

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**MOTIVACE TRENÉRŮ TRADIČNÍHO KARATE
PRO SETRVÁNÍ V TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI**



Rigorózní práce

Autor:

Mgr. Ondřej Fac

Olomouc

2018

Poděkování

Na tomto místě chci poděkovat všem trenérům a lidem, kteří se podíleli na realizaci výzkumu a bez nichž by tato práce vůbec nevznikla. Dále pak patří poděkování panu PhDr. Janu Šmahajovi, Ph.D. za čas a cenné připomínky při vzniku této práce.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma „*Motivace trenérů Tradičního karate setrvání v tréninkové činnosti*“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

.....

podpis

OBSAH

Úvod.....	5
1 MOTIVACE	7
1.1 Definice a vymezení pojmu motivace	7
1.2 Motivace k výkonu	13
1.3 Motivace k volbě aktivity	16
1.4 Neurofyziologické aspekty motivace.....	19
2 TRADIČNÍ KARATE JAKO POHYBOVÁ AKTIVITA.....	21
2.1 Definice pohybové aktivity.....	21
2.2 Sportovní kontext Tradičního karate	22
2.3 Využití pohybové aktivity v terapii	24
2.4 Účinky pohybové aktivity na zdravotní kondici.....	25
2.5 Uspokojení plynoucí z pohybové aktivity	27
2.6 Vymezení Tradičního karate.....	29
2.7 Fyziologické principy cvičení Tradičního karate	30
2.8 Psychologické aspekty Tradičního karate.....	32
3 Trenér, jako cvičenec a dobrovolník.....	35
3.2 Vztah trenéra a cvičenců.....	36
3.3 Trenér versus kouč.....	38
3.4 Optimální osobnost trenéra	39
3.5 Tým vs. jednotlivec.....	41
3.6 Dobrovolnictví	42
3.7 Prosociální chování.....	45
EMPIRICKÁ ČÁST	48
4 FORMULACE VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU	48
4.1 Cíle práce a výzkumné otázky	49
5 POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE.....	51
5.1 Metodologický rámec výzkumu	51
5.2 Metoda tvorby dat a průběh výzkumu	52
5.2.1 Průběh získávání dat	54
5.3 Výzkumný soubor	55
5.4 Etické zásady výzkumu	62
5.5 Metody zpracování a analýzy dat	63
6 VÝSLEDKY VÝZKUMU	66
6.1 Prvotní impulz.....	67
6.2 Začátek trenérství.....	68

6.3 Přijetí role trenéra	70
6.4 Benefity.....	72
6.5 Méně zajímavé aspekty.....	74
6.6 Představa, že bych netrénoval.....	76
6.7 Závody	77
6.8 Vliv trenérství na výkon, vlastní progres.....	78
6.9 Učení se trenérů	79
7 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY	84
8 DISKUZE	87
9 ZÁVĚRY	92
SHRNUTÍ.....	94
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	97
Přílohy – seznam příloh	102
Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt bakalářské práce.....	103
Příloha č. 2: Technické stupně - barevné páskové rozlišení	105
Příloha č. 3: Polo strukturované interview.....	106

Úvod

Jako téma své rigorózní práce jsem si zvolil Motivaci trenérů Tradičního karate.

Tato práce navazuje na mou diplomovou práci s názvem: „Motivace cvičenců Tradičního karate pro volbu bojového umění.“

Tato rigorózní práce má za cíl volně navázat na magisterskou diplomovou práci a přinést informace, které se týkají primárně trenérů Tradičního karate a jejich motivů pro setrvání v tréninkové aktivitě. Hlavním smyslem u diplomové práce bylo co možná nejpodrobněji zmapovat motivaci, proč se cvičenci Tradičního karate rozhodli právě pro tento směr a co je přimělo u něj zůstat. V té době jsem realizoval několik rozhovorů i s trenéry. Tehdy bylo zajímavé, že se kvantita i kvalita odpovědí u trenérů a řadových cvičenců lišila. Z toho důvodu jsem se domníval, že rozšíření výzkumu právě na trenéry Tradičního karate by mohlo přinést nová výzkumná zjištění a zároveň posloužit jako praktická pomůcka při vedení tréninku či jako inspirace začínajícím i stávajícím trenérům. Mezi oslovenými probandy tedy byli pouze trenéři, kteří se věnují této činnosti dlouhodobě a splňují předem stanovená kritéria, která se týkají např. věku, technickému stupni atd. Rigorózní práce významně rozvíjí a podstatně rozšiřuje magisterskou diplomovou práci, na kterou navazuje. Přináší nové poznatky v teoretické části. První a druhá kapitola byla rozšířena o další poznatky z literatury a výzkumů. Třetí kapitola je zcela nová. Empirická část pracuje s novým výběrovým souborem probandů z řad trenérů Tradičního karate. Výstupem jsou nová data, která jsou interpretována formou trsů.

Rešerše literatury poukázala na skutečnost, že Tradičním karate v rámci výzkumu na území České republiky není příliš zkoumané téma. Podle mého názoru je to velká škoda, neboť právě karate se stalo v posledních několika desítkách let pro celou řadu lidí synonymem pro bojová umění obecně.

Osobně se věnuji Tradičnímu karate více než 12 let. Za tu dobu jsem měl možnost si před několika lety vyzkoušet roli trenéra. Tehdy mi byli oporou především zkušenější kolegové s mnoha lety praxe. Byla to velmi dobrá zkušenost, nicméně při hledání opory v knižní podobě či akademického výzkumu se mi nepodařilo najít nic, co by se týkalo explicitně Tradičního karate na našem území. Tato problematika je více řešena např. v Polsku, kde se bojové sporty a bojová umění těší značné oblibě. U nás se však tomuto odvětví věnují řádově stovky lidí, a tedy se rozhodně nejedná o masově vyhledávané bojové umění. I to byla jedna

z mnoha pohnutek, která mne přiměla realizovat výzkum, který by byl zároveň inspirací či vodítkem ostatním trenérům (nejen Tradičního karate), cvičencům či široké veřejnosti, která se problematikou Tradičního karate či obecně bojových umění zabývá.

Neméně podstatný důvod k realizaci byl také ten, že si nesmírně vážím lidí, kteří věnují značné množství času a energie ostatním, bez jistoty pravidelného honoráře. Z mých dosavadních zkušeností si troufám říci, že vedení druhých lidí k pravidelnému pohybu a vštěpování etických principů je velmi užitečnou prací v každé době. Krom výzkumných a snad i praktických obohacení bych tak velmi rád symbolicky vyjádřil obdiv a respekt všem trenérům, kteří svou činností umožňují, aby se druzí vyvíjeli jak fyzicky tak i duševně.

Byl bych velmi rád, kdyby tato práce byla užitečná třeba jen jednomu člověku, ať už z oblasti Tradičního karate nebo mimo něj. Umím si představit, že by mohla posloužit jako inspirace zkušeným trenérům. Začínající trenéři by tento výzkum mohli vnímat jako dobrou teoretickou výchozí pozici. Zájemcům z řad laické veřejnosti může rozšířit všeobecné povědomí o této oblasti bojových umění či umožnění nahlédnout na to, co obnáší pozice trenéra prostřednictvím výpovědí zkušených lidí v Tradičním karate. Pokud by se některá z těchto věcí povedla, mé snažení by mělo velký smysl.

TEORETICKÁ ČÁST

Tato kapitola se zabývá tématem motivace. Protože se jedná o stěžejní pojem této práce, je mu věnována samostatná kapitola. Jelikož jde o velmi obsáhlý a složitý fenomén, Pozornost je věnována pouze oblastem, které jsou relevantní vzhledem k mému výzkumu. Těmito oblastmi jsou např. motivace k výkonu či motivace pro volbu konkrétní aktivity.

1 MOTIVACE

Každý jedinec má jiné pohnutky k vykonávání té či oné činnosti. Některé vycházejí z jeho vlastního nitra, jiné přicházejí z vnějšího prostředí. Struktura motivace je u každého jedince jedinečná. Můžeme však sledovat několik obecných zákonitostí, které jsou společné pro všechny.

Následující kapitola pojednává právě o těchto společných znacích, nezávisle na individuální variabilitě osobnosti. Nabízí vymezení a definici motivace od jednotlivých autorů, kteří se tímto fenoménem zabývají.

1.1 Definice a vymezení pojmu motivace

Základ slova motivace je z latinského *moveō, movēre*, což lze přeložit jako: hýbat, pohybovat či pohnout (Kábrt, Kucharský a Schams, 2016).

Podle Nakonečného (1996) je pojem motivace velmi široký a v současné době nemá v oblasti psychologie jednotnou definici. Prostřednictvím tohoto pojmu však lze vysvětlit, z jakého důvodu se jedinec chová právě tímto způsobem. Za pomoci tohoto pojmu si také můžeme ujasnit, jaký osobní význam má počínání člověka právě pro něj samotného. Jedná se o velmi užitečný nástroj v oblasti zkoumání variability chování mezi jednotlivými lidmi. Je tedy důležitá v oblasti výzkumu ve všech těchto oblastech. Některé z uvedených charakteristik je však důležité odlišit od efektu učení, což není mnohdy jednoduché. Především v oblasti mezilidské variability můžeme pozorovat rozdíly napříč populací. Například u každého člověka můžeme pozorovat jistou odlišnost v tom, jak sám sebe

prezentuje, když chce dosáhnout vytouženého cíle. Na rozdíly má vliv efekt učení, protože zkušenost se situací, ve které se právě nachází, bude u každého z nich jiná.

Tentýž autor upozorňuje, že některé z výše zmíněných charakteristik nelze naprosto spolehlivě odlišit od účinku učení. Jedná se především o zmíněnou mezilidskou variabilitu. V praxi můžeme pozorovat, že způsob dosahování jedné konkrétní potřeby (např. sebe prezentace k dosažení určitých cílů) bude u každé osoby jiný. Tato variabilita je způsobena právě učením, neboť každý člověk se bude rozhodovat jinak právě v závislosti na dosavadních zkušenostech s danou situací (Nakonečný, 1996).

Domnívám se, že právě individuální variabilita u oslovených trenérů karate a jejich dosavadní zkušenosti s trénováním druhých lidí má v tomto výzkumu značný význam. Je nutné vzít v úvahu, že se jedná o jedince s bohatou vlastní zkušeností v roli cvičence, později trenéra. Z toho důvodu bude nutné v rozhovorech důkladně zmapovat všechny zkoumané oblasti. Podle mého názoru je možné odlišit efekt učení od motivace pouze tehdy, pokud budeme znát nejen konkrétní pohnutky, ale také alespoň částečně minulost oslovených probandů.

Plháková (2007, 319) definuje motivaci jako: „*souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.*“

Drever (1952) chápe pojem motivace jako obecný fenomén, který ovlivňuje, stimuluje či inhibuje námi vykonávanou činnost. Je taktéž přítomen v případě nejrůznějších pobídek a popudů.

Mikulaščík (2007, 116) definuje motivaci následovně: „*Motivace je pohnutka, popud, který nás aktivizuje a naši aktivitu také usměřňuje, zaměřuje. Formou motivačních dispozic mohou být pudy, potřeby, zájmy, hodnoty, postoje, ideje, ideály.*“

Psychologický slovník autorů Hartla a Hartlové (2000, 328) rozlišuje těchto pojmů několik.

- **Motivace primární:** „*vrození biologické potřeby, které fungují jako instinkty a vyvíjejí se podmiňováním.*“
- **Motivace sekundární:** „*naučené tendence chování, jak jeho síly a směru, tak i způsobu; vycházejí z motivace primární.*“
- **Motivace vnější:** „*je vyvolaná denní a roční dobou, přítomnosti či nepřítomností jiných lidí a podnětů v okolí.*“

- **Motivace vnitřní:** „přicházející z organismu, respektive jedince, jako je hlad, žízeň, hladina hormonů, ale též cíl, plán, představa, tužba a jiné.“

Domnívám se, že u každého člověka můžeme v určité míře sledovat všechny výše uvedené druhy motivace. Vrozené, geneticky podmíněné dispozice doprovází celý život každého z nás. Právě tyto zákonitosti nás ovlivňují v tom, jakým způsobem a s jakou intenzitou se následně chováme. Vnitřní motivy, naše cíle a vysněné plány jsou základem především k zapojení se a následně vytrvání v určité činnosti. Je však prakticky vyloučené, aby na tyto pohnutky neměly vliv vnější okolnosti, jakými jsou například rodina, přátelé, prostředí a doba ve které žijeme a další okolnosti.

Autoři Heckhausen a Dweck (1998) považují v oblasti motivace za nejpodstatnější v lidském chování význam **kognitivních a afektivních faktorů**. K tomu, abychom mohli jakýkoliv projev chování pozorovat, je zapotřebí právě spolupráce těchto dvou faktorů. Tato interakce poté vytváří určité motivační vzory. Ty je pak možné sledovat. Pokud budeme mít odpozorované právě tyto fenomény, můžeme pak popsat a lépe pochopit význam vzájemného vlivu těchto dvou složek.

Podle mého názoru je význam a vzájemná interakce kognitivní a afektivní stránky velmi významný. Tradiční karate je druh bojového umění, který kromě fyzické zdatnosti a tělesných předpokladů vyžaduje taky velmi intenzivní studium jednotlivých technik, vlastního těla a některých principů, které umožňují neustálé zdokonalování sebe sama. Při cvičení je tedy nezbytně nutné, aby obě tyto složky (jak fyzická tak mentální) spolupracovaly navzájem. Jen tak se dá docílit dobře provedené techniky či pohybu.

Víme, že motivace je velmi komplexní fenomén. Je však vhodné na něj pohlížet také v kontextu vývoje.

Nakonečný (2005) se na motivaci dívá taktéž z hlediska individuálního vývoje člověka. Tuto problematiku popisuje z hlediska **vývoje motivačních systémů**. Uvádí, že vrozené reflexy, fungující v rámci určitých pudů jsou doménou především raného vývoje v dětství. Lze tedy říci, že se jedná o jistý druh podmiňování. Ten se však v průběhu ontogeneze mění, neboť s přibývajícím věkem přibývá čím dál více socializačně podmíněných návyků a zkušeností, které vytváří nové potřeby. Nejdříve jsou uspokojování především potřeby primární a později potřeby sekundární. Právě ze sekundárních potřeb se postupně vyvíjí tzv. **komplex**

naučených motivů, kterým rozumíme určitý systém apetencí a averzí. Tento systém je z velké části podmíněn právě individuálními zkušenostmi s odměnami a tresty.

Madsen (1979) popisuje oblast motivace především prostřednictvím ontogenetického vývoje, který je doménou především vývojové psychologie. Uvádí zde čtyři základní tendence, na základě kterých vysvětluje právě motivaci lidského chování. Ty mají primární účel prožití naplněného života. Dále pak mohou být prostředkem k nalezení životního smyslu, který je u každého jedince odlišný. Také tyto čtyři základní tendence mají v odlišných fázích vývoje člověka jiný význam. Řadí se mezi ně:

1. **Uspokojení potřeb:** projevuje se především v dětství.
2. **Sebe - vymezující adaptace:** náleží k vývojovému období adolescence.
3. **Tvořivý vývoj:** projevuje se v dospělosti, konkrétně ve věku 25 – 50 let.
4. **Uchování vnitřního řádu:** typické pro věkové období 50 – 65 let.

Tyto výše uvedené fáze mohou fungovat na jiném základu. Pro první a čtvrtou etapu je nejdůležitějším prvkem stabilita. Druhá a třetí funguje hlavně na bázi změny (Madsen, 1979).

Domnívám se, že právě vymezení motivace z hlediska vývojové psychologie nám umožňuje lépe pochopit skutečnost, že se nejedná o stabilní oblast. Během života jedince se neustále vyvíjí a mění, díky čemuž můžeme v každé z vývojových fází pozorovat společné prvky. Z toho důvodu je důležité ptát se nejen na otázku, co člověk činí nebo co jej motivuje k činnosti, které se věnuje. Neméně podstatný je také fakt, v jaké fázi vývoje se jedinec aktuálně nachází.

Cakirpaloglu (2012, 180) uvádí pojmy motivace a motiv jako velmi významné a dokonce jako základní pro dynamický výklad člověka. Autor chápe pojem motiv jako: „*tendenci k určitému cíli*.“ Naproti tomu pojem motivace definuje jako: „*proces spouštění, zaměření a regulace aktivity člověka na objekty a cíle*.“

Šmahaj (2012, 2) definuje pojmy motiv a motivace následovně:

- **Motiv:** „*Iniciační síly, které vyvolávají, zaměřují a regulují aktivitu člověka.*“
- **Motivace:** „*Proces zahájení aktivity člověka, jejího zaměření k určitým objektům a regulace aktivity kvůli dosažení určitých cílů.*“

V obecné rovině můžeme říci, že motiv je označení pro příčinu, pohnutku, důvod, podnět, energetizující či energetický impulz, pud a mnoho dalšího. Autor uvádí, že je velmi těžké říci, která z těchto složek vzniká jako první. Otázka, jestli motiv vede k cíli nebo právě cíl je spoluvůrcem motivu, zůstává prozatím nezodpovězena. V minulosti i současné době byly tyto pojmy zpravidla uváděny v přístupech a teoriích, které se dlouhodobě zabývají otázkou definice motivu či jak funguje motivace jakožto proces.

