokročilých, tedy 14 % a jako vzor, že mají

filmového hrdinu odpovědělo 6 % začátečníků a 16 % pokročilých, kde sledovanost filmů s bojovou tematikou je tedy poměrně vyšší u pokročilých.

Poslední otázka byla zaměřena na zjištění, kolik času věnují začátečníci a pokročilí tréninkům, aby případně dosáhli svých cílů a ambicí, které mají. Nejvíce zaškrtnutá odpověď byla, že tréninku věnují dva dny v týdnu a to 52 % začátečníků a 36 % pokročilých, čili ze všech dotázaných trénuje 2x v týdnu celých 44%, čili téměř polovina všech studentů. O něco méně studentů trénuje pouze 1x týdně, což odpovědělo 48 % začátečníků a 24 % pokročilých. Z těchto dvou výsledků bych zhodnotila, že 60 % pokročilých a celých 100 % začátečníků trénuje 1-2x týdně, což nepovažuji, že by mezi nimi byli nějakí extrémně ambiciózní jedinci. Pokročilý jedinci, kteří trénují 3x týdně, což vyšlo, že je 36 % podle mého názoru mají mnohem větší ambice a tím tedy i předpoklady spíše svých cílů dosáhnout než ti, co trénují pouze 1-2x týdně. Dokonce i 4 % pokročilých odpověděli, že tréninku věnují 4 dny v týdnu, což už je velice slušné číslo a tím i předpokládaný potenciál u těchto karatistů. Bohužel, víc jak 4x týdně netrénuje z dotázaných nikdo, což mě překvapilo, protože co já osobně si vzpomínám, tak má generace, pokud chtěla svých ambicí a cílů dosáhnout, byla ochotna trénování věnovat veškerý svůj čas a trénovat třeba i 7x týdně.

3.3.2 Diskuze nad výsledky doplňkových rozhovorů

Mým cílem vytvoření těchto doplňkových rozhovorů bylo porovnání ambicí, motivačních aspektů a cílevědomosti jak u bývalých reprezentantů ČR v karate, když byli ve věku stejném, jako jsou právě dotazovaní začátečníci a pokročilí v této diplomové práci, tak u dotázaných studentů tedy pro studenty reálného věku 10-15let s vysokými ambicemi a cíli v tomto sportu něčeho dosáhnout. Zjistit, jaký je rozdíl v cílevědomosti dnešní generace mládeže s generací bývalou a dále si ověřit, zda dotázaní studenti s nejvyššími ambicemi (tedy ti, co se chtějí dostat do reprezentace) mají potenciál dosáhnout toho v závislosti, co všechno proto jsou schopni udělat nebo ne oproti bývalé reprezentaci ČR v karate, když byla v totožném věku se studenty.

Co lze z poznatků obecně motivační otázky vyvodit je, že u bývalých reprezentantů byly hlavními impulsy, proč se rozhodli pro sport karate následující:

- všestranná fyzická zdatnost
- rodiče
- seriál s tematikou bojového umění
- přímý zájem o karate jako sport takový

U pokročilých karatistů s vysokými ambicemi byly hlavní impulsy:

- všestranná fyzická zdatnost
- rodiče
- přímý zájem o karate jako sport takový

Dle výsledků si můžeme všimnout, že impulsy k tomu, vydat se právě cestou karate byli velice podobné až stejné, krom rozdílu seriálů s tematikou bojového umění, kde v dnešní době to není nijak motivační aspekt pro mládež začít s tímto sportem oproti starší generaci – bývalým reprezentantům.

Dále jsem zaměřila jednu otázku na konkrétně motivační, což bylo pro bývalé reprezentanty, zda si vzpomínají, jaké byly jejich nejvyšší ambice a cíle v karate mě, když dosahovali věku 10-15 let. Zde jsem zjistila, že mezi nejvyšší ambice patřilo stát se členem reprezentačního týmu ČR v karate a vyhrávat ME a MS.

Oproti tomu, když jsem podala stejnou otázku pokročilým studentům s vyššími ambicemi, tedy jaké mají nejvyšší ambice a cíle v karate, zjistila jsem, že 100 % by se chtělo stát členem reprezentačního týmu ČR v karate, čili všichni dotázaní. Ale už nikdo neměl natolik vysoké ambice, aby napsal, že chce vyhrávat ME a MS, kde je zásadní rozdíl mezi odpověďmi pokročilých studentů a bývalých reprezentantů.

Ambice ve sportu karate tedy jsou o poznání vyšší u generace bývalých reprezentantů (stát se členem státní reprezentace ČR a vyhrávat ME a MS). Oproti tomu ambice stávajících sportovců končí již na úrovni reprezentanta ČR. Tedy mezi ambicemi dnešních studentů, zabývajících se tímto sportem jsem nezaznamenala ani jednou cíl vyhrávat mezinárodní soutěže.

V následující otázce mě zajímalo, co bylo hlavními motivačními aspekty, čili co nejvíce bylo pro bývalé reprezentanty ČR motivací svých cílů dosáhnout a stejně tak, co je motivací pro oslovené studenty s vysokými ambicemi. U reprezentantů bylo hlavní motivací následující:

- být nejlepší a vynikat (seberealizace)
- uznání druhých
- trenér

U oslovených studentů s vysokými ambicemi následující:

- být nejlepší a prosazení mezi soupeři a kamarády (seberealizace)
- uznání druhých
- trenér

V případě této otázky jsem zjistila, že odpovědi jsou u obou skupin dotázaných, jak u bývalých reprezentantů tak stávajících studentů-karatistů, více méně totožné. Převládá seberealizace, následuje uznání druhých a trenér.