Co se motivu týče, existují dvě hlediska:

- Motiv, jakožto bezprostřední příčina chování (motiv – stimul).
- Motiv, jakožto činitel, který se spolupodílí na dynamice chování. Jeho funkce tedy není ve smyslu stimulu, ale spíše usměrňovače jednání.

Osobně se domnívám, že se jedná o navzájem interagující složky. V podstatě jakákoliv událost v našem životě nás může iniciovat do dalšího postupu či volbě nových cílů. Naopak samotná volba určitých cílů nás předurčuje k tomu, abychom prožívali další události. Z toho důvodu je třeba přistupovat k této problematice jako ke komplexnímu fenoménu s množstvím vzájemně se ovlivňujících proměnných.

Pojmem motiv se taktéž zabýval kolektiv autorů Höschl, Libiger a Švestka (2004). Autoři uvádí, že pokud má být motiv aktivizován, je nutné, aby organismus jedince vykazoval konkrétní potřebu, která musí být nasycena. K dosažení tohoto nasycení slouží právě motiv. Avšak při zásahu pohnutky z vnějšího prostředí nemusí být cílem pouze samotné uspokojení potřeby. Vnější incentiva (pohnutka) ji může sice uspokojit, ale zároveň tuto potřebu stimulovat. Z takto pojatého hlediska můžeme tedy rozlišit dva druhy motivů, kterými jsou:

- **Motivy proaktivní:** jedná se o motivy, které jsou vnitřně buzené.
- **Motivy retroaktivní:** zvnějšku buzené.

Z vývojového hlediska výše uvedení autoři uvádí, že od původně jednoduchých fyziologicky vyvolaných potřeb se s postupujícím věkem začíná tato pomyslná síť rozšiřovat, mimo jiné i o potřeby psychologické. Vzniká tak velmi složitá a komplexní struktura.

Marek (2000) dělí motivy do dvou základních skupin v závislosti na tom, zda se jedná o skutečné nebo zdánlivé pohnutky k vykonání konkrétní činnosti. Těmito skupinami jsou:

- **Fenomotiv:** nebo taky zdánlivá pohnutka. Uvádí zde příklad muže, kterému nechutná jídlo na návštěvě. Aby se vyhnul jeho konzumaci a nedopustil se společenského „faux pas,“ raději tvrdí, že jej rozbolel žaludek. Jeho fenomotivem přerušování konzumace je bolest žaludku.
- **Genomotiv:** tedy skutečná pohnutka. Pokud setrváme u prvního příkladu tak se dá jednoduše říci, že kdyby již zmíněného muže na návštěvě skutečně rozbolel žaludek, a tudíž by přerušil konzumaci jídla, jednalo by se o skutečnou příčinu jednání, tedy genomotiv.

Dále autor poukazuje na skutečnost, že v každodenním lidském jednání lze nacházet poměrně velké množství fenomotivů. Příčin, proč se uchylují právě k tomuto druhu motivů, může být nepřehledné množství. Často se vyskytuje touha být v některých ohledech jiný (lepší) než je realita. Skutečné pohnutky, tedy genomotivy, se tedy snaží zakrývat řadou jiných nepravých incentív. V neposlední řadě se také může jednat o určitý druh obrany. To můžeme sledovat především tehdy, když se dotyčný člověk nechce podělit s ostatními o své skutečné prožitky, a proto využívá jako obranu řadu nepravých pohnutek (Marek, 2000).

Podle mého názoru má každý jedinec jiné důvody, proč se věnuje konkrétní činnosti. Často však můžeme pozorovat snahu o lepší prezentaci sebe sama. Skutečné důvody tak nemusí být výzkumníkovy vždy sděleny. K tomu, abychom mohli tyto negativní vlivy co možná nejvíce eliminovat, je velmi důležitá vzájemná důvěra mezi tazatelem a dotazovaným. K dosažení důvěry je důležitá především znalost prostředí, ve kterém se výzkumník nachází. Pokud se o oblast výzkumu sám intenzivně zajímá a má i vlastní zkušenost, bude kvalita spolupráce na lepší úrovni.

Tod, Thatcher a Rahman (2012) popisují kromě již zmíněné vnitřní a vnější také stav označený jako **amotivace**. Ta je definována jako: „*nepřítomnost jakékoliv motivace pokoušet se o nějaké chování.*“ V oblasti sportu či pohybové aktivity se tedy může jednat především o jedince, kterým vyhovuje sedavý způsob života. U těchto jedinců se nedá mluvit o demotivaci či odporu k těmto typům aktivit. Je u nich pouze patrná absence jakýchkoliv snah začít s tréninkem nebo tělesným cvičením.

Domnívám se, že s oblasti amotivace se trenéři Tradičního karate neseťkávají příliš často. Jelikož se jedná o dobrovolnou aktivitu, cvičenci nejsou povinni tyto tréninky navštěvovat. Skutečnost, že si někdo z vlastní iniciativy vyhledá místo a časy tréninků, přijde na nábor a následně věnuje volný čas i finanční prostředky, podle mého názoru svědčí o motivaci u jedince. Nelze však vyloučit, že se s tímto fenoménem trenéři seťkávají například u dětí, které navštěvují tréninky karate na přání rodičů. Z toho důvodu jsem považoval za vhodné zde tento pojem alespoň velmi stručně zmínit.

1.2 Motivace k výkonu

V otázce motivace se autoři obecně vesměs shodují na skutečnosti, že se jedná o **komplexní fenomén**, který nelze vysvětlit jednou univerzální definicí. Vždy záleží na individuálních vlastnostech jedince, jeho osobnosti, inteligenci, emočním rozpoložení atp. Neméně důležitá je konkrétní situace, ve které se jedinec právě nachází. Je nutné brát v úvahu celkový kontext situace v kombinaci s individuální vybaveností člověka. Nejinak je tomu i v otázce motivace k výkonu.

Válková (2013) uvádí čtyři trsy či obecné tendence, které jedince vedou k výkonu sportovní činnosti. Mohou být také uplatněny v otázce rozhodování jedince v setrvání v téže aktivitě. Jsou jimi:

- Tendence, ze které daná aktivita vychází. Jedná se o **potřebu pohybu**, ale také stálosti či změny.
- Tendence jakožto bazální **předpoklad soutěže** ve sportovní aktivitě, kterou se rozumí např. snaha jedince po sebeuplatnění, potřeba výkonu, agresivita nebo potřeba ohodnocení.
- Tendence, které mohou **ohrozit sportovní výkon** či **dosažení úspěchu**. Zde se řadí především reálná obava jedince z možného selhání, kterým by utrpěla především jeho prestiž či ekonomická stránka. Dále se zde řadí celková úzkost či anticipační napětí.

- Tendence interagující **osobnost a kolektiv**. Ta je spojena především se vzory v daném odvětví, napodobování dovedností, kolektivní vztahy (možné sympatie či antipatie), odpovídající životní styl apod.

Snad každá lidská činnost nebo aktivita, motivaci nevyjímaje, má určitý vývoj. Jedním z oborů, který se této oblasti věnuje, je **psychologie sportu**.

Slepička (2009) člení **vývoj sportovní motivace** do čtyř stádií. Jsou jimi:

1. **Stádium generalizace**: jedná se především o volbu a udržení kladného vztahu k pohybové aktivitě. V průběhu této fáze dochází krom samotného výběru konkrétního odvětví k setrvání v dané činnosti, která je motivována především vlastním zájmem, tedy vnitřní motivací.
2. **Stádium diferenciac**: v tomto stádium již ustupují původní motivy, jakými je například radost a dobrý pocit z pohybové aktivity v obecné rovině. Jak již název napovídá, jedinec diferencuje svůj vztah k této aktivitě na základě dosažení (popř. nedosažení) úspěchu. Velmi výrazně zde zasahuje motiv seberealizace, jehož prostředkem je právě tato aktivita. Krom toho zde výrazněji zasahují taktéž vnější vlivy jako je např. ohodnocení za danou činnost okolím jedince. Obecně se dá říci, že dochází k utvrzení v dané činnosti.
3. **Stádium stabilizace**: zřejmě nejdůležitějším pojmem stabilizačního stádia je dosažení výkonu. Ústředním motivem této fáze je především úspěch. Můžeme zde sledovat poměrně výrazné produkty vnitřní motivace (např. dosažení mistrovství, být nejlepší v daném kolektivu atd.). Nicméně se začínají projevovat i motivy vnější, nasedající na úspěchy v aktivitě, např. rozšíření sítě kontaktů s významnými lidmi, pokud se podaří vyhrát závod.
4. **Stádium involuce**: poslední stádium charakterizuje uvědomění si dovršení či pomyslného „zenitu“ ve sportovním odvětví. I nadále můžeme pozorovat jak racionálně podložený tak emoční vztah k aktivitě. Dosahování vrcholových úspěchů však není doménou finálního stádia. Důležitější motivy jsou spíše udržení si dobré fyzické kondice nebo zdraví.

Tento způsob rozdělení může podle mého názoru posloužit jak velmi dobrá pomůcka pro zařazení konkrétního jedince do určitého stádia. V práci se vychází z předpokladu, že každý

trenér prošel a neustále prochází aktivním tréninkem. Neustále tak rozvíjí své znalosti a dovednosti v roli trenéra i sportovce. Tuto skutečnost je nezbytné brát v úvahu, protože stádium v roli trenéra a cvičence může vykazovat určité rozdíly. Jelikož se jedná o probandy, kteří mají za sebou mnohaletou zkušenost, předpokládá se spíše jejich aktuální pozice v některém z pozdějších stádií. Nicméně je důležité vzít v úvahu i zkušenost z předchozího stádia, která může mít vliv na jejich současnou situaci.

Tod, Thatcher a Rahman (2012) se zabývají oblastí výkonové motivace především z pohledu úspěchu. Autoři uvádí, že právě v oblasti sportu se často posuzuje výkon či úspěch v kontextu porovnávání jedince s protivníky. **Potřeba úspěchu** je tak chápána ve vztahu k soutěživosti. V oblasti výkonu se autoři zabývají zejména skladbou osobnosti. Na tomto základě popisují dva základní typy. Tvrdí, že lidé chápou výkon, jakožto:

- Potřebu k dosažení úspěchu.
- Strach ze selhání.

Uvedení autoři připouštějí, že tyto dva přístupy má v sobě každý z nás. Otázkou ale je, zda jedinec primárně usiluje o dosažení úspěchu, což vyvolává především pocity hrdosti a uspokojení. V opačném případě, kdy se jedinec a priori obává možného selhání, převládá touha vyhnout se hanbě či negativním pocitům. Z poznatků uvedené teorie vyplývá, že u vysoce výkonných jedinců dominuje potřeba dosažení úspěchu. Naopak málo výkonní lidé preferují vyhnout se případnému neúspěchu. Vycházíme z předpokladu, že lidé, kteří dosáhli úspěchu, budou mít větší tendenci podobné situace vyhledávat. Na druhou stranu málo ti méně výkonní zažili pocit selhání, a tudíž je pohání především snaha se těmto pocitům do budoucna vyhnout.

Podle mého názoru je tato teorie klíčová především pro trenéry, kteří pracují s méně motivovanými svěřenci. U jedinců, kteří se dominantně obávají možného selhání, můžeme tento pocit postupně odstraňovat především tím, že jim umožníme zažít pocity úspěchu. Toho lze dosáhnout například systematickým vedením na tréninku a hlavně pravidelným oceněním i dílčích úspěchů. V případě nezdaru je důležité brát selhání jako šanci ke zlepšení výkonu, nikoliv jako prostředek k sankci, například trestu formou tělesného cvičení navíc.

1.3 Motivace k volbě aktivity

Tato část rigorózní práce se zabývá otázkou interakce motivace a volby konkrétní aktivity. Vycházíme z předpokladu, že různí lidé volí různé druhy aktivit. Mou snahou je zde objasnit především mechanismy, které se uplatňují v procesu motivace. Jejich výsledkem je poté zvolení konkrétního druhu aktivity, ať už se jedná o oblast výběru samotné aktivity, nebo rozvoj či progres v rámci ní. V našem případě se jedná o volbu pozice trenéra v rámci oddílu, přičemž je zachována role cvičence.

Weinberg (2011) se zabývá výkonovou motivací také v kontextu sociálního prostředí. Tvrdí, že je třeba vzít v úvahu nejen izolovanou orientaci na výkon. Velmi podstatný je také například kolektiv přátel či kolegů, kteří jsou často oporou na tréninku i mimo něj. V průběhu výzkumné činnosti v kontextu pohybové aktivity a orientace na výkon je zapotřebí vzít v úvahu také to, jak se jedinec chová a co cítí. Důležitou složkou je také myšlení. Tyto psychologické ukazatele nám umožní zkoumat motivaci k výkonu, i když se nejedná přímo o výkon samotný. Jsou jimi především:

- **Volba aktivity:** např. hledá jedinec rovnocenného soupeře, nebo chce naopak nalézt někoho, kdo je silnější než on sám a posunout tak své hranice?
- **Snaha plnit cíle:** v tomto bodě se ptáme především na otázku, jak často bude chodit na tréninky, závody či jiné aktivity spojené s pohybovou činností.
- **Intenzita úsilí,** kterou jedinec vykazuje během tréninku.
- **Vytrvalost při nezdaru:** např. pokud se jedinci nedaří v určité disciplíně, bude se o to více snažit nebo spíše poleví ve vykazovaném úsilí?

Tod, Thatcher a Rahman (2012) se věnují také oblasti **vytváření motivace** u cvičenců. Podle nich existuje několik otázek, například jaké je hlavní zaměření cvičence. To znamená, zda je orientovaný především na své vlastní zlepšení, nebo má potřebu vyhrávat. Dále je potřeba rozlišit, zda svěřence motivuje snaha vyhovět trenérovi nebo individuální progres. Jakmile budou tyto oblasti rozklíčovány, může trenér zvolit přizpůsobivější motivační styl právě na základě faktu, zda má skupinu cvičenců orientovaných na vítězství nebo na zlepšení vlastních dovedností. Trenér by se měl každopádně vyvarovat vzájemného srovnávání svých svěřenců a zaměřit se spíše na oceňování individuálního pokroku jedince.

Z uvedeného vyplývá jednoznačný dopad teoretických poznatků do praxe, v tomto případě praxe trenéra. Za několik let cvičení a zkušenosti s různými typy kolektivů cvičenců se domnívám, že není v silách trenéra věnovat se každému člověku individuálně, byť se jedná o individuální typ pohybové aktivity. Je však důležité, aby trenér vždy zohlednil nastavení u svěřenců, kteří jsou pod jeho vedením. Podstatné je především identifikovat, zda se jedná o jedince orientované na cvičení v rámci individuálního sebe rozvoje nebo výkonově zaměřené lidi, pro které je podstatné např. umístění na stupních vítězů na závodech národní či mezinárodní úrovně.

Messaoud (2016) se zabývá také motivací ve vztahu ke cvičení karate. Uvádí tři hlavní důvody, proč jej lidé provozují. Jsou jimi:

- **Prostředek k pohybu:** první skupina důvodů jsou zcela pragmatické. Cvičení karate je zde chápáno především jako prostředek, který umožňuje provozování fyzické aktivity a věci s ní spojené, například udržování fyzické kondice, příznivý vliv na zdravotní stav atp.
- **Filozofie:** tyto faktory mohou imponovat především lidem, kteří hledají hlubší smysl v provozování Tradičního karate. Domnívám se, že vzhledem k dlouholeté historii a tradici je pro lidi, kteří vyhledávají právě činnosti s dobře propracovanou a rozvíjenou historií, je právě karate velmi vhodná aktivita.
- **Pragmaticčnost:** poslední skupina faktorů, které mnoho lidí vede k tomu, že si jako trávení svého volného času vybere právě karate, vykazuje velmi utilitární rysy. Jinak řečeno, jde zde především o osvojení si dovedností, které lze uplatnit jako účinná sebeobrana.

Podle mého názoru je oblast trenérství dobrým způsobem, jak se věnovat rozvoji v těchto výše zmíněných oblastech. Lze předpokládat, že pokud si jedinec zvolí, respektive je zvolen do pozice trenéra, měl by o cvičení karate a jeho možnostech vědět více než řadový cvičenci. Navíc skutečnost, že jsou na jeho příchodu na trénink závislí ostatní členové, nedovoluje trenérovi příliš častou absenci.