Další otázka měla poukazovat na zjištění, co všechno byli schopni pro dosažení svých cílů a ambicí ochotni udělat bývalí reprezentanti ČR a co jsou proto to ochotni udělat dnešní stávající závodníci, tedy dotázaní studenti. Zde se projevil zásadní rozdíl v přístupu obou oslovených skupin. Mezitím, co bývalí reprezentanti shodně uvedli, že věnovali veškerý svůj volný čas tomu, aby svých cílů dosáhli, z dnešních studentů i přes relativně vysoké ambice, ani jeden nevedl, že by byl ochoten věnovat tomuto veškerý svůj volný čas. Pouze dva z odpovídajících pěti studentů uvedli, že jsou ochotni trénovat nad rámec standardních oddílových tréninků. Ostatní jsou ochotni trénovat pouze v rámci standardních tréninků, což nevede k úplně pozitivním vyhlídkám k dosažení cílů studentů s vysokými ambicemi a tím tak posílení dnešního závodního karate.

Na závěr rozhovorů jsem se chtěla v souvislosti na získané zkušenosti bývalých reprezentantů ČR v karate dozvědět, zda našli nějaké uplatnění v tomto oboru. Odpovědi ukázali, že bývalí reprezentanti v podstatě všichni našli uplatnění jako trenéři, a to jak oddíloví, nebo jako asistenti trenéra státní reprezentace a dva z dotázaných si dokonce založili svůj vlastní sportovní oddíl karate. Stejnou otázku jsem položila i pokročilým studentům s vysokými ambicemi, jaké mají představy o uplatnění zkušeností získaných z karate po ukončení kariéry a ti naproti tomu vidí své budoucí uplatnění ve dvou případech pouze pro svoji vlastní potřebu – sebeobrana, pouze dva jako trenéři a jeden, který by chtěl v budoucnu mít svůj vlastní oddíl karate.

Všechny tyto výsledky z doplňkových rozhovorů bych na závěr shrnula, že je evidentní, že starší generace – bývalí reprezentanti ČR v karate, měli ve věku 10-15let o něco vyšší ambice, než dnešní mládež v karate, ale nesrovnatelně vyšší potenciál pro dosažení svých cílů a ambicí měli právě ve věku 10-15 let dnes již bývalí reprezentanti ČR a byli proto ochotni udělat nesrovnatelně více. Tedy bohužel u dotázaných studentů s vyššími ambicemi se nedá zcela předpokládat, že budou budoucími reprezentanty ČR v karate, ale samozřejmě jejich cíle, ambice a motivace chtít něčeho v karate dosáhnout se můžou během jejich cesty měnit a tím pádem se mohou i zvýšit, ale ne každý v sobě tento potenciál má dle mého osobního názoru na jejich odpovědi v těchto doplňujících rozhovorech.

3.4 MANAŽERSKÉ NÁVRHY NA ZVÝŠENÍ MOTIVACE DĚTÍ

3.4.1 Dosahování cílů, seberealizace, uznání

Pomáhat dětem (sportovcům) v objevování jejich snů a správnému stanovování si cílů. Dále pak dílčích kroků vedoucích k naplnění cílů a stanovování si priorit. Dítě, student si jen stěží umí cíle správně stanovovat. Leckdy to někdy nedokáže správně ani dospělý jedinec. Proto se domnívám, že odborné vedení a pomoc sportovci i z tohoto pohledu je nesmírně důležitá. Správně stanovené cíle musí být S M A R T.

S – specifické

M - měřitelné

A - akceptovatelné

R - reálné

T – termínované

Domnívám se, že každý sportovec by měl být (mohl mít) vypracovaný určitý plán individuálního rozvoje. Ten by ve spolupráci trenéra, rodiče a sportovce mohl vzniknout již na samém začátku, možná „sportovní kariéry,“. Tento plán, v němž by byly správně definované cíle (viz. SMART), by měl pak být pravidelně vyhodnocován a upravován dle toho, jak se jej daří naplňovat a jak se nám sportovec rozvíjí. Vyhodnocování jednou či dvakrát do roka by sportovci pak dávalo jasnou zpětnou vazbu a ukazovalo směr další cesty. Myslím, že především u individuálních sportů by takováto práce se sportovcem měla veliký přínos. Bohužel v žádném z oddílů v karate jsem se ale s takto systematickou společnou prací trenéra, rodiče a sportovce dosud nesetkala.

Dle Maslowovy pyramidy lidských potřeb, definované americkým psychologem Abrahamem Haroldem Maslowem roku 1943 je seberealizace nejvyšší stupeň lidské potřeby, a samotný vrchol této pomyslné pyramidy, přičemž hned druhým nejvyšším stupněm v této pyramidě je potřeba uznání a úcty. Za potřebu seberealizace označuje Maslow lidskou snahu naplnit svoje schopnosti a záměry. Mnozí lidé o

seberealizaci nestojí, jsou motivováni jen nižšími fyziologickými potřebami, jako jsou klid a pohodlí. [26]

Především u sportovců s vyššími ambicemi jsou to právě tyto potřeby, jejichž uspokojení chce sportovec dosáhnout.

Systematickou prací s plánem osobního rozvoje, by bylo možno u každého sportovce výši jeho potřeb včas odhalit, a k tomu určit a sestavit správný postup, správné dílčí cíle. Tak bychom měli jistotu a kontrolu nad tím, zdali tak, jak jsme cestu společně nastavili, je pro sportovce tou nejlepší motivací. Zdali sportovce zbytečně nepřeceňujeme a nepřetěžujeme, nebo naopak nedoceňujeme a nevyužíváme plně jeho potenciálu.