Výzkumem v oblasti Tradičního karate se zabývají např. autoři Nešić, Fratrić a Vukašinović (2013). Svou výzkumnou pozornost soustředili především na oblast **motivace trenérů karate**. Autoři uvádí, že při výzkumu motivace je nutné zaměřit se na analýzu osobnosti

karatisty a hlavních charakteristik karate. Povaha bojového umění a parciální osobnostní vlastnosti cvičence tvoří ucelený vztah. Čím více nám budou známy mechanismy, které drží takto vzniklý vztah mezi charakteristikami karate a charakteristikami osobnosti jedince, tím přesněji můžeme definovat motivátory, které stimulují činnost člověka k provozování konkrétní aktivity. Jeden z nejdůležitějších úkolů trenéra je pak příslušný vztah rozeznat a využít jej k rozvoji jeho svěřence. Důsledné vedení ze strany trenéra pak moduluje chování a přispívá ke konstruktivním motivačním prvkům ve cvičení.

Kordziński (2013) uvádí, že motivace ke zvolení odpovídajícího cíle, kterého chce člověk (v tomto případě cvičenec) dosáhnout, je do značné míry narušena procesem vzdělávání ve škole. Klasický systém vzdělávání klade důraz především na odhalení nedostatků. Otázka, jak může již získané informace člověk uplatnit do budoucna, není příliš často v oblasti školství řešena. Z toho důvodu je pro dobrou motivaci ke zvolení jakékoliv činnosti si klást následující otázky:

- Jaký má tato aktivita význam pro mě osobně?
- Jaký užitek mi přináší?
- Co z toho budu mít do budoucna?

Pokud si jedinec na tyto otázky správně zodpoví, umožní mu to definovat pro sebe reálné a pragmatické cíle, které vyplývají z provozované činnosti. Tato skutečnost významným způsobem zlepšuje motivaci a zvyšuje úsilí k právě provozované aktivitě. Působí tak mimo jiné jako prevence proti selhání.

Podle mého názoru jsou takto stanovené a především uspokojivě zodpovězené otázky u trenérů Tradičního karate velmi důležité. Tito lidé věnují nemalé úsilí a čas tréninkům ostatních lidí velmi často bez nároku na finanční ohodnocení. O to větší význam tak mají osobní motivy a nefinanční benefity, které z pozice trenéra vyplývají.

Blahutková a Pacholík (2009) uvádí, že sport, jakožto spontánní pohybová aktivita je motivována především pozitivně. Typickým derivátem jsou libé prožitky, tedy **funkční slast**. Tento fenomén sledujeme především u rekreačních sportovních aktivit. Představa těchto příjemných prožitků se pak stává hlavním činitelem v oblasti pozitivní motivace ke sportovní činnosti. Avšak pozitivní motivace lze ve sportovním prostředí dosáhnout i přes

subjektivně nepříjemné situace, pokud jejich prostřednictvím dosahuje cvičenec lepších výkonů. Jinak řečeno, původně ryze nelibý podnět, který přináší člověku vytoužený progres, může motivovat v pozitivním směru. Negativní motivace nastává tehdy, je-li člověk donucen vykonávat nějakou činnost jinou osobou nebo situací, se kterou se ale neztotožňuje. To se pak projevuje nelibými pocity, kterými jsou averze ke sportovní činnosti či zvýšenou mírou frustrace. Tyto negativní psychické prožitky mohou u sportovce vyvolat krizi. Věkové rozmezí se v tomto případě nedá uspokojivě specifikovat. Krizi, kterou může způsobit právě negativní motivace, se dostavuje v dětství i u dospělých cvičenců.

1.4 Neurofyziologické aspekty motivace

Oblast neurověd zažívá v posledních letech nebývale velký pokrok i zájem široké veřejnosti. Ať už výzkumem či vývojem a možnostmi stále dokonalejších zobrazovacích metod, zde máme neustálý přísun nových poznatků, které je možné aplikovat do praxe. Tento progres se pochopitelně nevyhnul ani oblasti motivace. Z toho důvodu nelze alespoň rámcově nezmínit některé základní poznatky v dané problematice, které vychází *a priori* z výzkumů posledních několika let.

Výzkumem motivace, respektive její lokalizací v rámci lidské anatomie, se lidstvo zabývá již velmi dlouhou. Již Platón (428 – 348) se otázkou motivace, či obecně motivů zabýval. Domníval se, že racionální stránka člověka má své místo v hlavě. Avšak odvaha, přítomná např. u důležitých životních rozhodnutí, sídlí v hrudním koši. Oproti této více než dva tisíce let staré teorii stojí dnes čím dál více aktuální neurovědní teorie (Stellar a Stellar, 2014)

Podle Pokorného (2016) je systém motivace na úrovni mozkové aktivity velmi složitý a komplexní. Úzce spolu souvisí taktéž motivace a **systém odměny**. Doslova uvádí, že: „*Neuronální systém odměny navazuje na struktury odpovědné za řízení motivace.*“ Z hlediska anatomického uspořádání zde patří systém receptorů monitorující vnitřní prostředí organismu, integrační okruhy a dráhy retikulární formace, hypotalamus, amygdala, septum a další oddíly limbického systému.

Z hlediska neurotransmiterů je při procesu motivace patrně nejdůležitější **dopamin**. Jeho nejvýznamnější oblast působnosti, tedy striatum, je považováno za klíčové právě při procesech motivace a jednání. K tomuto poznatku zásadně přispělo propojení výzkumu

neurofyziologie a počítačových technologií. Zde se zjistilo, že působení dopaminu na neurony vyvolává signály podobné těm, které se vyskytují v odvětví informatiky. Anglicky se tento pojem nazývá „reinforcement learning.“ Do českého překladu by se dal přeložit jako „posílené učení“ (Daw, 2008).

Simpson (2016) potvrzuje, že právě dopamin ve výzkumech neurologických aspektů motivace byl z hlediska neurotransmiterů nejpodstatnější. Největší pozornost byla věnovaná mezolimbickému dopaminovému systému. V tomto kontextu se hovořilo, že hlavní funkce dopaminu je především poskytování odměny jednotlivým neuronům. Současné poznání však ukazuje, že výzkum motivace, respektive sociální motivace, vyžaduje rozšíření zájmu a výzkumu nad rámec dopaminového systému odměny. Především je nutné zaměřit pozornost na systémy, které zodpovídají za kontrolu exprese sociálního chování v reakci na podněty, které přicházejí z vnějšího prostředí. Neurochemických signálů, podílejících se na tomto typu kontroly, je nespočet. Je známo, že ústřední úlohu zde hrají především dva neuropeptidy oxytocin a vasopresin.

Neurologie, neurofyziologie, neuroanatomie a mnoho dalších odvětví neurověd, které se zabývají velmi složitou strukturou a funkcemi mozku, zaznamenává dnes mimořádně dynamický vývoj. Jak uvádí Adámková a Svoboda (2013) o významu výzkumu a také poznatků v oblasti zkoumání lidského mozku nejen pro vědeckou obec ale i širokou veřejnost svědčí také skutečnost, že byla na půdě senátu České republiky uspořádána konference, která měla za úkol o jeho významu informovat i nejvyšší představitele našeho států. Byť se má práce nezabývat přímo neurologickými aspekty motivace, považoval jsem za vhodné je alespoň rámcově zmínit.

Domnívám se, že oblast neurofyziologie je v kontextu mé práce důležitá především z důvodu lepšího pochopení fyziologie a podstaty motivace na úrovni stavby mozku a neurotransmiterů, které tento proces spouštějí či se významným způsobem podílejí na intenzitě a směru, který je patrný především v chování a sledovaných projevech jedince.

2 TRADIČNÍ KARATE JAKO POHYBOVÁ AKTIVITA

Tradiční karate je nepochybně součástí velké **skupiny bojových umění**. Splňuje však některá kritéria, která podle literatury odpovídají spíše sportu či pohybové aktivitě. Zdroje, které uvádím dále, je řadí také mezi velmi dynamicky se rozvíjející oblast tzv. úpolů. Mezi odbornou i širokou veřejností se tak často klade otázka, kam jej tedy zařadit. V následující kapitole bych tedy rád jednotlivé pojmy vymezil a pokusil se přiblížit jejich význam, jelikož se jedná o jeden z ústředních pojmů této práce.

Kolektiv autorů Cynarski, Sieber a Szajna (2014) se zabýval využitím pohybové aktivity, respektive bojových umění, jako prostředkem terapie a také rekonvalescence klientů v Japonsku. V tuzemských poměrech se pohybu využívá například při tanečně pohybové terapii, neboť i ona má významný pozitivní vliv na člověka, především po fyzické stránce. Touto problematikou se v České republice zabývá například Dosedlová (2012), o které se v této kapitole taktéž zmiňuji. V tomto kontextu můžou některé prvky v tréninku Tradičního karate shodné právě s pohybovou terapií, jakožto samostatným terapeutickým směrem. Samotná „terapie pohybem“ se tak s jistou dávkou nadsázky projevuje jako vedlejší efekt cvičení.

Jak uvádí Healey (2013) tak právě nedostatek pohybové aktivity je v současné době jednou z nejčastějších příčin řady onemocnění s následkem smrti.

Podle mého názoru potvrzují tyto poznatky fakt, že právě v Tradičním karate je velmi důležitý vzájemný vztah mysli a těla. Tento druh bojového umění tedy umožňuje rozvoj obou těchto oblastí. Domnívám se, že právě kvalitní prožití volného času a dopad na fyzickou i psychickou kondici mají z hlediska motivace značný význam. Z toho důvodu považuji za nezbytné věnovat právě karate v kontextu pohybové aktivity a vlivu na fyzickou i psychickou kondici samostatnou část práce, ve kterém se pokusím alespoň rámcově vymezit některé podstatné skutečnosti.

2.1 Definice pohybové aktivity

Vymezení pohybové aktivity považuji za poměrně obtížný úkol, neboť se jedná o velmi obecný pojem. Různí autoři jej tedy definují vždy trochu jinak. V rámci předložené rigorózní

práce je ale právě tento pojem klíčový, protože vystihuje jednu z podstatných součástí Tradičního karate. Pro mnoho trenérů je věcí naprosto nezbytnou jak pro jejich cvičence, tak pro ně samotné. Uvádím zde několik definic a vymezení z relevantních zdrojů, které se k této problematice bezprostředně vztahují.

Pojem „pohyb“ definuje Hartl a Hartlová (2000, 414) jako: *„lokomoce; základní vlastnost hmoty, způsob její existence; vývojově: proudění protoplazmy, plazení, plavání, let, chůze, běh.“*

Autoři Kalma a Hamřík (2009, 20) se při definici pohybové aktivity nechali inspirovat prohlášením světové zdravotnické organizace (WHO, 2004). Jako definici pro pohybovou aktivitu tito autoři uvádí: *„Jakoukoli aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence.“ Pohybovou aktivitu je tedy nutné chápat jako celé spektrum činností v řadě oblastí lidského konání. Může být součástí sportu, školních aktivit, dětské hry nebo chůze do školy.“*

Vavrušková a Pyšný (1998, 175) definují pohybovou aktivitu jako: *„Základní atribut a způsob existence, tím i prvek možnosti změny polohy v prostoru a čase, má svoji pasivní složku-kostru, aktivní složku potom tvoří kosterní svalstvo.“*

Slepička (2009, 11) vnímá tělesný pohyb spíše s evolučního hlediska. Podle jeho názoru je tato potřeba shodná u lidí i zvířat. Tvrdí, že: *„u lidí podobně jako u zvířat sloužil k adaptačním procesům, tj. vystupoval jako vážná věc, jako servis vrozeným instinktům zaručujícím adaptaci (sebezáchova, obživa, rozmnožování,....)“*

Jak je patrné i zde, na oblast pohybové aktivity existuje více pohledů. Podle mého názoru však lze obecně konstatovat, že právě pohybová aktivita je jeden ze základních komponentů našeho života. Setkáváme se s ní v podstatě po celý život. Četnost a intenzita je individuální. Je ale zřejmé, že právě tato oblast nějakým způsobem formuje nebo alespoň ovlivňuje každého z nás jak po fyzické tak i psychické stránce.

2.2 Sportovní kontext Tradičního karate

Zařazení Tradičního karate mezi skupinu sportů je velmi sporné téma, které má svoje příznivce i velmi jednoznačné odpůrce. V současné době je tato otázka však velmi diskutovaná právě mezi trenéry. Jedním z hlavních důvodů je toho času myšlenka, že by se

karate mělo zařadit do skupiny sportů s účastí na Olympijských hrách. I z toho důvodu považuji za důležité tento kontext alespoň rámcově zmínit. Bez ohledu na rozdílné názory a emoce, které toto téma provází, uvádím několik vymezení a definic, aby tato momentálně aktuální problematika nebyla opomenuta ani zde.

Psychologický slovník Hartl a Hartlová (2000, 558) definují pojem sport jako: „*individuální nebo skupinová aktivita prováděná jako cvičení nebo pro zábavu, často s prvky zkoušky fyzických schopností a ve formě soutěže.*“

Poněkud jiný pohled na tento pojem nabízí Slepíčka (2009, 9), který uvádí, že: „*sport je významným sociálním jevem, je neoddělitelnou součástí společenského dění a odrazem životního způsobu.*“ Autor také do definice vnáší významný **sociální aspekt**.

Zajímavou tezi o významu sportu přináší Riese (2014), který se věnuje problematice sportu v kontextu americké historie. Autor uvádí, že sport se v americkém prostředí vyvinul jako **reakce** na tehdy velmi **dynamický rozvoj průmyslu** a celkové industrializace společnosti. Právě rozvoj průmyslu a s ním spojené nejrůznější výtěžky moderní doby měly za následek odvrácení člověka od dřívější, zcela přirozené potřeby pohybu. A právě touha po návratu k pohybu či aktivnímu trávení času měla za následek nebývalý rozvoj v tomto odvětví, neboť již tehdy se začaly projevovat neblahé dopady na zdravotní kondici u nesportujících jedinců. Krom zdravotních komplikací způsobené nedostatkem pohybu měl nedostatek sportovní aktivity také dopad na psychické rozpoložení jedince a životní spokojenost. Právě pohybová aktivita má také za následek psychologický dopad na jedince, především pokud jde o vylučování některých neurotransmiterů (viz výše), změnou monotónní pracovní činnosti ve volném čase, aktivní trávení volného času atd.

Blahutková a Pacholík (2009) chápou sport jako jeden ze základních **pilířů lidského bytí**. Je popisován jako jedna ze základních složek dění v moderní společnosti. Provozování jakéhokoliv odvětví sportu či pohybové aktivity významně přispívá ke zdraví a lepší fyzické kondici, a tudíž pomáhá navyšovat **kvalitu života**. Součástí procesu je harmonická souhra ve sférách bio-psycho-sociálně-spirituální pohody každého z nás.

Podle mého názoru tento odstavec spíše vystihuje vývoj či smysl sportovních aktivit v USA. Nelze tedy říci, že je tento model uplatněný v obecném měřítku, protože jak sport, tak celkový ekonomický rozvoj byl a je v každém státu jiný. Je zde však patrná vazba mezi sportem, jakožto pohybovou aktivitou a „náladou“, která ve společnosti panuje. Domnívám

se, že právě tento vztah je velmi důležitý, neboť právě celospolečenská nálada může mít vliv např. na volbu či preferenci volnočasové aktivity, jak u trenérů, tak u cvičenců.

Je zřejmé, že na rozdíl od pohybové aktivity je sport vnímán spíše z hlediska sociokulturních vlivů. Naproti tomu pohyb či pohybová aktivita je charakterizována spíše z hlediska fyziologie či biologie. Vzhledem ke skutečnosti, že každý z trenérů může vnímat tyto charakteristiky odlišně, je důležité zmínit jak oblast fyziologie, tak zasazení do společenského kontextu a její roli v naší společnosti.

2.3 Využití pohybové aktivity v terapii

Jedna z možností využití pohybové aktivity je i oblast terapie. Byť se tato práce přímo nezabývá tematikou Tradičního karate, jakožto terapeutickou metodou, chci je na tomto místě alespoň krátce zmínit. Jedním z hlavních důvodů jsou především některé společné charakteristiky, například společná snaha přispět svým počínáním k lepší zdravotní kondici populace jak ze strany trenérů, tak terapeutů, kteří se tímto druhem terapie zabývají.

Hátlová (2014) uvádí, že historicky vzato se na našem území začal pohyb k terapeutickým účelům využívat asi v roce 1850. Tehdy, v Pražském ústavu pro choromyslné, se o něj zasloužil především tehdejší ředitel J. G. Riedel. Stávající léčbu zaměstnáváním (fyzickou prací) tehdy rozšířil také o léčebný tělocvik a vyučování. Na plný úvazek byl v tomto zařízení zaměstnán učitel tělocviku, který zde docházel 3 krát týdně. Jednalo se především o jednoduché cviky a důraz byl kladen také na dechová cvičení. Další rozvoj pohybové terapie byl vázán na rozvoj vědecky podložených výzkumů, především z oblasti neurověd, psychoterapie, neuropsychoterapie a fyzioterapie hybných procesů. Stále větší pozornost pohybu a vším co k němu náleží, věnovala pedagogika či sociální vědy.