3.4.2 Sociální aspekty

Práce s rodiči

Jak jsem již uvedla v kapitole 3.2.2. této práce, řada rodičů touží po tom, aby z jejich dítěte byl vrcholový sportovec. Bohužel už ale ne každý si dokáže představit, co všechno za tím stojí.

Z vlastní zkušenosti vím, jak důležitý motivační aspekt správná podpora rodičů může být, jak se odráží na chování a přístupu sportovce k tréninku a následně i na jeho výsledcích, kterých dokáže dosahovat.

Z tohoto důvodu navrhuji aktivní spolupráci sportovce a trenéra s rodiči od počátku sportovní kariéry každého jedince. Zapojení rodičů každého sportovce však musí být nastaveno individuálně. To, jaké konkrétně, lze zjistit a správně definovat při společném sestavování osobního plánu rozvoje, jak navrhuji v kapitole 4.4.1. Je důležité, abychom znali, jaká podpora rodičů bude konkrétnímu sportovci nejlépe vyhovovat a také, aby rodiče od samého začátku své roli správně rozuměli a dohodnutými pravidly se pak správně řídili.

Některým jedincům (sportovcům) může vyhovovat a plně postačovat materiální zabezpečení a podmínky pro daný sport. Jiný zase potřebuje více. Např. také, aby rodiče investovali svůj volný čas, doprovázeli sportovce pravidelně na tréninky, jezdili na závody a pomáhali tvořit tzv. rutinu, tedy pravidelnost režimu. Potřebují, aby jejich rodiče

povzbuzovali, podporovali, diskutovali a konzultovali neúspěchy, ale také společně sdíleli radost z každého jejich úspěchu.

Sama jsem vyzkoušela i zapojení rodičů v rámci našeho oddílového soustředění, kterého se rodiče se svěřenci, které trénuji, společně účastnili. Moje zkušenost z toho experimentu je nad očekávání skvělá. Rodiče tak žijí aktivně potřebami svého potomka, přesně vědí co a kdy je potřeba, dovedou i posílit pozici trenéra, nebo také tito dospělí dokážou klást základní kameny pro vytvoření dobrého kolektivu, budoucího týmu. Správný příklad dětem – studentům – sportovcům, je v tomto ohledu neocenitelný.

Tedy jednoznačné doporučení a návrh z mé strany – vypracovat systém aktivní spolupráce sportovce a trenéra s rodiči jako jeden z mimořádně silných motivačních aspektů.

3.4.3 Popularita, propagace, medializace

Public Relations

Mocnou sílu médií všichni dobře známe. Dovedou z nevýznamné události během několika sekundové reportáže vytvořit skandální aféru, nebo naopak skandál vylíčit, jako bezvýznamnou událost. Dovedou během velmi krátkého času rozšířit informaci široké veřejnosti a tím tak rychle někomu pomoci nebo naopak rychle někoho poškodit. Účinnost médií je v tomto směru nemilosrdně rychlá, a s dnešními technologickými možnostmi, téměř neomezená svým rozsahem. O to více zarážející je fakt, že do dnešního dne se nenašel účinný způsob, jak využít této síly k propagaci sportovního karate v ČR.

Sport, který má více jak tisíciletou tradici, je dynamický, technický, sport, který patří mezi bojová umění, ovládána celosvětově statisíci sportovci se v českých médiích nemůže srovnávat třeba se sporty motoristickými, které dnes počítají svoji tradici prozatím v desítkách let.

Propagaci karate v českých médiích, jako jsou televize, rádio, tisk a internet ani nemá smysl nějak statisticky vyhodnocovat a s čímkoliv porovnávat. Tak nízká medializace a propagace tohoto sportu v ČR totiž je.

Mistra světa, mistra Evropy, či mistra České republiky v karate v televizi nevidíte, v rádiu ho neuslyšíte, v novinách až na výjimky se o něm nedočtete a na internetu jej objevíte pouze za předpokladu, že si jej cíleně vyhledáváte, protože se o tento sport přímo zajímáte. A přitom má Česká republika celou řadu mezinárodních ocenění, úspěchů a šampiónů. Karate v českých médiích zkrátka téměř nepotkáte a nenatrefíte na něj. Sponzoři se tedy taky k tomuto sportu moc nehlásí a s nabídkami nehrnou.

Jsem přesvědčena, že dlouhodobým a systematickým zlepšením práce v PR oblasti by však bylo možné mnoho změnit a do sportovních hal a k televizním obrazovkám zpět k tomuto atraktivnímu sportu přilákat jak diváky, tak sponzory. Karate zkrátka musí být vidět a slyšet. Vyšší počet diváků tak vyvolá větší zájem sponzorů, jejichž produkty a služby pomocí reklamy proniknout poměrně nenásilně a ve velmi krátkém čase mezi nejširší veřejnost.

Osobně se domnívám, že by se ČSKe měl zaměřit na PR. Doporučovala bych proto vypracovat jasný a podrobný, dlouhodobý, strategický plán propagace a medializace tohoto sportu a systematického a postupného zvyšování popularity tohoto sportu v ČR.

Dlouhodobý plán propagace tohoto sportu by měl být zaměřen především na využití medií, jako jsou: TV – sportovní přenosy, reklamy, upoutávky, na všechny republikové a mezinárodní soutěže. RADIO – rozhovory s úspěšnými reprezentanty, pozvánky na sportovní akce, reklamy, novinky a zajímavosti z toho sportu, jak z ČR, tak z celého světa. TISK – informace a články, ze všech soutěží v karate, ať už pořádaných na regionální, republikové, nebo mezinárodní úrovni. INTERNET – vystavět robustní systém reklam a upoutávek, zobrazujících se každému uživateli internetu a vyzívajících jej k prostudování nabízených informací ze světa karate.

Kromě medií bych doporučovala rozpracovat i druhotný plán propagace tohoto sportu, a sice plán, který by byl zaměřený na oslovení a přímý kontakt s veřejností. Např.: EXIBICE – v obchodních centrech, školách, na veřejných prostranstvích.

Plakáty, reklamy, upoutávky – obchodní centra, školy, veřejná prostranství.

Nevylučovala bych také možnost společné propagace sportovního karate s ostatními bojovými sporty a tím veřejnosti ještě více propagaci zpestřit.

Např.: rozšíření noci bojových umění a bojových mistrů např. do všech krajských měst ČR.

3.4.4 Využívání vhodných metod a nástrojů tréninku, role trenéra

Pozitivní motivace

Motivace je vědomé zkoncentrování pozornosti na důvod k akci podporující dosažení cíle. Při pozitivní motivaci jsme motivováni tím, co chceme. Tím, co chceme dělat, nebo čeho chceme docílit. Energie tak proudí ve směru cíle a pozornost je plně koncentrována na cíl. [11]

Umět pozitivně motivovat a správným směrem, by měl umět každý trenér. O to více pak u dětí a mládeže a začínajících sportovců, kteří svoji cestu teprve hledají a neví...., a pro které je v mnoha případech trenér ikonou, vzorem, příkladem.

Domnívám se proto, že stejně tak, jako manažer v budoucích firmách trénují takzvané „měkké dovednosti,, a „manažerské schopnosti,, mezi nimiž je také správná motivace zahrnutá, tak také každý trenér by měl absolvovat kurzy těchto vybraných speciálních dovedností a měl by je prosazovat. Vždy trenér je vlastně také manažerem. Je manažerem sportovce, kterého někam vede, rozvíjí a vychovává z něho budoucí osobnost.

Proto bych také tyto dovednosti a schopnosti (prokázání jejich znalostí) stanovila jako jednu z podmínek k získání trenérské licence, stejně tak, jako zkušenosti a dovednosti sportovní. U každého sportovce může k pozitivní motivaci vést jiná cesta.

Je na trenérovi, aby svoji empatií dokázal tuto správnou cestu nalézt a následně tomu přizpůsobil svůj styl práce se sportovcem, či skupinou sportovců.

Tým

Pokud je pro sportovce pozitivní motivací například podpora týmu a pocit sounáležitosti s ním, pak rozvíjíme a podporujeme týmového ducha a atmosféru. To může především u individuálních sportů, jako je i karate sehrát velmi významnou roli.

Cítí li jednotlivec, že má silnou podporu týmových kolegů, dokáže mnohdy ze sebe vydat více, než vůbec sám tuší, že je schopen.

Týmovou spolupráci a podporu i já sám považuji za jeden z nejvýznamnějších motivačních aspektů, proto bych doporučovala významně posílit a více se zaměřit na týmovou práci a týmové aktivity v tomto sportu. A ať už na úrovni oddílové, mezi oddílové či úrovni státní reprezentace.

Domnívám se, že týmové aktivity, ať už se jedná o pouhou hru, soustředění, semináře a tak podobně, umožňují, podporují a rozvíjejí v jednotlivcích pocity sounáležitosti, smyslu pro Fair-play a vzájemné pomoci, ale také příležitost pro výměnu a předávání si zkušeností, učení se a nových poznání.

Týmové aktivity a setkání by měla být nedílnou součástí metod a nástrojů využívaných pro zvyšování motivace, jak na úrovni oddílové a klubové, tak na úrovni státní reprezentace, či úrovni mezinárodní. Bohužel v tomto ohledu je dnes například na úrovni státní reprezentace v ČR význam týmových setkání a soustředění v přípravě karatistů velmi podceňován. Zde bychom se mohli mnohému přiučit a vzít si příklad od našich tenistů, kteří v posledních dvou letech dokázali, že síla týmu je mnohdy větší, než síla extra jedince. Na klubové úrovni je situace o poznání lepší, avšak i zde je mnohé, co by se dalo dále vylepšovat a rozvíjet.

Vždyť právě děti a mládež jsou ti, kteří chtějí mít pocit, že někam patří, že jsou součástí celku, že nestojí mimo, a že mají kamarády (týmové kolegy) se stejnými zájmy, jako mají oni sami.

4 ZÁVĚR

Z výsledků mé diplomové práce plynou následující závěry:

Zjistila jsem, co vede, vedlo (tedy motivační aspekty) dnešní studenty (začátečníky a pokročilý v karate) k tomu, že se rozhodli zabývat právě tímto sportem. Nyní už vím, jaké mají v karate ambice a co jsou ochotni vše udělat proto, aby svých cílů dosáhli.