Dosedlová (2012) popisuje pohybovou či **tanečně – pohybovou terapii** jako převážně nedirektivní směr. Jejím hlavním záměrem není zdokonalovat se v určitém druhu pohybu. Jde především o to nalézt další možnost pro **sebevyjádření**. Hlavní funkcí pohybu v tomto kontextu tedy není předvést dokonale nacvičenou pohybovou kreaci či dostat se z jednoho místa na druhé. Jedná se spíše o další možnost expresivní komunikace. Dalo by se říci, že důležitější než vnější stránka pohybu je pohyb sám. Jeho prostřednictvím pak lze docílit žádoucích změn v oblasti prožívání, myšlení a následně i chování. Těchto změn si však klient nemusí být vůbec vědomý. Často se jedná o přidružený efekt, vycházející z pohybu

samotného. Tento druh terapie sice může mít podrobně vypracovanou teorii pohybových prvků, které se v praxi ukázaly jako účinné. Nejedná se však o odkrývající a rekonstrukční terapii s vymezeným časovým úsekem.

Cynarski, Sieber a Szajna (2014) uvádí, že v Japonsku jsou bojová umění často využívány jako součást rehabilitačních technik u zdravotně znevýhodněných jedinců. Hlavním cílem je implementace některých pohybů či technik v rámci rehabilitace tak, aby pomohly **zlepšit zdravotní stav** cvičenců. Jednotlivé techniky jsou vždy vybírány tak, aby byly maximálně přizpůsobeny jedinci či skupině podle typu zdravotního postižení. Pokud se například jedná o potíže s hybností rukou, jsou vybírány pohyby, které jsou méně náročné na horní končetiny (a naopak). Cvičení tak pomáhá zlepšit zdravotní stav, protože jednotlivé partie těla jsou citlivě procvičovány tak, aby došlo k postupnému zlepšení stavu. Navíc se pořádají soutěže, kterých se účastní jedinci se stejným nebo podobným zdravotním znevýhodněním. Cílem je vždy dosáhnout toho, aby člověk se zdravotní indispozicí maximálně využil potenciál vlastního těla. Skutečnost, že se jedinec dokáže učit a vzdělávat v bojovém umění má pozitivní vliv jak na vlastní sebepojetí, tak na motivaci k další rehabilitaci.

Podle mého názoru pozitivní účinky pohybové aktivity na lidskou psychiku a jejich využití bylo a stále je využíváno. Může se jednat jak o formy cílené terapie, tak jako sekundárního efektu například v rámci jiné sportovní aktivity. Její pozitivní účinky na lidskou psychiku jsou však nezpochybnitelné. O této skutečnosti svědčí i fakt, že na Evropském kontinentu se využívá již více než sto let. Stejně je tomu i v Japonsku. I v této zemi má pohybová aktivita, užívaná mimo jiné v rámci rehabilitačních technik, své nezastupitelné místo. I když se v oblasti Tradičního karate nejedná o pohybovou terapii v pravém slova smyslu, můžeme zde najít jisté společné body. Z toho důvodu považuji za účelné zmínit některé aspekty pohybové terapie i zde.

2.4 Účinky pohybové aktivity na zdravotní kondici

Je obecně známo, že pohybová aktivita má příznivé účinky na lidské zdraví. Často bývá nedílnou **součástí zdravého životního stylu**. Domnívám se, že právě prevence, zdravý životní styl či jednoduše touha přispět svým počínáním k dobré fyzické kondici, může být významným činitelem při motivaci člověka, pokud začne nějaký druh této aktivity provozovat. Považuji tedy za vhodné věnovat této oblasti alespoň jednu kapitolu, zaměřenou

na aktuální a relevantní zdroje. Právě pohybová aktivita může být významným motivačním činitelem, který přiměje mnoho cvičenců i trenérů, aby se právě tomuto odvětví aktivně věnovali.

Psychologickou disciplínou, která se zabývá tímto tématem, je Psychologie zdraví. Podle všeobecně dostupných informací (např. Křivohlavý 2001) je psychologie zdraví jednou z mladých, ale velmi dynamicky se rozvíjejících psychologických disciplín. Existuje již delší dobu, ale oficiálně byla institucionalizovaná v roce 1978, kdy APA schválila oficiální ustavení disciplíny psychologie zdraví jako 38. divizi

Potřebou pohybové aktivity pro člověka se zabýval Healey (2013). Zaměřil se především na oblast pohybové aktivity v globálním měřítku. Autor uvádí, že právě nedostatek pohybové aktivity je jedním ze čtyř hlavních činitelů předčasného úmrtí celosvětově. Právě vhodná aplikace pohybové aktivity do každodenního programu lidí může výrazně **předejít riziku úmrtí** či zdravotních komplikací u nepřenositelných nemocí (zkratka NCDs z angl. non-communicable diseases). Aby prevence vůči těmto nemocem byla účinná, je nutné stanovit základní pravidla, která se mimo jiné týkají např. otázky, jakou četností by měla být aktivita prováděna. Dále je důležité stanovit typ pohybové aktivity, neboť každému jedinci vyhovuje jiný styl pohybu či fyzické zátěže, její délku trvání a intenzitu, se kterou by měla být prováděna.

Osobně považuji velmi podstatné právě individuální nastavení typu pohybové aktivity tak, aby maximálně vyhovoval konkrétnímu člověku. Domnívám se, statistické údaje vyplývající právě z celosvětové situace v této oblasti mohou být užitečná jako příklad potřeby pohybové aktivity u každého jednotlivce.

Rahl (2010) *de facto* potvrzuje tvrzení Healeyho (2013) ohledně negativního působení absence pohybové aktivity na zdravotní stav jedince. Uvádí, že přibližně jedna šestina všech předčasných úmrtí ve Spojených státech amerických má spojitost s nízkou pohybovou aktivitou tamních občanů. Dále uvádí, že právě pohybová aktivita je stěžejní složkou tzv. preventivní medicíny, která má předcházet zdravotním rizikům. Nejčastěji zmiňovaná onemocnění v této oblasti jsou především kardiovaskulární nemoci, rakovina tlustého střeva a prsu či diabetes melitus 2. stupně. Výhodou pohybové aktivity je nejen její nesporná účinnost na zdraví jedince, ale také cena. Oproti jiným intervencím v oblasti zdravého

životního stylu je totiž mnohem levnější jak pro jedince tak zdravotní systém každého státu. Potřebu propagovat a rozvíjet pohybovou aktivitu dokládá také zájem o toto téma mnoha zdravotnických organizací, např. CDC (Centre for disease control and Prevention), AHA (the American Health Association), USDHH (the U. S. Department for Health and Human) nebo ACSM (American College of Sport Medicine).

Suchá (2012) se zabývá pohybovou aktivitou, respektive jejími účinky převážně u lidí ve vyšším věku. Obecné přínosy pohybové aktivity na lidské zdraví jsou však neméně důležité jak u mladých tak u lidí středního věku. Autorka ve svém díle shrnula pozitivní **přínosy pohybové aktivity** na lidský organismus do několika bodů, kterými jsou:

- Lepší fungování mozku a zlepšování kognitivních funkcí, pokud je provozována alespoň 30 minut 2 – 3 krát do týdne.
- Posiluje a zlepšuje uvědomění si vlastního těla, což pozitivně působí na náš vztah k vlastní osobě i okolnímu prostředí.
- Pomáhá navozovat pocity lepší nálady, a tím redukovat stavy úzkosti či stavy depresivního charakteru, neklidu či agitovanosti.
- Zlepšuje kvalitu spánku.
- Má pozitivní vliv na vlastní sebevědomí a sebehodnocení.

Domnívám se, že právě pohybová aktivita zažívá mezi laickou i odbornou veřejností velký zájem. Výzkumů v této oblasti a jejich účinků na zdravotní kondici existuje celá řada. Můžeme se s nimi setkat prakticky ve všech formách médií. Pohybová aktivita, kterou Tradiční karate bez pochyby je, může být tedy vnímána jako prostředek k dosažení lepší fyzické kondice, která má pozitivní vliv na zdraví. Tyto vlivy lze pozorovat jak u trenérů tak i cvičenců. Z toho důvodu zmiňuji některé z pozitivních účinků pohybové aktivity i zde. Nelze totiž vyloučit, že právě snaha o zlepšení kondice a tedy i zdravotního stavu u sebe či druhých, může být jedním z hlavních motivátorů právě u trenérů karate.

2.5 Uspokojení plynoucí z pohybové aktivity

V mé diplomové práci (Fac, 2017) byla oblast pozitivních účinků Tradičního karate na lidskou psychiku velmi diskutovaným tématem. Někteří probandi z řad trenérů uvedli, že

psychologická stránka, respektive dobrý vliv na lidskou psychiku byli často významnější benefity než zlepšení fyzické kondice, zvýšení kompetence v rámci sebeobranu či společenský status, který cvičení přináší.

Podle mého názoru je právě spokojenost během či po vykonání jakékoliv aktivity klíčovým aspektem, proč se jedinec věnuje právě této oblasti. V kontextu motivace se tedy může jednat o jednu z podstatných pohnutek, která jedince neustále motivuje k vykonávání konkrétní činnosti.

Novotná a Šimůnková (2013) se věnují psychologické stránce sportu především v oblasti gymnastiky. Zde, ale i v mnoha dalších odvětvích (bojové sporty nevyjímaje) má vždy určitou výchozí pozici. Ta je velmi důležitá jako východisko, aby byl pohyb proveden správně. Nutno podotknout, že ke správnému provedení určitého pohybu je zapotřebí dlouhodobé cvičení, příprava a vytrvalost. Pokud se však časem podaří provádět tyto pohyby správně, přináší to **pocit uspokojení**. Krom samotného naučení se pohybu může tento pocit evokovat také pohyb samotný nebo jednoduše činnost, které se člověk věnuje. A právě pochopení významu, který cvičenci aktivita dává, je klíčové. Pokud tento význam pochopíme, můžeme mnohem účinněji pracovat na motivaci cvičence jak v setrvání, tak rozvoji v daném odvětví.

Mohiyeddini (2013) uvádí, že aby jedinec zažíval uspokojení se sportu, jeho aktivita musí vykazovat čtyři základní charakteristiky, kterými jsou:

- Jedinec si musí být vědom možnosti **využití své dovednosti**. Pokud člověk svou roli ve sportu vnímá tak že odpovídá jeho získaným dovednostem, bude s větší pravděpodobností zažívat uspokojení.
- Jak vnímá svou **roli ve skupině**, respektive pokud vnímá svou roli ve skupině jako adekvátní jeho schopnostem.
- Zpětná vazba či uznání okolí. Uvádí se, že aby byl schopen jedinec rozpoznat či posoudit své vlastní schopnosti, musí předtím obdržet dostatečné poznatky, jaký podává výkon. Aby se tak mohlo stát, je nezbytná zpětná vazba ze strany trenéra, spolucvičenců, rodiny či přátel.
- Snad nejdůležitějším prvkem, který vede k pocitu uspokojení, je **autonomie**. Toto tvrzení dokládají faktem, že při výzkumech spokojenosti byla autonomie shledána

jako nejlivnější proměnná. Dalo by se tedy říci, že se snižující se mírou autonomie klesá také pocit uspokojení s danou činností.

Harbichová a Komarc (2013) rozlišují uspokojení z hlediska **vnitřní** a **vnější motivace**. Právě uspokojení či pocit potěšení z určité aktivity může být důležitý diferenciální faktor ve vztahu vnitřní a vnější motivace. Pokud člověk zažívá potěšení z jakékoliv pohybové aktivity, aniž by byl odměňován např. dobrými sportovními výsledky, finanční odměnou atd. můžeme říci, že se jedná o vnitřní motivaci jedince. Naopak, zažívá-li pocit uspokojení spíše při dosažení výher než při tréninku, pak mluvíme o vnější motivaci.

Domnívám se, že uspokojení můžeme nalézt prakticky v jakékoliv oblasti lidské činnosti. Rozdíly v preferenci můžeme pozorovat jak u společenských skupin (např. subkultur) tak mezi jedinci. Uspokojení v oblasti sportovní aktivity má však určitá specifika (např. soutěživost, týmový duch, atd.) která jsou typická právě pro odvětví sportu, ve kterém je vykonávání pohybové aktivity základním předpokladem. Z toho důvodu jsem považoval za vhodné je alespoň rámcově zmínit.

2.6 Vymezení Tradičního karate

Následující část práce pojednává o vymezení Tradičního karate. Pro doplnění je zde uvedena i publikace senseie (v japonštině označení mistra) Hidetaka Nishiyamy, která nabízí pohled jednoho z nejvýznamnějších zakladatelů tohoto bojového umění.

Definic či vymezení pojmu „karate“ je celá řada. Jedním z důvodů této pestré diverzity je jistě fakt, že díky značné oblibě tohoto typu bojového umění se vyvinulo nespočet stylů, které se jmenují stejně. Mě však pro účely této práce zajímá především Tradiční karate. Z toho důvodu uvádím krom základních definic tohoto bojového umění také jeho vymezení v soustavě bojových umění a bojových sportů, neboť tato hranice je často velmi tenká a liší se v přístupu k cvičení a celkového pojetí tréninků. Jak uvádí Cynarski (2014), nejedná se o rigidně naučenou **soustavu pohybů**, nýbrž záleží vždy na konkrétní situaci a zaměření trenérů, jak jsou tréninky pojímány. Z těchto důvodů uvádím také dvě podkapitoly o nejvýznamnějších osobnostech Tradičního karate v posledním století. Byť se tréninky liší

v závislosti na oddílech, univerzální principy významným způsobem rozvinuté prostřednictvím těchto mužů, jsou společné pro všechny oddíly i cvičence.

Haška (2013, 3) definuje Tradiční karate jako: „*umění sebeobranu, které používá pouze lidské tělo, a to tím nejefektivnějším způsobem. Používá hlavně bloky, údery a kopy v kombinaci s jinými příbuznými pohyby.*“

Crudelli (2011) uvádí, že se pojem karate začal používat až počátkem 20. století. Samotný název byl složen ze dvou slov, a sice „*kara*“ a „*te*“, což se dá volně přeložit jako „prázdna ruka“ nebo taky „cesta prázdné ruky.“ Do té doby se používal pro tento styl bojového umění název „*tó-de*“ neboli „čínská ruka.“

Messaoud (2016, 47) vymezuje karate jako „*Umění sebeobranu bez užití zbraní nebo jiných pomůcek. Jedná se o velmi účinnou formu boje s cílem eliminovat nepřítele/protivníka.*“

I přes dílčí rozdíly v jednotlivých definicích vyplývá, že se jedná o umění sebeobranu, které je založeno na maximálním účinku s cílem co nejrychleji a nejefektivněji eliminovat protivníka za použití pouze vlastního těla.

2.7 Fyziologické principy cvičení Tradičního karate

Po letité zkušenosti a rozhovorech s mnoha trenéry i cvičenci si dovoluji říci, že **spojení mysli a těla** je pro efektivní a úspěšné cvičení Tradičního karate velmi důležité, ne-li přímo nezbytné. Práce na obou těchto složkách, i jejich vzájemná interakce, je jedním z hlavních cílů, na které by se měl každý trenér zaměřit u svých cvičenců i u sebe sama. Pokud nejsou tyto dvě elementární složky ve vzájemné harmonii, nelze nikdy dospět k optimálnímu výkonu. Proto považuji za nutné tuto oblast zmínit i zde.

V dané souvislosti je Tradiční karate v souladu s komplexním pojetím, které jednotu bio-psycho-sociálně-spirituální považuje za klíčovou.

Nishiyama (1990) se zabývá fyzickou či fyziologickou podstatou tradičního karate celkem ve čtyřech směrech, kterými jsou:

- **Maximalizace síly** (maximum strength): závisí na maximální kontrakci a následném uvolnění svalů. Svaly musí prodělat velmi silnou kontrakci, aby se při následném uvolnění vytvořila maximální síla, kterou lze předat do překážky. Funguje zde přímá

úměra kontrakce – uvolnění a následné předání energie. Jinými slovy se tento vztah dá vyjádřit tak, že čím silnější vytvoříme kontrakci svalů, tím silnější bude úder, kop nebo jiná technika.