Rozdíly mezi začínajícími karatisty a pokročilými karatisty jsem zjistila, že nejsou zase až tak velké. Obě skupiny odpovídaly velmi podobně. Výzkumem mé diplomové práce jsem zjistila, že dnešní mládež vede ke karate jeden hlavní důvod a to je sebeobrana. Je to velice smutný výsledek, jelikož jak jsem zmínila své domněnky v diskuzi o výsledcích, hlavní příčinou je dnešní doba a rozdíl sociálních vrstev v rodinách a tím vyskytující se konflikty u dnešní mládeže, vedoucí až k obávané, ale dnes již stále častěji vyskytované šikaně. Většina dotázaných studentů se chce umět bránit a zvednout si tím tak své sebevědomí oproti ostatním studentům např. z vyšších sociálních vrstev a tím se jim alespoň částečně vyrovnat nebo ubránit.

Pouze mizivé procento (3 %) dotázaných začalo dělat tento sport z důvodu soutěžních ambicí, čímž jsem si z výsledků získaných z dotazníku potvrdila, že tím, že je karate jako sport velice málo propagován, tak má samozřejmě tím pádem i velice nízkou popularitu, jak už v masmédiích, tak i u široké veřejnosti. Z toho plyne, že základní praktické znalosti o karate má v dnešní době málokdo, což je dáno právě nízkou informovaností o tomto sportu a tím i spousta zájemců o tento sport nemusí ani vědět, že se dá v karate dosáhnout takových výsledků, jako je třeba účast na ME nebo MS, jelikož o tom nikde není ani zmínka. Karate je mezi veřejností bráno pouze jako nástroj síly a obrany, což se ukázalo i na výsledcích, zda studenti vědí, že karate není Olympijským sportem, kde 60 % dotázaných, čili více jak polovina tuto skutečnost vůbec netušila, což je pro mě osobně veliká škoda a trochu i zklamání z neznalosti vůči tomuto tak krásnému sportu. A to se bavíme o znalostech studentů, kteří se tímto sportem alespoň nějak aktivně zabývají.

V neposlední řadě bych zmínila velmi důležitou skutečnost, získanou díky výsledkům této diplomové práce, což je, že dnešní mládež (sportovci karate) mají mnohem nižší ambice, než měla dotazovaná starší generace bývalých reprezentantů ČR ve věku zkoumaných studentů, čili 10-15let a že byli podstatně mnohem ochotnější udělat pro dosažení svých cílů cokoliv, kdežto u dnešních studentů jsem ochotu zaznamenala minimální, což souvisí s nízkou jejich motivací v tomto sportu.

Proto jsem se dále zabývala stanovením vhodných manažerských návrhů, pomocí nichž by bylo možné tyto výše zmíněné skutečnosti změnit k lepšímu a tím tak i prospět sportu karate jako takovému.

Navrhla jsem tedy manažerské postupy, vzhledem ke zjištěným skutečnostem z výsledků a vzhledem ke zkoumaným motivačním aspektům u dětí a mládeže v karate, které by mohly významně pomoci.

Jedná se o tyto manažerské návrhy:

Dosahování cílů, seberealizace a uznání

Navrhuji vypracovat každému sportovci určitý plán individuálního rozvoje, který by ve spolupráci trenéra, rodiče a sportovce mohl vzniknout, již na samém začátku, možná „sportovní kariéry„. Tento plán, v němž by byly správně definované cíle (viz. SMART), by měl pak být pravidelně vyhodnocován a upravován dle toho, jak se jej daří naplňovat a jak se nám sportovec rozvíjí. Vyhodnocování jednou či dvakrát do roka by sportovci pak dávalo jasnou zpětnou vazbu a ukazovalo směr další cesty.

Systematickou prací s plánem osobního rozvoje, by bylo možno u každého sportovce výši jeho potřeb včas odhalit, a k tomu určit a sestavit správný postup, správné dílčí cíle. Tak bychom měli jistotu a kontrolu nad tím, zdali tak, jak jsme cestu společně nastavili, je pro sportovce tou nejlepší motivací.

Myslím, že především u individuálních sportů by takováto práce se sportovcem měla veliký přínos. Bohužel v žádném z oddílů v karate jsem se ale s takto systematickou společnou prací trenéra, rodiče a sportovce dosud nesešla a to mě přimělo zamyslet se nad tímto manažerským návrhem, jak celou tuto problematiku zlepšit.

Sociální aspekty

Zde jsem usoudila, že velice prospěšným manažerským návrhem by bylo zaměřit se na práci s rodiči sportovců, jelikož jak z vlastní zkušenosti vím, nesmírně důležitý motivační aspekt je právě správná podpora rodičů, která se odráží na chování a přístupu sportovce k tréninku a následně i na jeho výsledcích, kterých dokáže dosahovat.

Sama jsem vyzkoušela i zapojení rodičů v rámci našeho oddílového soustředění, kterého se rodiče se svěřenci, které trénuji, společně účastnili. Moje zkušenost z experimentu je nad očekávání skvělá. Rodiče tak žijí aktivně potřebami svého potomka, přesně vědí co a kdy je potřeba, dovedou i posílit pozici trenéra, nebo také tito dospělí dokážou klást základní kameny pro vytvoření dobrého kolektivu, budoucího týmu. Správný příklad dětem – studentům – sportovcům, je v tomto ohledu neocenitelný.

Tedy jednoznačně doporučuji za návrh z mé strany – vypracovat systém aktivní spolupráce sportovce a trenéra s rodiči, jako jeden z mimořádně silných motivačních aspektů.

Popularita, propagace, medializace

Propagaci karate v českých médiích, jako jsou televize, rádio, tisk a internet ani nemá smysl nějak statisticky vyhodnocovat a s čímkoliv porovnávat. Tak nízká medializace a propagace tohoto sportu v ČR totiž je.

Doporučovala bych proto vypracovat jasný a podrobný, dlouhodobý, strategický plán propagace a medializace tohoto sportu a systematického a postupného zvyšování popularity tohoto sportu v ČR.

Dlouhodobý plán propagace tohoto sportu by měl být zaměřen především na využití medií, jako jsou: TV – sportovní přenosy, reklamy, upoutávky, na všechny republikové a mezinárodní soutěže. RADIO – rozhovory s úspěšnými reprezentanty, pozvánky na sportovní akce, reklamy, novinky a zajímavosti z toho sportu, jak z ČR, tak z celého světa. TISK – informace a články, ze všech soutěží v karate, ať už pořádaných na regionální, republikové, nebo mezinárodní úrovni. INTERNET – vystavět robustní systém reklam a upoutávek, zobrazujících se každému uživateli internetu a vyzívajících jej k prostudování nabízených informací ze světa karate.

Kromě medií bych doporučovala rozpracovat i druhotný plán propagace tohoto sportu, a sice plán, který by byl zaměřený na oslovení a přímý kontakt s veřejností. Např.: EXIBICE – v obchodních centrech, školách, na veřejných prostranstvích.

Plakáty, reklamy, upoutávky – obchodní centra, školy, veřejná prostranství.

Nevylučovala bych také možnost společné propagace sportovního karate s ostatními bojovými sporty a tím veřejnosti ještě více propagaci zpestřit.

Např.: rozšíření noci bojových umění a bojových mistrů např. do všech krajských měst ČR.

Využívání vhodných metod a nástrojů tréninku, role trenéra

Pozitivní motivace

Umět pozitivně motivovat a správným směrem, by měl umět každý trenér. O to více pak u dětí a mládeže a začínajících sportovců, kteří svoji cestu teprve hledají a neví...., a pro které je v mnoha případech trenér ikonou, vzorem, příkladem.

Domnívám se proto, že stejně tak, jako manažer v budoucích firmách trénují tzv. „měkké dovednosti,“ a „manažerské schopnosti,“ mezi nimiž je také správná motivace zahrnuta, tak také každý trenér by měl absolvovat kurzy těchto vybraných speciálních dovedností a měl by je prosazovat. Vždyť trenér je vlastně také manažerem. Je manažerem sportovce, kterého někam vede, rozvíjí a vychovává z něho budoucí osobnost.

Proto bych také tyto dovednosti a schopnosti (prokázání jejich znalostí) stanovila jako jednu z podmínek k získání trenérské licence, stejně tak, jako zkušenosti a dovednosti sportovní.

Tým

Týmovou spoluprací a podporu považuji za jeden z nejvýznamnějších motivačních aspektů, proto bych doporučovala významně posílit a více se zaměřit na týmovou práci a týmové aktivity v tomto sportu. Ať už na úrovni oddílové, mezi oddílové či úrovni státní reprezentace.

Týmové aktivity a setkání, by měla být nedílnou součástí metod a nástrojů využívaných pro zvyšování motivace, jak na úrovni oddílové a klubové, tak na úrovni státní reprezentace, či úrovni mezinárodní.

5 LITERATURA

- 1) 1STDIBS. *Gong in Thuya Root Decorated with Ivory Apes* [online]. 2013. vyd. 2013 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <http://www.1stdibs.com/furniture/more-furniture-collectibles/carvings/gong-thuya-root-decorated-ivory-apes/id-f_950658/>.
- 2) AMACP American Martial Arts Certified Professionals. *Motivational Quotes* [online]. 2013. vyd. 2013 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://amacp.com/id19.html>>.
- 3) ARROWHEAD MARTIAL ARTS. *3 Powerful Ways to Keep Motivated* [online]. 2001-2013. [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://blog.arrowheadkenpo.com/keep-motivated/>>.
- 4) ASPA, a.s.: otázky. *Dotazník* [online]. 2013. vyd. Hradec Králové, 2013 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://www.odpovedi.cz/otazky/anketa-dotaznik>>.
- 5) AUSTRALIAN SCHOOL OF SHOTOKAN KARATE. *Master Gichin Funakoshi was the founder of modern - Day shotokan karate* [online]. 2013. vyd. Australia, 2013 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://www.shotokan.com.au/history.php>>.
- 6) BUDOPRO.CZ. *PÁSEK PÁS KE KIMONU* [online]. 2011 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://www.budopro.cz/pasek-pas-ke-kimonu-karate-1753d>>.
- 7) BUDO ŠKOLA KK PÍSEK. [online]. 2013. vyd. 2013 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://www.budoryukk.estranky.cz/>>.
- 8) CO JE CO. *Inrospekce* [online]. 2000. vyd. 2000, 2004 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <http://www.cojeco.cz/index.php?s_term=&s_lang=2.&detail=1&id_desc=39187>.