- **Koncentrace síly** (concentration of strenght): je důležitá v podstatě u každé fyzické činnosti. I velké množství vyvinuté síly bude mít relativně malý účinek, pokud nebude vhodně koncentrována. A naopak, pokud bude menší síla koncentrována do malého bodu, bude její účinek několikanásobně větší. Obecně by se dalo říci, že cvičení technik v karate je především o koncentraci vyvinuté síly ve správný čas na správném místě.
- **Využití reakční síly** (utilizing reaction force): nebo by se dalo říct „zákon akce a reakce.“ Obecně známý fyzikální princip, že každá akce vyvolá protikladnou reakci, lze najít napříč celým spektrem postojů či technik Tradičního karate. Pro příklad by se dal přenos síly v karate přirovnat k běhání, kdy je energie ze země předána noze, která vytváří pohyb vpřed. Přičemž můžeme sledovat přímou úměru ve vztahu předání energie nohou do překážky na následné rychlosti běžce. Při úderu je využíván podobný princip, a sice že stojná noha v postoji (většinou zadní) vytváří kontaktem s podlahou energii, která dále putuje přes celou polovinu těla až do oblasti ruky, která takto vytvořenou energii předá do překážky.
- **Využití dechu** (use the breath control): tento princip vychází z faktu, že vydechování pomáhá při kontrakci svalů. Naopak nádech umožňuje následné uvolnění této kontrakce. Při technice (např. úderu) se tento princip využívá na konci. Zde dochází k ostrému výdechu, který umocní silnou kontrakci svalů. Po dokončení techniky je naopak nutné nadechnutí, aby tak došlo ke svalovému uvolnění a byl tak možný například rychlý přesun těla či další úder.

Elliot (2016) se zabývá problematikou **fyzologie negativních emocí**. Mimo jiné se zmiňuje o vztahu emocionálního ladění a dechu. Uvádí, že obličejové svaly nad nosem (*musculus corrugator supercilii*) při sestupné aktivitě, která je charakteristická pro expresi negativních emocí, výrazně reguluje přísun kyslíku do nosní dutiny. Tento fyziologický proces může zvýšit teplotu krve, která vstupuje do mozku. V případě obličejového vyjádření pozitivních emocí jsou naopak aktivovány lícni svaly, které způsobují rozšíření nosní dutiny. Do mozku se tak dostává chladnější krev a dochází tak k pozitivnějšímu emocionálnímu ladění. Tato hypotéza tedy zahrnuje především problematiku termoregulace mozku, která zahrnuje oblast

hypotalamu. Právě regulace hypotalamické činnosti může ovlivnit aktivitu přidružených neurotransmiterů (např. noradrenalinu).

2.8 Psychologické aspekty Tradičního karate

Tradiční karate, podobně jako jiné typy aktivit, má řadu psychologických aspektů. Nutno dodat, že celá práce je pojmána jako přínos nebo možný přínos tohoto bojového umění na lidskou psychiku v oblasti motivace. Nelze pominout také pozitivní aspekt cvičení v oblasti psychohygieny, životní pohody a dobré psychické kondice. Proto je zde těmto aspektům samostatně věnováno několik odstavců, aby byl zdůrazněn tento, podle mého názoru, podstatný význam.

Nishiyama (1990) shledává význam psychologických aspektů v Tradičním karate důležitým především z důvodu, že zde dochází ke kontaktu mezi dvěma nebo více lidmi. Byť je soulad fyzického a psychického rozpoložení neoddělitelný, často hraje právě psychika tu významnější roli, neboť i velmi dobře fyzicky připravený jedinec selže právě kvůli špatné psychické koncentraci či přípravě. Vymezil proto tři poeticky nazvané principy, které podle něj nejlépe vystihují mysl karatisty, ať už se věnuje tréninku či v „ostrém“ souboji.

- **Mysl je jako voda** (japonsky: Mizu no kokoro, anglicky: mind like water): toto poněkud poetické označení se vyskytovalo již v dílech starých mistrů. V podstatě se váže na žádoucí stav mysli či postoj, který by měl cvičenec zastávat. Metaforicky naznačuje, že by měla mysl být tak klidná jako „povrch stojaté vody“. Pokud se takového stavu mysli docílí, je možné mnohem přesněji a adekvátněji reagovat na útoky ze strany soupeře.
- **Mysl je jako měsíc** (japonsky: Tsuki no kokoro, anglicky: mind like the moon): další princip zdůrazňuje potřebu vnímat soupeře jako celek. Uvádí, že je při souboji nutné nezaměřit se pouze na parciální část soupeřova těla (např. pohled do očí či na ruce). Soupeřův postoj, ale i jeho pohyby, výraz či rychlost jsou velmi důležité indikátory, které mohou napovědět, co soupeř udělá. Pokud jsou vnímány jako celek a v širších souvislostech, lze mnohem přesněji předvídat soupeřovu reakci. Nishiyama tento princip vysvětluje na metafoře světla měsíce, neboť právě ono světlo vnímá celou krajinu či oblast na kterou svítí jakožto celek.

- **Jednota mysli a vůle** (anglicky unity of mind and will): poslední z psychologických principů v karate vysvětluje autor jako problém mezi dvěma složkami, a sice vnímáním činem. V kontextu souboje to vysvětluje tak, že pokud vidíme soupeřovu chybu, ale nemáme dostatečnou vůli tuto výhodu využít, pak selháváme.

Ribalda (2016) říká, že se karate řadí mezi tradiční bojová umění. Hlavním smyslem je koordinace dechu, pozornosti, síly a rovnováhy tak, aby bylo možné co možná nejefektivněji porazit soupeře. Jedná se o činnost, v níž je důležité maximální zapojení psychické i fyziologické činnosti. Dále uvádí, že podle výsledků této studie má kontinuální cvičení karate pozitivní vliv na pozornost, koordinaci a mnoho dalších **kognitivních proměnných**. Výuka karate může mít tedy za následek např. snížení reakčního času na příslušnou odpověď. Autorka nabízí vysvětlení tohoto progresu tím, že tento druh bojového umění je založený více na rychlosti než síle. Právě to umožňuje mnohem rychlejší pohyb svalů, neboť nejsou vystaveny napětí (tenzi), která vzniká při silových (či zátěžových) činnostech. Také karate může mít příznivý vliv na zdraví, protože zpomaluje neúprosný proces stárnutí. Cvičenci karate skórovali v testech, zaměřených na kognitivní výkon, lépe než lidé stejného věku, kteří se však karate nevěnují.

Tod, Thatcher a Rahman (2012) se zabývají oblastí **vlivu psychologických faktorů** v oblasti sportu. Mimo jiné se věnují tématu, jak svým počínáním ovlivňujeme okolí a naopak. Autoři uvádí, že současná oblast psychologie sportu má dvě hlavní otázky:

- Jak působí psychologické faktory na účast ve sportech a cvičení a na výkony v nich?
- Jaký psychologický vliv má na člověka účast ve sportu či sportovních aktivitách?

Tyto dvě otázky jsou klíčové v rámci vymezení psychologie sportu především z důvodu provázanosti obou témat. Naše vlastní psychika má nepochybně značný vliv na sportovní výkon. Naopak, samotné provozování jakékoliv pohybové aktivity významně ovlivňuje naši vlastní psychiku.

Messaoud (2016) píše, že mezi hlavní přínosy, které probandi uvádějí jako důvod volby karate, jsou právě **pozitivní vlivy na psychiku**. Jedná se především o oblast sebeovládání a sebekázně. Dále uvádí, že dalším důvodem je redukce strachu či úzkosti. Jako vysvětlení uvádí, že právě úzkost či pocity strachu mohou být spojeny s kompetencí či schopností bránit se. Tyto a mnohé další faktory přispívají k **prožívání osobní pohody** (well-being),

pozitivním vývoji charakteru či chování. Menší význam je přisuzován duchovním a náboženským aspektům.

Podle mého názoru bylo jedním z neoddiskutovatelných zásluh Hidetaky Nishiyamy schopnost funkčně zkombinovat velmi starý asijský druh bojového umění a zároveň využít poznatků moderní euroamerické kultury. Původní a dosud zachované principy, např. u jednotlivých technik, tak dokázal přiblížit i v Evropě, kde se podobné principy prakticky nevyužívaly. Toto nadčasové pojetí je jedním z důvodů, pro je právě Nishiyama dodnes velmi respektovanou osobností v oblasti Tradičního karate prakticky po celém světě. Díky svému celoživotnímu dílu pomohl dojít k poznání, že obecné fyziologické principy těla jsou v podstatě stejné. Lze je využít napříč jednotlivými kulturami či státy.

3 Trenér, jako cvičenec a dobrovolník

Tato kapitola pojednává o roli trenéra v různých sociálních rolích. V některých typech sportu (např. fotbale, ledním hokeji apod.) má trenér z hlediska pohybové aktivity spíše pasivní roli. Jako poradce udílí rady jednotlivcům či celému týmu jak se mají pohybovat, jakou oblast zlepšit atp. V Tradičním karate má však **trenér aktivní úlohu**. Osobně ukazuje, jak má daný pohyb vypadat, zúčastňuje se rozvíček či fyzické přípravy a často sám aktivně jezdí na závody a zúčastňuje se turnajů. Je tedy také aktivní cvičenec. Nelze opomenout také skutečnost, že se této aktivitě věnuje ve svém volném čase. I když mají možnost být trenéři finančně ohodnoceni např. na seminářích či za realizaci zkoušek, nejedná se o pravidelnou mzdu. Lze jej tedy do jisté míry označit i jako dobrovolníka.

3.1 Vymezení pojmu trenér

Následující kapitola se zabývá rolí trenéra, kterou vykonávají všichni oslovení probandi. Jako u mnoha jiných pojmů, i zde se setkáváme napříč jednotlivými zdroji s trochu jiným vymezením. Zde uvádím ty definice, které nejlépe vystihují roli trenéra právě v oblasti Tradičního karate.

Svoboda in Jansa a kol. (2012, 165) vymezuje pojem trenéra jako: *„Člověk, který zajišťuje, a hlavně vede trénink sportovce.“*

Dle Průchy, Walterové a Mareše (2009, 316) je pojem trenér chápán jako: *„Profese pedagogického charakteru uplatňující se jednak ve sféře sportu, jednak v profesním vzdělávání jako instruktor při výcviku praktických dovedností různých pracovních odvětvích.“*

Hartl a Hartlová (2015, 633) typologii trenérství ve své knize formulují jako: *„Rozčlenění soustavy osob, objektů či jevů do skupin dle určitého kritéria, znaku nebo souboru znaků.“*

Z výše uvedených definic lze shrnout, že pozice trenéra do značné míry chápána jako **vedoucí pozice** v rámci skupiny osob, které pod trenéra spadají. Jedná se jak o odvětví spadající do oblasti jak pedagogické tak sebe rozvojové.

3.2 Vztah trenéra a cvičenců

V této kapitole se pokusím poukázat na podstatu vztahu trenéra a cvičence. Domnívám se, že právě vzájemný vztah obou těchto zúčastněných osob v rámci oddílu je velmi podstatnou součástí tréninku a vzájemného obohacení obou stran. Z toho důvodu práci, která se zabývá motivací trenérů Tradičního karate, nelze tuto oblast opomenout.

Výzkum Blahutkové a Pacholíka (2009) uvádí, že právě dobré **mezilidské vztahy**, přístup trenéra a ostatní psychologické fenomény jsou při interakci trenér – cvičenec velmi významné. Ve svém výzkumu oslovili vrcholové sportovce, kteří se rozhodli ukončit svou kariéru. Je zajímavé, že pouze v jednom případě byl důvodem k ukončení kariéry zdravotní důvody. Mezilidské vztahy a přístup na tréninku považovala většina z oslovených za hlavní příčinu svých neúspěchů. A právě nevyhovující mezilidské vztahy spatřovali oslovení cvičenci jako nejčastější důvod k ukončení kariéry vrcholového sportovce.

Nutno dodat, že výše uvedený výzkumu Blahutkové a Pacholíka (2009) se zaměřily především na vrcholové sportovce. Mnou oslovení probandi provozují Tradiční karate především v rámci trávení volného času. Mnoho z nich se však pravidelně účastní nejprestižnějších soutěží, jako jsou Mistrovství Evropy nebo Mistrovství světa, kdy se setkávají nejlepší reprezentanti ze všech zastoupených zemí.

Výsledky výzkumu jen potvrzují skutečnost, že dobré vztahy mezi trenérem a cvičencem, ale i v rámci oddílu jsou velmi významné. Jak ukazují získaná data, i pro vrcholové sportovce s úspěšnou sportovní kariérou byly právě vztahy v rámci tréninkové situace jedním z hlavních důvodů pro ukončení sportovní kariéry.

Zienovicz et al. (2015) uvádí, že spolupráce mezi trenérem a žákem musí být velmi úzká. Na Okinawě je typické, že na konci tréninku se sejde mistr a žák v rodinném kruhu a dlouze si povídají o žákových možnostech rozvoje a ostatních záležitostech. Ty se mohou týkat karate, ale i vzdělání nebo ostatních záležitostí. Typické je taky poměrně pomalé tempo osvojování si nových poznatků. Žák i jeho rodina chápou, že naučit se něco nového vyžaduje čas a značné úsilí. Autoři dále připouští, že v Evropě (konkr. v Polsku) není tato Okinawská tradice tak pevně zakořeněná. Jak trenéři, tak cvičenci obvykle nemají čas na pravidelná

setkávání a dlouhé rozhovory v rodinném kruhu. Nicméně je tento model brán jako pomyslný ideál, ze kterého vychází právě trenéři Tradičního karate. Mají pravidelný kontakt se svými svěřenci. Stejně tak působí jako vzor, a tudíž mají velkou autoritu. Proto mohou během tréninku zásadně ovlivnit individuální rozvoj, seberealizaci a utváření osobnosti. Tato skutečnost je ještě více posílena stylem, jakým trenér své zkušenosti předkládá. Nejedná se totiž jen o vysvětlení správného provedení techniky, ale spíše o ukázkou vzorového provedení např. pohybu na svém vlastním příkladu. Během tréninku tak předává krom faktických poznatků také část své osobnosti. Dále předává tradiční hodnoty, učení o dokonalosti charakteru, hledání pravdy či vyvarování se násilí. Můžeme zde tedy sledovat v mnoha směrech jakousi imitaci trenéra jeho svěřenci, která se přenáší nejen do oblasti Tradičního karate, ale i jiných sfér života.

Ve výše uvedeném výzkumu jsou patrné rozdíly v pojetí Tradičního karate v Japonsku a Polsku, respektive státech Evropy. Domnívám se, že v oblasti výzkumu bojových umění u je nutné *a priori* vycházet spíše z evropských výzkumů, protože lépe vystihují to, jakým způsobem se jednotlivé oblasti aplikují.

Vycházím z předpokladu, že každý oslovený trenér si v minulosti prošel i rolí cvičence. Nejedná se tedy jen o předávání teoretických poznatků, ale především přejímání poznatků a zkušeností od trenéra, který zároveň slouží jako vzor svému svěřenci. Lze tedy do jisté míry konstatovat, že schopnosti a dovednosti trenérů karate musí být do značné míry lepší než u jejich cvičenců. Pokud by se tito dva lidé utkali v souboji, trenér by s velkou pravděpodobností vyhrál. Tato skutečnost je podle mého názoru unikátní. Trenéři karate se pravidelně účastní závodů a technicky mají vynikající výbavu, což není typické pro většinu sportovních trenérů. Pokud by se proti sobě utkali například profesionální fotbaloví hráči a jejich trenéři, většina lidí si zřejmě vsadí na hráče.

Kašnar et al. (2017) uvádí, že vzájemný **vztah trenéra a sportovce** významně **ovlivňuje motivaci** a celkový **pokrok** v tréninku. Pro účinnou motivaci je tedy žádoucí, aby byl tento vztah co možná nejvíce optimalizován. Samotný proces tréninku totiž dominantně probíhá jako vztah sportovec – trenér včetně situačních faktorů. Výsledky jejich výzkumu ukazují, že sportovci preferují spíše ty trenéry, kteří mají více demokratický přístup s prvky instruktáže k jednotlivým procvičovaným oblastem. Pokud mají sportovci autoritativního trenéra, který neposkytuje svým cvičencům příliš často pozitivní zpětnou vazbu, nejsou s

jeho vedením spokojeni. Dále výsledky výzkumu ukazují, že vliv pohlaví na preferenci trenéra nevykazuje statisticky významné rozdíly. Je zajímavé, že profil demokratického trenéra s častými prvky instruktáže je více poptávaný u individuálních sportů než kolektivně zaměřených.

Podle mého názoru je hlavní přínos tohoto výzkumu důležitý především v tom, že více přiblíží žádoucí osobnostní charakteristiky trenéra ze strany trénovaných sportovců. Jak již bylo řečeno, vztah sportovce a trenéra může mít vliv na kvalitu motivace, a tedy i celkový výkon. Vzhledem ke skutečnosti, že je Tradiční karate individuálně zaměřené, je podle výše uvedených výzkumných závěrů demokratický přístup s prvky instruktáže velmi důležitý.

3.3 Trenér versus kouč

Pojmu trenér jsme se věnovali v kapitole 3.1. Mezi sportovci, odbornou i laickou veřejností však často bývá zaměňován pojem **trenér a kouč** (angl. coach), byť se zde vyskytují poměrně podstatné rozdíly. Následující kapitola tedy pojednává právě o rozdílu těchto dvou pojmů.