- 9) ČATK. [online]. 2010. vyd. 2010 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://www.karate.cz/>>.
- 10) ČÁSLAVOVÁ, E. *Management a marketing sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2009. 228 s. ISBN 978-80-7376-150-9.
- 11) ČEPELKA, Jan. Jak funguje pozitivní motivace. *Jak funguje pozitivní motivace*. 2013. Dostupné z: <<http://www.cilevedome.cz/jak-funguje-pozitivni-a-negativni-motivace/>>.
- 12) ČESKÝ SVAZ KARATE. *Pravidla karate WKF* [online]. 2013. vyd. Praha, 2013 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://www.czechkarate.cz/page/pravidla>>.
- 13) GROHMANN, Zdeněk. *Sport jako významný socializační činitel*. Brno, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce doc. PhDr. Aleš Sekot, CSc.
- 14) HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 584 s. ISBN 80-7178-820-1.
- 15) CHARVÁT, Michal. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. 2002. vyd. Brno: Paido, 2002, 52 s. ISBN 80-731-5029-8.
- 16) JAKHEL, Rudolf. *MODERNÍ SPORTOVNÍ KARATE*. Svitavy: LUPA, 1992. 135 s. ISBN 80-90143.
- 17) JUKL, Jan. PRAŽSKÝ SVAZ KARATE. *WKF TIMER 2012* [online]. 2012. vyd. 2012 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://www.pske.cz>>.
- 18) KADLEC, Daniel. *KARATE - bojový sport. Citáty* [online]. 2011. vyd. 2012 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <http://www.vyvojkarate.borec.cz/Citaty_a_dalsi_texty.html>.
- 19) KNÍŽE, Petr. *MMA Praha*. [online]. 2013. vyd. Praha, 2013 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://www.mmapraha.cz/instruktori/petr-monster-knize/>>.

- 20) KOHOUTEK, Rudolf. *Dotazník: Definice dotazníku*. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/wpsy/old/stud_materialy/koh_dotaznik.html>.
- 21) KROULÍK, Jakub. Karateuo.cz: Historie karate. *Historie karate* [online]. 2013. vyd. 2013 [cit. 2013-12-11]. Dostupné z: <karateuo.cz/historie-karate.html>.
- 22) KUSHIN RYU. *Kata Jion* [online]. Indonésie, 2010 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <http://kushinryu.wordpress.com/2010/05/22/kata-jion-shotokan-rajai-selekda-kki-jabar/>
- 23) LAMBERT, David. *A Perspective on Self-development and Motivation in Karate* [online]. 2009. vyd. Australia, 2009 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <http://www.iogkf.com/newsletter/edition_2009_3/articles_pg_01.htm>.
- 24) LUKÁŠOVÁ, Jitka. Start podnikání: Jak mapovat trh a konkurenci. *Start podnikání: Jak mapovat trh a konkurenci* [online]. [cit. 2013-12-11]. Dostupné z: <www.podnikatel.cz/clanky/jak-mapovat-trh-a-konkurenci>.
- 25) MARKUŠOVÁ, Aneta. *Analýza přípravného období v karate*. Liberec, 2011. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Mgr. Jaroslav Kupr.
- 26) MASLOWOVA PYRAMIDA. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, 11. 4. 2013 [cit. 2013-12-11].
- 27) MARTIAL DEVELOPMENT. [online]. 2006. vyd. 2006, 2011 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://www.martialdevelopment.com/blog/>>.
- 28) MYŠÍKOVÁ, Adéla. *Marketingová komunikace nově vznikajícího dámského eshopu*. Praha, 2013. Diplomová práce. Karlova Univerzita. Vedoucí práce PhDr. Vladimír Janák, CSc.
- 29) NOVINKY.CZ. *Děti nejvíce motivuje ke sportu, když jim rodiče po* [online]. 2013 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://www.novinky.cz/zena/deti/319701-deti-nejvice-motivuje-ke-sportu-kdyz-jim-rodice-ponechaji-volbu-vyberu.html>>.

- 30) PŘIBOVÁ, M. A KOLEKTIV. *Marketingový výzkum v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1996. 138 s. ISBN 80-7169-299-9.
- 31) SIROVÝ, David. *Stav karate v ČR*. Praha, 2011. Seminární práce.
- 32) SK SLAVIE ORLOVÁ. *Styly karate: OKINAWSKÉ A JAPONSKÉ STYLY KARATE-DÓ* [online]. 2006. vyd. 2006, 2006 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://karateorlova.sweb.cz/htm/styly.html>>.
- 33) SMÉKAL, Jakub. Karatetygr.cz. *Co je karate: O karate* [online]. 2005. vyd. 2005 [cit. 2013-12-11]. Dostupné z:<http://www.karatetygr.cz/o_karate_01-01.htm>.
- 34) STEKLÝ, Jan. Karatedó Steklý. In: *Historie karate* [online]. 2012. vyd. 2012 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: <<http://www.karatestekly.cz/web/doc/historie.pdf>>.

6 SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Seznam obrázků:

Obrázek č. 1: Zakladatel nejrozšířenějšího stylu Shotokan – Gichin Funakoshi

Obrázek č. 2: Shinan Hidetaka Nishiyama

Obrázek č. 3: Modelování kata

Obrázek č. 4: Krokový diagram katy

Obrázek č. 5: Mistrovská kata Jion

Obrázek č. 6: Zápas kumite

Obrázek č. 7: Časomíra pro kumite

Obrázek č. 8: Gong pro kumite

Obrázek č. 9: Karate-gi

Obrázek č. 10: Barvy pásů ke karate-gi

Obrázek č. 11: Organizační struktura v ČSKe

Seznam grafů:

Graf č. 1: Jaký byl důvod, proč jsi se rozhodl(a) pro sport karate?

Graf č. 2: Jak jsem se dozvěděl(a) o sportu karate?

Graf č. 3: Jaké znáš disciplíny v karate?

Graf č. 4: Jaké znáš technické stupně v karate (barvy pásků)?

Graf č. 5: Jak se nazývá sportovní úbor pro karate?

Graf č. 6: Ze které země pochází karate?

Graf č. 7: Je karate Olympijským sportem?

Graf č. 8: Jaké máš nejvyšší ambice ve sportu karate?

Graf č. 9: Chceš být jako někdo, kdo tě v karate nejvíce upoutal?

Graf č. 10: Kolikrát v týdnu trénuješ?

Seznam tabulek:

Tabulka č. 1: Čtyři hlavní Okinawské a Japonské styly

Tabulka č. 2: Žákovské a mistrovské rozdělení pásů

Tabulka č. 3: Jaký byl důvod, proč jsi se rozhodl(a) pro sport karate?

Tabulka č. 4: Jak jsem se dozvěděl(a) o sportu karate?

Tabulka č. 5: Jaké znáš disciplíny v karate?

Tabulka č. 6: Jaké znáš technické stupně v karate (barvy pásků)?

Tabulka č. 7: Jak se nazývá sportovní úbor pro karate?

Tabulka č. 8: Ze které země pochází karate?

Tabulka č. 9: Je karate Olympijským sportem?

Tabulka č. 10: Jaké máš nejvyšší ambice ve sportu karate?

Tabulka č. 11: Chceš být jako někdo, kdo tě v karate nejvíce upoutal?

Tabulka č. 12: Kolikrát v týdnu trénuj

7 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Ukázka dotazníku pro začátečníky a pokročilé v karate

Příloha č. 2: Ukázka doplňkového rozhovoru pro bývalé reprezentanty ČR

Příloha č. 3: Ukázka doplňkového rozhovoru pro pokročilé s vysokými ambicemi

Příloha č. 4: Děti na tréninku karate – oddíl MMA Self Defence, karate Václavák

Příloha č. 1: Ukázka dotazníku pro začátečníky a pokročilé v karate

Diplomová práce

Diplomová práce

*Dobrý den,
věnujte prosím několik minut svého času k vyplnění následujícího dotazníku, který je
součástí Diplomové práce na magisterském studiu Univerzity Karlovy v Praze, Fakulty tělesné
výchovy a sportu, kterou zpracuje Bc. Aneta Markušová.*

1. Jaký byl důvod, proč jsi se rozhodl(a) pro sport karate? (zaškrtni jednu odpověď)

- Rodiče si to přáli.
- Chtěl(a) jsem dělat nějaký sport (fyzická a pohybová zdatnost).
- Abych se ubránil(a) (sebeobrana).
- Sportovní ambice (soutěže).
- Jiný (např. z televizních filmů a td..) (uved' jaký).

2. Jak jsem se dozvěděl(a) o sportu karate? (zaškrtni jednu odpověď)

- Z televize.
- Z internetu.
- Od rodičů.
- Od kamarádů.
- Jinak (uved' jak).

3. Praktické znalosti o sportu karate. (napiš správné odpovědi na všechny tyto otázky)

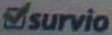
a) Jaké znáš všechny DISCIPLÍNY v karate?
.....

b) Jaké znáš technické stupně v karate (seřad podle barev pásků).
.....

c) Jak se jmenuje sportovní úbor pro karate?
.....

d) Ze které země pochází karate?
.....

e) Je karate Olympijským sportem? (odpověz ANO či NE)
.....

 Vygenerováno systémem Survio
info@survio.com, www.survio.com

1

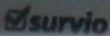
Příloha č. 2: Ukázka doplňkového rozhovoru pro bývalé reprezentanty ČR

Doplňkové rozhovory

Doplňkové rozhovory

*Dobrý den,
věnujte prosím několik minut svého času k vyplnění následujících doplňkových otázek, který jsou součástí Diplomové práce na magisterském studiu Univerzity Karlovy v Praze, Fakulty tělesné výchovy a sportu, kterou zpracuje Bc. Aneta Markušová.*

1. Co bylo pro tebe tím hlavním impulsem, proč jsi se rozhodl(a) právě pro sport karate?
2. Vzpomínáš si, jaké jsi měl(a) (ve věku 10-15let) nejvyšší ambice v karate?
3. Co Tě nejvíce (ve věku 10-15let) motivovalo k tomu, svých cílů (ambicí) dosáhnout?
4. Co všechno jsi dělal(a) a byl(a) ochoten(a) dělat pro dosažení svých cílů (ambicí) v tomto věku?
5. Jaké jsi po skončení reprezentační kariéry našel/našla uplatnění, díky svým zkušenostem z karate?

 Vypis si svůj šablonový systém na Survio
www.survio.cz

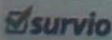
Příloha č. 3: Ukázka doplňkového rozhovoru pro pokročilé s vysokými ambicemi

I Doplnkové rozhovory

Doplňkové rozhovory

*Dobrý den,
věnujte prosím několik minut svého času k vyplnění následujících doplňkových otázek, které jsou součástí Diplomové práce na magisterském studiu Univerzity Karlovy v Praze, Fakulty tělesné výchovy a sportu, kterou zpracuje Bc. Aneta Markušová.*

1. Co bylo pro tebe tím hlavním impulsem, proč jsi se rozhodl(a) právě pro sport karate ?
2. Jaké máš současné nejvyšší cíle a ambice, kterých by jsi chtěl(a) dosáhnout v karate?
3. Co Tě nejvíce motivuje k tomu, těchto svých cílů (ambicí) dosáhnout?
4. Co proto děláš a jsi ochoten(a) dělat, abys těchto cílů a ambicí dosáhl(a)?
5. Jaké máš představy o uplatnění svých zkušeností, získaných z karate po skončení soutěžní kariéry ?

 Výzkumný systém Survio
info@survio.com, www.survio.com

1

**Příloha č. 4: Děti na tréninku karate – oddíl MMA Self Defence, karate
Václavák**