Kordziński (2010) ve své publikaci uvádí, že role **trenéra a kouče** se navzájem prolínají. Autor dále uvádí, že proces učení se novým věcem, trénování a koučování nemá jasně stanovený cíl. Jedná se tedy o nikdy nekončící proces, neboť prakticky v jakékoliv fázi procesu trénování je stále co zdokonalovat a osvojit si nové poznatky. V roli trenéra i kouče je nutné se vždy ptát na několik základních otázek, kterými jsou:

- Čeho chce člověk dosáhnout tím, že na sobě pracuje?
- Jak poznám, že bylo dosaženo dílčího cíle?
- Jak si mohu tuto skutečnost ověřit?
- V jaké fázi se aktuálně nacházím?
- Co jsem do této chvíle udělal?
- Co potřebuji zlepšit?
- Co mohu v budoucnu dělat lépe?

Armour (2013) se zabývá problematikou koučování a trénování mládeže v kontextu pedagogiky. Zaměřuje se především na rozdíl mezi profesionály s odpovídajícím vzděláním v oblasti sportu a práce s mládeží (např. učitelé tělesné výchovy) a těmi, kteří se věnují této aktivitě ve volném čase. Autor uvádí, že byt' se v praxi můžeme setkat s velkým rozdílem znalostí a zkušeností mezi těmi, kteří tuto činnost realizují na plný úvazek a volnočasovými trenéry, z pohledu cvičenců nejsou tyto rozdíly často příliš patrné. Především mladí lidé se setkávají se sportem v rámci školní výuky i trávení volného času. Rozdílný způsob vedení může tak mít odlišnou ale stejně důležitou hodnotu.

Vzdělávání ostatních lidí v oblasti sportu má tři hlavní pilíře, kterými jsou:

- **Znalosti v kontextu:** každý, kdo se touží něco naučit, potřebuje především si osvojit alespoň základní poznatky v dané problematice. Může se jednat jak o teoretické tak praktické dovednosti. Ty však musí být předkládány tak, aby zapadaly do celkového kontextu historických, sociálních a politických faktorů v místě a čase, ve kterém trénink probíhá.
- **Cvičenci a cvičení:** (angl. learners and learning): především děti a mladí lidé mají odlišný postoj k učení se novému než dospělí. Práce s touto skupinou lidí je tedy velmi náročná na hloubku znalostí jak o oboru, který se trenér pokouší naučit, tak o možných dopadech, které může učení se těmito konkrétním poznatkům na mladé lidi mít.
- **Učitel/učení a koučování/koučing:** při každém setkání kouče/vyučujícího a cvičence funguje velmi intenzivní interakce mezi těmito dvěma lidmi. Při každém setkání se prolínají všechny tyto tři zásady. Dobrý trenér/kouč je především ten, který dokáže vytrvat ve vzdělávání především u sebe.

3.4 Optimální osobnost trenéra

Každý člověk má jinou skladbu osobnosti. Stejně tak je tomu i u trenérů Tradičního karate. Osobnost trenéra vždy nějakým způsobem ovlivní náladu uvnitř oddílu i jeho činnosti, pravidla a další směřování. To, zda jsou některé aspekty napříč trenéry stejné a jestli existují nějaké obecné předpoklady pro výkon této funkce, se pokouší zodpovědět výzkumy u nás i v zahraničí.

Víme, že pojem osobnost je v psychologii klíčový. Věnuje se mu samostatný obor psychologie osobnosti. Z řady přístupů a vymezení dále uvádím ty, které se zabývají pojmem osobnost právě v kontextu trenérství.

Zienovicz et al. (2015) se zabývají, jaké jsou **ideální psychologické předpoklady** pro osobnost trenéra. Podle těchto autorů by měl být především autentický, spolehlivý a pravdivý. Dále se u něj musí projevovat především oddanost k tomu, co dělá, nejlépe kombinována s pracovitostí až perfekcionismem. Musí dosáhnout mistrovského stupně (černý pás, dle autorů nejlépe 6 – 10 dan). Nesmí polevit v neustálém sebe – rozvoji.

Nutno dodat, že autoři pocházejí z Polska, kde má karate velmi bohatou tradici. Podle výpovědí trenérů i zkušenosti výzkumníka má daleko větší oblibu i členskou základnu než například v České republice. V České republice by se jen obtížně hledal trenér, který dosáhl 6 – 10 danu. Obecně se ale dají tyto charakteristiky považovat za jakýsi vzor pro osobnost trenéra, ať už se jedná o jakoukoliv zemi v Evropě.

Baláková (2015) se ve svém výzkumu zaměřila na **zlepšování práce** trenéra pomocí videonahrávek. Během intervence si jedna z trenérek osvojila nové komunikační dovednosti, které využila pro zkvalitnění tréninků. Jedním z výstupů bylo také několik bodů, které se díky intervenci podařilo zlepšit. Svěřenkyně popisovaly jako úspěšné ze strany trenérky především:

- Povzbuzení v situacích, kdy se příliš nedaří
- Pochvala či ocenění při nezdaru
- Komunikace a případné vysvětlení toho, co má být uděláno
- Využití názorné ukázky
- Trpělivost
- Aplikace humoru

Baláková (2015) popsala své změny v pozitivním směru následovně:

- Častěji používá posílení či ocenění když se hráčkám daří
- Hráčky povzbuzuje při nezdaru

- Omezení využití trestů formou tělesných cvičení
- Užití aktivace při zadávání nebo vysvětlení něčeho nového
- Sdělení hráčkám co je cílem cvičení
- Více komunikace i o věcech, které bezprostředně nesouvisí s tréninkem
- Využití naučených vzorců i mimo tréninkovou situaci

Z analýzy videonahrávek vyplynulo, že je žádoucí využívat **pozitivní přístup** na místo trestů. V praxi se to především projevuje povzbuzením při případném nezdaru cvičencům. Dále je velmi užitečné průběžně vysvětlovat principy právě prováděné činnosti. Jako účinná metoda se zde osvědčila především kladení otázek. Hráčky se pak cítily jako aktivní participantky a ne pouze pasivní příjemci. Pokud svěřenci správně pochopí smysl cvičení, zlepší se i jejich výkonnost a celkový přístup v tréninkové situaci. Autorka dále zjistila, že krom obecných psychologických principů, které umožňují zlepšit trénink, je velmi důležitá i osobnost cvičence, jakožto jednotlivce. Ocenění či absence trestu je účinnější pokud zjistíme, zda bude doporučení směřované na cvičence z jeho strany přijato, potažmo jak. Je tedy důležité si získat jak jejich pozornost, tak alespoň rámcově znát osobnostní ladění člověka, ke kterému informace směřuje Baláková (2015).

3.5 Tým vs. jednatel

I když je Tradiční karate individuální druh pohybové aktivity, vliv okolního prostředí a především druhých lidí můžeme sledovat i zde. Na tréninku, před závodem či kondičním soustředěním je jedinec neustále vystaven vlivu svých „sparing partnerů,“ trenéra a ostatních lidí z oddílu. Vznikají zde tak často velmi hluboké **sociální interakce**, které mohou mít výrazný vliv na jednotlivce i celou skupinu. Nedílnou součástí úlohy trenéra je být součástí těchto interakcí a pokud možno je žádoucím způsobem rozvíjet.

Cotteril (2013) se zabývá především **vlivem týmu** na jednotlivce. I přes to, že se většina literatury v oblasti psychologie sportu zabývá především sportovcem, jakožto individuální bytostí, nelze opomenout celkový kontext. I v individuálně zaměřených sportech je jedinec vždy součástí týmu, který jej ovlivňuje a modifikuje jeho výkon i celkový přístup.

Z hlediska motivace je podle něj klíčová motivace všech členů, které se v konečném součtu projeví na celkové motivaci například ve sportovním oddíle. V tomto případě je velmi

důležitá vize, kterou musí vždy stanovit trenér týmu. Právě ta zvyšuje základní hodnoty týmu, jako jsou angažovanost každého z členů pro dosažení výkonu či větší loajalita k domovskému oddílu.

Přesto, že se Tradiční karate řadí mezi individuální bojová umění, je podle mého názoru velmi důležitá i práce s týmem cvičenců, jakožto celkem. Ať už se jedná o oblasti soustředění, tréninků, vedení na seminářích či závodů, vždy se setkává poměrně stabilní skupina jednotlivců většinou po dobu několika let. Pokud trenér umí efektivně pracovat i v této oblasti, může se z několika individualit stát skupina blízkých lidí, kteří se této činnosti nevěnují pouze jako sportovnímu vyžití ale charakter setkávání dostane další rozměr.

Tod, Thatcher a Rahman (2012) uvádí, že sportovní psychologové využívají svých poznatků především k naplňování tří hlavních oblastí, kterými jsou **výzkum, výuka a konzultace**. A právě role výzkumníka, vyučujícího a poradce se v praxi často prolínají. Například výzkumník může v průběhu svého bádání odhalit skupinovou dynamiku sportovního týmu. Pokud tyto poznatky citlivě aplikuje v praxi, může významně pomoci ke zlepšení mezilidských vztahů, a tudíž zastává i roli odborného poradce. Tyto poznatky mohou úspěšně využívat i další osoby participující ve sféře sportu, například trenéři.

Právě propojení výzkumu a praxe, respektive aplikace výzkumných dat do samotného procesu tréninku, je jedním z mých hlavních cílů či poslání celého výzkumu. Domnívám se, že ochota oslovených trenérů (vesměs nejlepších karatistů v ČR) zapojit se do výzkumu bez nároku na honorář, by měla být kompenzována právě tím, že budou mít po případném přečtení této práce možnost nadhledu na své konání od nezávislého pozorovatele. Pokud by posloužila k tomu, aby se třeba jen jeden z trenérů dozvěděl něco nového a umožnilo mu tak některou z realizovaných věcí pozměnit, mělo by mé snažení smysl.

3.6 Dobrovolnictví

Tato kapitola je podstatná především z toho důvodu, že prakticky všichni z oslovených probandů nemají trenérství jako hlavní činnost či zdroj obživy. Jelikož se na území České republiky jedná o menšinový druh sportovní aktivity, nedostává se jak ze strany veřejnosti, tak ze strany státu příliš velké pozornosti, mimo jiné v oblasti financování. Nestátní sportovní organizace a jejich celkový význam pro společnost je však nezpochybnitelný.

O důležitosti sportovních oddílů, které jsou zřízeny právě lidmi z řad dobrovolníků, svědčí i fakt, že se této tématice věnuje i vláda, konkrétně Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT). V roce 2016 schválila vláda v rámci programu Koncepce podpory sportu. Tento dokument řeší podporu sportovních aktivit u mládeže, jejich trenérů a podporu sportovních reprezentantů. Tato koncepce počítá s tím, že by krom povinných hodin tělesné výchovy v rámci školní výuky měla škola nabízet alespoň 3 hodiny pohybu týdně ve sportovních klubech. Účast v nich však bude dobrovolná. Cílem by měla být snaha snížit nedostupnost sportovního vyžití především u sociálně slabších občanů a nabídnout možnost věnovat se ve volném čase pohybu pro všechny. Získáno 25. 11. 2017 z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/vlada-schvalila-koncepci-podpory-sportu-2016-2025>

„Dobrovolnictví je základním stavebním prvkem občanské společnosti. Uskutečňuje nejvznešenější aspirace lidstva - touhu po míru, svobodě, příležitostech, bezpečí a spravedlnosti pro všechny.“ Národní centrum pro mládež (2017)

Získáno 18. 10. 2017 z: <http://www.nicm.cz/vseobecna-deklarace-o-dobrovolnictvi>

Novotný (2011) se zabývá motivy, které vedou a udržují členy z řad dobrovolníků k vykonávání práce právě ve sportovních klubech. I přes to, že dobrovolníci vykonávají svou činnost bez nároku na honorář, jisté přínosy (zejména psychologické povahy) zde jsou. Jedná se především o:

- **Dobry pocit:** podstatným znakem dobrovolnictví je vyjádření dobré vůle prostřednictvím pomoci druhým. Dobrovolník tedy musí mít především dobrý pocit z poskytování určité služby někomu dalšímu.
- **Získávání zkušeností:** ať se už jedná o provozování jakékoliv činnosti, každým dnem získává člověk nové znalosti a zkušenosti. Ve sportovních organizacích se jedná především o rozvíjení organizačních schopností, řízení kolektivu, public relations nebo oblast zvládání stresu.
- **Přátelství a kontakty:** samostatným motivem při výkonu dobrovolnické činnosti může být potřeba mezilidského kontaktu. Dále získává člověk cenné kontakty, které lze uplatnit i mimo sportovní organizaci.

- **Uplatnění schopností a vzdělání:** tento benefit se týká nejen studentů z řad tělovýchovy. Nutno dodat, že se jedná většinou o „zapsané spolky,“ které si např. vedou samostatné účetnictví. Žádané může být i právní poradenství v případě sepisování smluv. Na své si přijdou i začínající odborníci v oblasti školství, neboť u mnoha oddílů je nedílnou součástí práce s nábořem – tedy většinou s dětmi.
- **Zážitky a zábava:** schopnost chovat se férově v oddíle i soukromém životě může být velkým přínosem pro řadu členů. Nutno dodat, že v oblasti sportu mnohdy dochází k napínavým situacím a nevšedním zážitkům.
- **Nová řešení:** stejně jako neobvyklých zážitků je v oblasti sportu či obecně práce s lidmi i nestandardních situací, které vyžadují velkou kreativitu a pružnost právě do dobrovolníků.
- **Nový pohled na svět:** posledním a zřejmě nejobecnějším benefitem v dobrovolnictví je fakt, že umožní jedinci pochopit, jak důležitá je vzájemná pomoc a jak významnou práci dělají pro celou společnost lidé bez nároku na honorář ve svém volném čase. Spatření smyslu či role jedince pro občanskou společnost je oblast, na kterou poskytne náhled právě dobrovolnictví.

Vzhledem ke skutečnosti, že probandi ve výzkumném souboru realizují svou činnost trenérů bez nároků na pravidelnou finanční odměnu, je stanovení benefitů velmi důležitou oblastí. Předpokládám, že každý trenér má trochu jiné důvody, proč se v rámci svého volného času věnuje právě tomuto druhu činnosti. Avšak oblast nových a přátelských kontaktů, získávání zkušeností či prostá zábava jsou podle mého názoru oblasti společné snad všem dobrovolnickým či volnočasovým aktivitám.

Tošner (2014) vyzdvihuje některé z možných benefitů. Každý rok je v rámci jednotlivých spolků odpracováno mnoho hodin práce zdarma. Toto úsilí vede ke zvyšování kvality života celé společnosti. Je třeba však vzít v úvahu že dobrovolná činnost, jakožto nestátní neziskový sektor, často nezískává dostatečnou podporu, ať už ze strany státu či svého okolí. Z toho důvodu je velmi důležitá **publicita** dobrovolných organizací. Jejím hlavním posláním by měla být především schopnost ukázat klady obecně prospěšné činnosti, a to jak na u příjemců tak poskytovatelů. Nesporným benefitem pro každého člověka je nalezení nových přátelských vztahů, možnost získat nové či rozvíjet stávající znalosti a zkušenosti, v případě

ztráty práce aktivně přečkat toto těžké životní období či inspirovat se k novému profesnímu zaměření.

3.7 Prosociální chování

Podle mého názoru, který jsem si utvořil během rešerše jednotlivých zdrojů, je prosociální chování, v rámci této práce, velmi důležité téma, podobně jako dobrovolnictví. V tomto kontextu se jedná o spojené nádoby. Jelikož se dobrovolnictví věnují lidé ve svém volném čase, bez nároku na mzdu ani jiné hmotné ocenění, je právě prosociální chování jedním z hlavních předpokladů pro výkon této aktivity. Dalo by se říci, že bez prosociálního chování by zřejmě jen stěží existovalo dobrovolnictví a naopak, za absence dobrovolníků, kteří nezištně věnují podstatnou část svého volného času a energie do společensky prospěšných aktivit, prosociální chování by se u mnoha členů naší společnosti nemělo jak rozvíjet.

Mlčák a Zášková (2013) se zabývají právě prosociálním chováním v řadách dobrovolníků. Tito autoři považují oblast dobrovolnictví jako **specifickou oblast prosociálního chování**. Uvádí, že je oblast dobrovolnictví vázána především na aspekty osobnostní a sociální. Pozornost věnují především osobnostním aspektům. Z hlediska osobnostních charakteristik prosociálního chování patří naše motivy k činnosti. Dále je to oblast našich osobnostních dispozic a hodnot. Podstatná je také otázka individualismu – kolektivismu, neboť právě to, zda jsme ladění spíše na prospěch jedince či kolektivu, může významně ovlivnit naše potenciální směřování mimo jiné v oblasti dobrovolných aktivit. Dále autoři uvádí jako podstatnou oblast víry ve spravedlivý svět, osobní zdatnost nebo sociální normy.

Výše zmínění autoři se zabývají otázkou prosociálního chování u dobrovolníků v rámci obecné roviny. Snaží se tuto problematiku pojmout komplexně se zahrnutím většiny aspektů. Domnívám se, že takto prezentované pojetí je vhodné pro pochopení a základní orientaci v tématu. Schází zde však přesnější vymezení základních pojmů. Z toho důvodu uvádím níže uvedené definice a vymezení, které více specifikují právě oblast prosociálního chování, která je s tématem trenérství bezprostředně spjata, neboť mnou oslovení trenéři se věnují těmto činnostem *a priori* ve svém volném čase, bez nároku na pravidelnou mzdu.

Autoři Výrost a Slaměník (1997) uvádí, že prosociální chování je takové chování, které se: „*vyznačuje skutky a činy, vykonanými ve prospěch druhého bez očekávání odměny (materiální či finanční) nebo sociálního souhlasu.*“ Tento typ pomoci je realizován z **vlastní iniciativy** jedince. Předpokládá se, že jedinec není vyzván svým okolím k vyvinutí aktivity. Obecně prospěšnou činnosti tedy vykonává ze své vůle. Předpokládá se, že jeho chování není nějak ovlivněno očekáváním odměny, či protislužby od ostatních osob. Jedním z hlavních znaků prosociálního chování je tedy nezištnost. Podle těchto autorů má prosociální chování rozmanité formy, kterými jsou:

- **Darování:** finančních částek nebo hmotných darů. Nejčastěji je tak činěno pro dobročinné účely, např. o svátcích či charitních akcích.
- **Sympatie a porozumění:** především tehdy, pokud osoba prožívá tíživou životní etapu či je vystavena složité situaci.
- **Pomoc** při dosažení určitého cíle: může se jednat např. o pomoc v rámci dopravní nehody. Do této kategorie se řadí i odrazení útočníka při ataku na slabší či jinak znevýhodněnou osobu.
- **Nabídka ke spolupráci:** zahrnuje především vůli pro spolupráci ve prospěch lidí, kteří potřebují pomoc.
- **Podpora:** ta je poskytovaná k pomoci dosažení nějakého cíle či zabránění ztráty.

Domnívám se, že výše uvedené vymezení zcela koresponduje s povahou zkoumaného vzorku. Jedna ze zkoumaných oblastí je právě ta, jak se oslovení probandi k trenérství dostali. Další oblasti jsou benefity, které jim tento způsob trávení volného času poskytuje.

Podle mého názoru jsou krom první zmíněné kategorie (tedy finančních či věcných darů) v roli trenéra zahrnuty všechny zmíněné kategorie. Trenér je často nucen poskytnout sympatii a porozumění svým svěřenců. Jedná se především o poskytování pomoci těm cvičencům, kteří se věnují tréninku dlouhodobě, a tudíž je možné zmapovat jejich osobní situaci a v případě potřeby zasáhnout. Nelze předpokládat, že by trenér poskytoval osobní

ochranu svých svěřenců při napadení agresorem. Dobře vedeným tréninkem však může pomoci k tomu, aby byl člověk kompetentní a ubránil se sám. Nabídka ke spolupráci se týká především vztahů mezi trenéry. Stejně jako členové, tak i trenéři prochází v rámci oddílu obměnou. Podporu může představovat právě samotné cvičení či získání dovedností v oblasti bojového umění a sebeobranu.

EMPIRICKÁ ČÁST

4 FORMULACE VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

Předložená rigorózní práce se zabývá motivací u trenérů Tradičního karate pro setrvání v této pozici. V zahraničních výzkumech, např. v Polsku, je téma trenérů karate především v posledních několika letech, poměrně zkoumaným fenoménem. To dokládá zájem tamních výzkumníků, např. kolektiv autorů Zienovicz et al. (2015 – viz teoretická část). Podobně se tak děje v zemích, kde má oblasti bojových umění/sportů větší členskou základnu. V České republice však zájem o tyto výzkumy není příliš vysoký. To byl jeden z hlavních důvodů, proč jsem se rozhodl toto téma zkoumat.

Výzkumná činnost u trenérů či obecně v bojových uměních/sportech lze zkoumat několika způsoby. Vzhledem k tomu, že se v mém případě jedná o probandy, kteří se věnují této činnosti dlouhodobě a systematicky, snahou výzkumníka je zmapovat především oblast sekundární motivace. Výzkum je zaměřen na zkoumání těch faktorů, které jsou pro trenéry významné a klíčové z důvodu setrvání v jejich činnosti. Jelikož žádný z oslovených trenérů neprovozuje tréninky jako hlavní pracovní poměr, mají tyto faktory především psychologickou či sociální povahu.

Téma vychází z kontextu diplomové práce (Fac, 2017). Nyní se však jedná o nový vzorek probandů. Výstupem jsou tedy zcela nové rozhovory s oslovenými trenéry.

Trénink cvičenců probíhá vždy ve volném čase trenérů, přičemž jednotliví trenéři tuto činnost provozují bez nároku na pravidelný a stabilní příjem. Z toho důvodu lze trénování ostatních v tomto kontextu chápat jako určitou formu dobrovolnictví. Právě úsilí dobrovolníků vede ke zvýšení kvality života v celé společnosti. Jedním z benefitů je navázání nových přátelských vztahů, učení se novým dovednostem atp. Tyto klady by měly být přítomny jak na straně poskytovatelů dobrovolnictví tak i příjemců. Důležitost kvalitních vztahů a dalších psychologických fenoménů je opakovaně konstatována a věnuje se jí také část teoretická. Optimálně nastavený vztah mezi trenérem karate a svěřenci či svěřencem ovlivňuje celkový pokrok na tréninku. Japonský, respektive Okinawský model, kdy se trenér a cvičenec setkávají mimo tréninky, se ukazuje jako velmi přínosný. Příprava je pak

konzultována s celou rodinou. Byť tento model není dost dobře možné absolutně aplikovat v Evropských poměrech, může sloužit jako pomyslný vzor.

Je nutné vzít v úvahu fakt, že každý z trenérů je zároveň v roli cvičence, tedy věnuje se současně výcviku svých svěřenců, ale zároveň se sám snaží o zdokonalení vlastní techniky, fyzické i psychické kondice. Pokrok v rámci tréninku je tak nutné brát v úvahu jak u trenéra tak cvičence.

Výše uvedené vychází z teoretické části a zároveň je považuji za vhodné uvedení výzkumného problému.

Ve výzkumech u trenérů Tradičního karate i jiných sportovních disciplín se přistupuje několika způsoby jak zkoumat právě tuto oblast. Z rešerše vyplývá, že je nejčastěji zvolena **kvalitativní metoda**, protože umožňuje zachycení širokého množství fenoménů. Dále dokáže pružně reagovat na individuální rozdíly jak v přístupu tak osobnosti každého osloveného probanda. Z toho důvodu byl zvolen kvalitativní přístup, konkrétně **metodologická triangulace** dat stejně jak tomu bylo i v diplomové práci. Vzhledem k poměrně malému zájmu výzkumné činnosti na území České republiky u Tradičního karate tak dokáže nashromáždit tento přístup velké množství dat, která se poté dají využít ve výzkumu. Mohou také představovat velmi užitečný zdroj inspirace ostatním trenérům, kteří např. s trénováním druhých začínají, nebo se chtějí ve své činnosti nadále zdokonalovat.

4.1 Cíle práce a výzkumné otázky

Primárním cílem empirické části rigorózní práce je podrobně zmapovat a následně analyzovat především sekundární motivaci trenérů Tradičního karate. Primární motivace, tedy jak se trenéři dostali ke cvičení Tradičního karate, je řešena pouze okrajově. Zaměření je tedy hlavně na oblasti či důvody, díky kterým trenéři vykonávají tuto činnost ve svém volném čase, bez nároku na pravidelný příjem.

Cíle byly zvoleny především z toho důvodu, že výzkumný vzorek zahrnuje probandy, kteří se trénování ostatních věnují dlouhodobě v řádu let, někdy dokonce i několik desítek let. Výzkumná snaha tedy směřovala především k tomu, aby každý z oslovených uvedl důvody,

díky kterým setrvává v trénování ostatních cvičenců. Jelikož se vždy jedná o trenéry, kteří si v minulosti prošli i rolí řadového cvičence, budou některé z otázek směřovat i do období kdy s trénováním ostatních začínali, respektive co je k tomuto kroku vedlo a kdy pocíťovali, že jsou „plnohodnotní“ trenéři. Dále byly zkoumány benefity a limity, které role trenéra zahrnuje. Jelikož se jedná o *de facto* volnočasovou aktivitu, můžeme ji chápat jako dobrovolnictví.

V souladu s navázáním na teoretickou část a dlouholetou osobní zkušenost výzkumníka právě v oblasti karate je výběr probandů zaměřen pouze na trenéry věnující se Tradičnímu karate. V bojových uměních existují napříč jednotlivými styly i oddíly poměrně značné rozdíly. Byli tedy vybráni pouze ti trenéři, kteří se věnují Tradičnímu karate, vycházející z původního učení mistrů Gichina Funakoshiho a Hidetaky Nishiyamy.

V souladu s výzkumnými cíli práce kladu následující **výzkumné otázky**:

1. Jaká byla původní motivace začít cvičit Tradiční karate?
2. Jak dlouho trvalo, než se identifikovali s rolí trenéra?
3. Jak se cvičenci dostali do role trenéra?
4. Jaké má trenérství benefity?
5. Jaké má trenérství limity?
6. Jaký má vliv trenérství na posun v oblasti závodů?
7. Jak se učí trenéři novým věcem?

5 POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE

Tato kapitola popisuje především metody, které byly použity při realizaci výzkumu. Dále uvádí, jak byly získané data zpracovány a interpretovány. Pro přehlednost jsou v grafech uvedeny základní demografické údaje oslovených probandů. Poslední podkapitola pojednává o etických stránkách výzkumu.

5.1 Metodologický rámec výzkumu

Pro zkoumání motivace u trenérů Tradičního karate byl zvolen kvalitativní typ výzkumu. Podle Miovského (2006) právě tento druh zkoumání umožňuje zachytit široké spektrum dané problematiky. Nabízí také hlubší pochopení zkoumaných událostí. Klade se zde důraz především na podrobnější a dlouhodobější sběr dat u menšího množství probandů.

Domnívám se, že pro účely této práce je vhodný právě tento typ výzkumu. Mimo jiné z toho důvodu, že se jedná o poměrně malý výběrový vzorek. Dá se předpokládat, že celkový počet trenérů Tradičního karate na našem území čítá několik desítek lidí. Realizace plošné studie a následné zobecnění výsledků by tedy bylo poměrně nepřesné.

Autoři Strauss a Corbinová (1999) shledávají význam kvalitativního zpracování dat především u méně probádaných témat. Zde je vhodnější právě použití méně strukturovaných metod, které nabízejí lepší kontext a pochopení daného tématu. Studie pak může mimo jiné sloužit jako výchozí bod pro případné navázání na další výzkum.

Vzhledem ke skutečnosti, že je Tradiční karate styl bojového umění s poměrně malou členskou základnou, nebylo by příliš relevantní využití ryze strukturovaných metod, neboť počet potenciálních probandů je poměrně malý. Dále je nutno vzít v úvahu osobní angažovanost výzkumníka. Jelikož se věnuje tomuto odvětví řadu let, má přístup ke specifické výběrové skupině. Podle mého názoru je tedy vhodné využít právě méně strukturovanou metodu a získat více kvalitativních dat, než se omezit např. na screeningovou studii, která zachycuje spíše obecnější rysy zkoumané problematiky.

Využití kvalitativních metod výzkumu podporuje také kolektiv autorů Zienovicz et al. (2015), kteří při svém výzkumu kladou důraz především na vztah trenéra a cvičence při samotném procesu tréninku. Byť se v Evropském prostředí nejedná o tak pevné vazby jako např. na Okinawě, úzká spolupráce a přesah z tréninku do osobního života je jakýmsi pomyslným vzorem, jehož prvky lze pozorovat i na našem území. Jedná se často o psychologické fenomény (např. práce ve skupině, mezilidské vztahy, vztah trenéra a osobní zaangażovanost v bojovém umění), které není možné zachytit kvantitativně. I potřeba zachytit tyto fenomény vede k potřebě využití kvalitativního výzkumu.

Nešić, Fratrić a Vukašinović (2013) se ve svém výzkumu zabývají krom osoby karatisty také samotným procesem tréninku. Jedná se totiž o fenomény, které navzájem interagují. Výsledky těchto interakcí jsou často velmi cenným zdrojem informací a tvoří jeden ze základních pilířů motivace pro volbu a provozování právě této konkrétní aktivity. Domnívám se, že pro zachycení vzájemné interakce mezi člověkem a procesem tréninku je nezbytná jak osobní zaangażovanost, tak důvěra k výzkumníkovi a vytvoření kvalitního vztahu v procesu získávání dat. K tomuto účelu byla využita metoda polostrukturovaného interview, která umožňuje právě kvalitní navázání vztahu mezi výzkumníkem a probandem.

5.2 Metoda tvorby dat a průběh výzkumu

V rámci rigorózní práce bylo použito metody **triangulace dat**. Tuto metodu považuji za adekvátní využít v tomto případě především z toho důvodu, aby bylo možné relevantně porovnat data z mé předchozí práce (Fac, 2017). Domnívám se, že srovnání výsledků obou výzkumů je velmi důležité i pro praxi, neboť v České republice prakticky neexistuje podobný výzkum v této oblasti, který by umožnil relevantní srovnání. Dále považuji triangulaci za vhodnou kvůli tomu, že umožňuje využití více druhů metod a jejich vzájemné porovnávání.

Hendl (2005) uvádí, že právě prostřednictvím triangulace dat lze na zkoumaný fenomén využít několik výzkumných metod.

Švaříček a Šedřová (2007) shledávají hlavní výhodu v této metodě především v tom, že umožňuje zachytit větší komplexitu jednání. Jedná se tedy o metodu, která je vhodná především při výzkumech, kde nás zajímá celkový kontext.

Podle mého názoru je v rámci tohoto výzkumu nejdůležitější právě zachycení daného kontextu ze subjektivního pohledu probandů a co možná nejkompaktnější pohled. Je to především z důvodu, že se jedná o poměrně málo zkoumaný fenomén. Výzkumná data tedy mohou velmi dobře posloužit i jako výchozí pozice pro realizaci dalšího výzkumu v této oblasti.

V rámci realizovaného výzkumu byly použity ke sběru potřebných dat celkem tři metody, a sice **pozorování**, **polostrukturované interview** a **dotazník demografických údajů**, které byly rámované **úvodním rozhovorem** a **debriefingem**.

Pro přehlednost uvádím použité metody tvorby dat v grafu č. 1



Graf č. 1 Struktura použitých metod

Pozorování

Metoda pozorování byla vybrána především z toho důvodu, že umožňuje zachytit především neverbální projevy oslovovaných probandů. V průběhu získávání dat tedy bylo možné sledovat, jak se cítí při odpovídání na jednotlivé otázky, respektive zda je na takto kladené otázky jednoduché odpovídat nebo jestli je přítomna nervozita či rozpaky. Mohlo se tak předejít např. nedorozumění nebo špatnému položení otázky.

Dotazník demografických údajů

Dotazník vlastní konstrukce pro zachycení základních údajů byl shledán jako důležitý především z důvodu přesného popisu probandů výzkumu. Jelikož byla předem stanovená kritéria k výběru probandů, dotazník sloužil i jako kontrola zda oslovení lidé tyto podmínky splňují. Dále slouží dotazník jako cenný zdroj informací při dalším zpracování dat.

Polostrukturované interview

Jednalo se o stěžejní zdroj dat potřebných k realizaci výzkumu. Otázky byly vytvořeny na základě stanovených cílů práce, rešerše literatury a zkušenosti s předchozím výzkumem. Při tvorbě jednotlivých otázek byla využita také výzkumníková praktická zkušenost, která

pramenila ze spolupráce s trenéry karate v rámci volnočasových aktivit a předchozího výzkumu. Snahou bylo vytvořit přesný a ucelený systém otázek, které mapují zkoumaný fenomén. Dále však bylo nutné zachovat i určitou volnost, aby měl každý z probandů možnost se svobodně vyjádřit a zachytit tak cenná a originální data spíše subjektivní povahy. Tuto snahu podtrhuje i fakt, že se při výběru jednalo o trenéry, kteří se oblasti Tradičního karate věnují již řadu let, a tudíž má mnoho z nich jasný názor a bohaté zkušenosti. Domnívám se, že by z toho důvodu nebylo žádoucí omezit se na přísně strukturované interview, neboť by tato metoda neumožňovala získání podnětných dat a zkušeností od trenérů, kteří v rámci České republiky patří mezi ty nejlepší.

Určitým specifikem při sběru dat byla skutečnost, že se při rozhovorech vyskytovaly technické a odborné názvy (většinou v Japonštině), které se při tréninku či na závodech běžně používají. Bylo tedy zapotřebí s touto alternativou počítat a přizpůsobit se některým, pro tuto oblast, specifickým pojmům či označením.

Konkrétní položky polostrukturovaného interview uvádím v příloze č. 4.

5.2.1 Průběh získávání dat

V průběhu získávání dat bylo využito především výzkumníkovy osobní zaangażovanosti v rámci oddílů Tradičního karate. Byli osloveni lidé z různých oddílů, napříč jednotlivými samosprávnými kraji. Bylo žádoucí, aby se výzkumu zúčastnili především ti nejzkušenější trenéři, kteří vedou a mnohokrát byli také zakládající členové jednotlivých oddílů.

U všech oslovených probandů proběhla forma oslovení písemnou formou, která byla zvolena především z etického hlediska. V případě nezájmu o výzkum či osobních antipatií byl poskytnut čas na rozmyšlení pro případné odmítnutí zúčastnit se výzkumu, což by při osobním oslovení bylo obtížnější. Přesné statistiky nebo čísla, která by udávala počet jednotlivých členů, nejsou k dispozici. Z toho důvodu byla důležitá komunikace s trenéry, kteří měli alespoň rámcovou představu o jednotlivých oddílech a počtu členů. Podle dostupných dat z internetových stránek Tradičního karate a rozhovorů s několika zkušenými trenéry se po celé České republice vyskytuje 16 oddílů Tradičního karate. Z výše uvedených důvodů je tento počet ale spíše orientační.

Sběr dat, tedy interview, pozorování a dotazník demografických údajů, proběhl vždy v odpoledních hodinách, tedy mezi 13:00 až 18:00. Čas se přizpůsobil možnostem oslovených trenérů. Samotné rozhovory byly realizovány vždy na klidném, předem vytipovaném místě. Jelikož probandi pocházeli z různých krajů v rámci České republiky, nebylo možné interview realizovat pokaždé na totožném místě. Zvolené místo však zajišťovalo klidné, bezpečné a nerušené prostředí.

Sběr dat probíhal v období duben až srpen 2018.

Tento termín byl zvolen z toho důvodu, že v těchto měsících již neprobíhá většina mezinárodních závodů či seminářů. Probandi tak měli více času zúčastnit se výzkumu. Dále bylo toto období ideální v tom, že každý oslovený trenér měl relativně nedávnou zkušenost se závody a intenzivní přípravou závodníků ve svém oddíle. Data tedy mohla být obohacena i o tento poměrně důležitý aspekt.

Samotnému sběru dat předcházel úvodní pohovor, kde byly účastníkům poskytnuty informace o výzkumném záměru a průběhu sběru dat. Měli také prostor na případné dotazy či objasnění některých nejasností. Po poskytnutí úvodních informací, účelu výzkumu a formě sběru dat měli možnost odstoupit z výzkumu. Nutno dodat, že této možnosti nikdo z oslovených nevyužil. Byly tak naplněny etické požadavky daného výzkumu.

5.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor se skládá z probandů, kteří se dlouhodobě a systematicky věnují Tradičnímu karate, přičemž zastávají v oddíle roli trenéra. Byly stanoveny kritéria, které musel splňovat každý účastník ve výzkumném vzorku.

V rámci výběru probandů byla stanovena následující **vstupní kritéria**:

- pozice trenéra v oddílu Tradičního karate,
- absolvované zkoušky na vysoký technický stupeň, tedy minimálně hnědý pásek (specifikace technických stupňů Tradičního karate v rámci páskování uvádím v příloze č. 3),

- věk minimálně 25 let,
- alespoň 10 let provozování Tradičního karate,
- dlouhodobé a systematické věnování se cvičení i trenérské činnosti, minimálně 2x týdně.

Tradiční karate je druh bojového umění s poměrně malou členskou základnou. V každém z oddílů jsou přítomni minimálně 2 trenéři. Většinou se jedná o hlavního trenéra a jednoho či více ostatních trenérů, kteří mají na starost např. trénink náboru, tedy začínajících karatistů. Zároveň se ale lze setkat s případy, kdy více oddílů trénuje pouze jeden trenér v různých dnech, přičemž v každém z oddílů má svého zástupce. I když přesná data nejsou k dispozici, lze se domnívat, že **celková populace trenérů** Tradičního karate na našem území čítá řádově **několik desítek lidí**.

Pozice trenéra

Toto kritérium bylo stanoveno především na základě osvědčení v rámci předchozího výzkumu (Fac, 2017), kdy byli jako probandi výzkumného souboru vybráni jak řadoví členové, tak trenéři oddílů. Kvantitativně (např. délka výpovědi, četnost odpovědí atd.) vykazovala určité shody. Stejně tak tomu bylo u kvalitativních odpovědí, kdy bylo možné pozorovat některé shodné rysy. Z toho důvodu se jevílo jako přínosné pokračovat ve zkoumaném fenoménu právě v rámci nadcházejícího výzkumu. Daný výběr realizovaný v rámci rigorózní práce tak doplňuje a rozšiřuje předchozí výzkum. Je cíleně zaměřen pouze na trenéry Tradičního karate.

Zkoušky na dosažení technického stupně

Předpokládá se, že role trenéra sebou nese absolvování několika zkoušek na vyšší technický stupeň. V praxi to znamená několik let intenzivního tréninku, který je zakončen zkouškou, která se skládá ze 3 kategorií (kihon, kumite, kata). Na cvičence s vyšším technickým stupněm jsou obvykle kladeny jak na seminářích, tak na zkouškách vyšší požadavky na kvalitu provedení technik, sílu a dynamiku. Mají tedy vyšší zkušenosti co se množstvím a propracováním jednotlivých technik týče.

Věkové kritérium

Výběr probandů z důvodu stádia vývoje byl důležitý především kvůli zájmu výzkumníka, tedy motivace k setrvání v činnosti trenéra. Minimální věková hranice pro přijetí do

výzkumu byla stanovena na 25 let. Jak uvádí autoři Langmeier a Krejčířová (2006), období označované jako dospívání je vymezeno od 11 do 22 let. Často se zde setkáváme s výkyvy v oblasti koncentrovanosti, emoční nestability či zvýšené unavitelnosti. Bývá doprovázeno četnými konflikty v oblasti citů vůči druhým osobám a okolí.

Vágnerová (2000) vymezuje období adolescence od 15 do 20 let. Nejdůležitějším úkolem je pro toto věkové období stabilizace vlastní identity. Jedinec si nyní postupně osvojuje ty vlastnosti, které jsou dominantní především v pozdějších etapách života. Neustále se však zde můžeme setkat s citovými výkyvy, které odpovídají pocitům úzkosti a celkové nejistoty. Říčan (2004) ve své publikaci vymezuje období adolescence ve věku 15 – 22 let. Uvádí, že právě aktivní činnosti (např. sport) jsou v tomto věkovém období velmi užitečným nástrojem k rekreaci a určitým ventilem přítomné agresivity a soupeřivosti. Tyto motivy jsou hlavním důvodem toho, proč velké množství adolescentů vyhledává právě tyto zmíněné aktivity. Madsen (1979) uvádí, že právě období od 25 let je charakteristické především potřebou tvořivého vývoje. Po absolvování předchozí fáze, tedy sebe – vymezujících tendencí má tak jedinec předpoklady k budování stabilnějších věcí a struktur než před dosažením této věkové hranice.

Domnívám se, že tyto skutečnosti mohou významně ovlivnit výzkumná data. I když se v oblasti Tradičního karate vyskytují trenéři v adolescentním věku, je třeba počítat s určitou odlišností oproti lidem, kteří se z hlediska vývojové psychologie nacházejí ve fázi dospělosti.

Věkové kritérium 25 let bylo zvoleno tak, aby se výzkumný vzorek skládal především z lidí, kteří se věnují dlouhodobě a systematicky tréninku Tradičního karate. Jak uvádí výše zmíněné zdroje, motivace začít se sportovní aktivitou v nižším věku a následné setrvání může mít řadu vedlejších pohnutek. Aby se předešlo právě těmto rozdílům způsobených věkem, byli do výzkumu zahrnuti pouze lidé, kteří v době konání výzkumu dosáhli této věkové hranice.

Dlouhodobé provozování Tradičního karate

Dalším z kritérií bylo, že každý z oslovených probandů musel provozovat Tradiční karate minimálně 10 let. Jednalo se o důležité kritérium především z toho důvodu, aby se výzkumu neúčastnili lidé, kteří se věnují Tradičnímu karate teprve krátce, a jejich motivace k vykonávání této činnosti není příliš silná. Domnívám se, že společně s kritériem dosažení

technického stupně se podaří dobře zamezit právě účasti lidí, kteří se této činnosti nevěnují příliš dlouho, nebo se k ní dostali spíše náhodou. Nutno dodat, že zmíněné kritérium znemožňuje účast trenérům, kteří se této činnosti věnují teprve krátce.

K výběru probandů byla použita primárně **metoda prostého záměrného výběru** v kombinaci s **metodou sněhové koule**. Celkově bylo osloveno 16 potencionálních účastníků ve výzkumu. Z této skupiny se 10 zúčastnilo výzkumu. Jeden z oslovených odstoupil ještě před realizací výzkumu ze zdravotních důvodů. Dalších 5 probandů neodpovědělo na výzkumníkovo oslovení s žádostí o zapojení ve výzkumu. I když se jednalo o opakované oslovení písemnou formou různými prostředky komunikace (e-mail, sociální sítě), nebyla zpětná vazba výzkumníkovi poskytnuta.

Demografické údaje

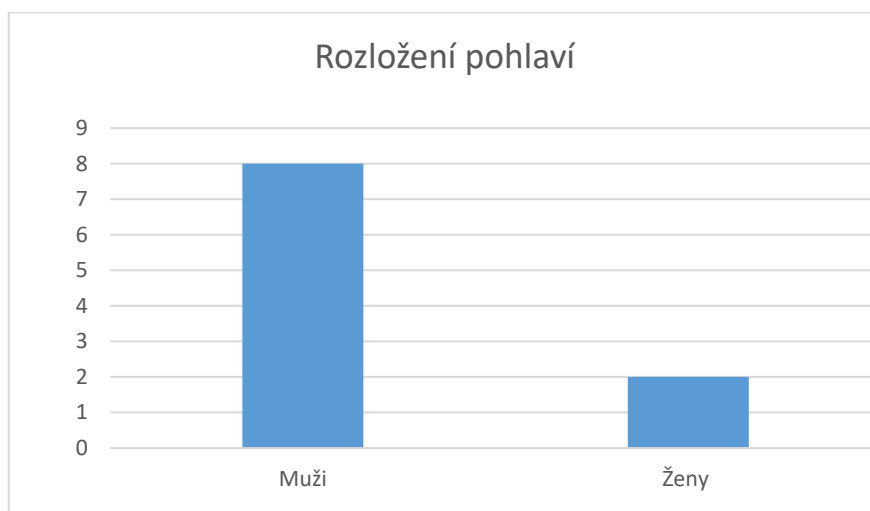
Kromě základního popisu výzkumného souboru uvádím demografická data ve formě grafů, které považuji za vhodnou formu pro lepší názornost.

Demografická data, která se týkají oslovených probandů, nejsou uvedena souhrnně, neboť výběrová populace trenérů Tradičního karate je natolik malá, že by souhrnná data mohla vést k jednoznačné identifikaci probandů. V rámci etických pravidel i dohody o zaručení anonymity ve výzkumu tedy uvádím data v podobě, která neumožní identifikaci zapojených osob.

Pohlaví

Výzkumu se zúčastnilo celkově 10 probandů, z čehož bylo 8 mužů a 2 ženy. Tento nepoměr je způsobený především tím, že z dostupných údajů se většinou této činnosti věnují muži. Nutno dodat, že tento nepoměr se vyskytuje jak u řadových cvičenců tak trenérů Tradičního karate. Některé potencionální účastnice výzkumu nesplňovaly předem daná kritéria, a to především díky nedosaženému technickému stupni či věku. Nebylo tak možné je zařadit do výzkumného souboru.

Pro přehlednost uvádím rozložení demografického údaje pohlaví v grafu č. 2



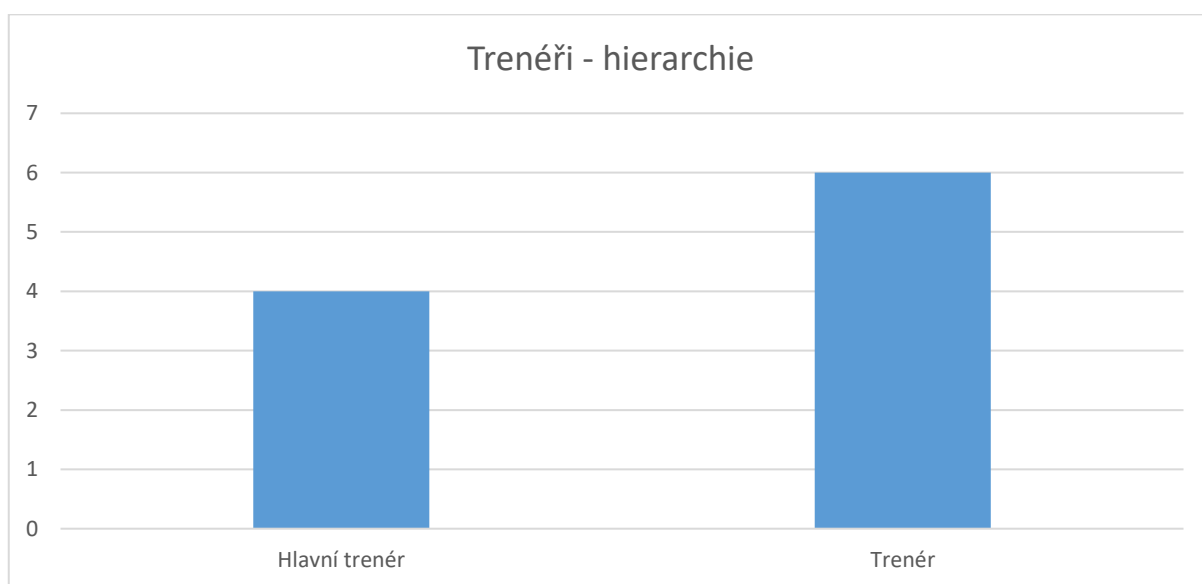
Graf č. 2 Pohlaví probandů zapojených do výzkumu

Pozice trenéra

Výzkumu se zúčastnili 4 trenéři, kteří v oddíle zastávají pozici hlavního trenéra, a 6 řadových trenérů.

Všichni oslovení zastávali pozici trenéra v konkrétním oddíle a zároveň měli předchozí několikaletou zkušenost jako řadový cvičenec. Ve většině oddílů existuje mezi trenéry určitá hierarchie. Jeden z trenérů vykonává funkci hlavního trenéra. Dále je přítomen jeden či více trenérů, kteří se většinou věnují trénování náboru, tedy začínajících karatistů.

Pro přehlednosti uvádím trenérskou pozici v grafu č. 3



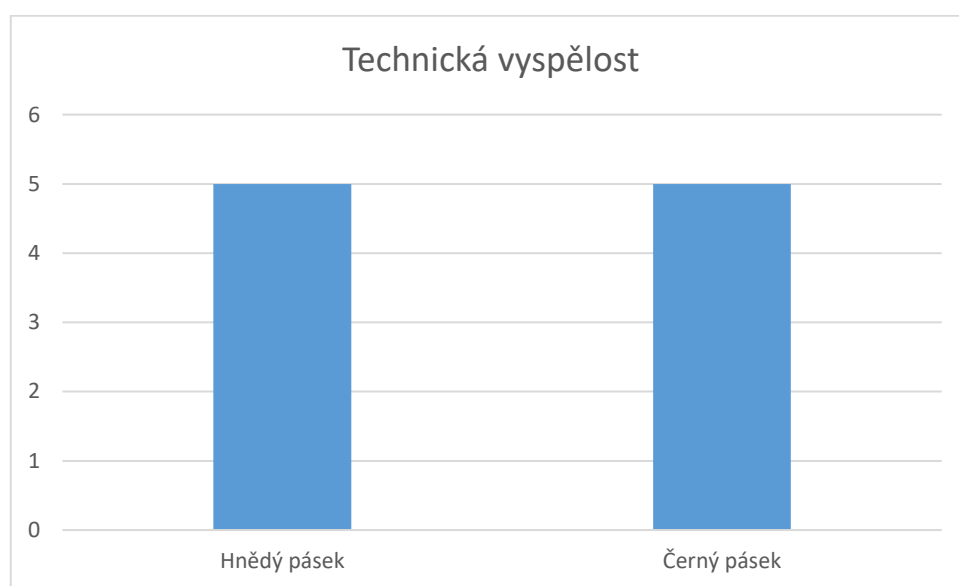
Graf č. 3 Hierarchie trenérů

Dosažení vysokého technického stupně

Zapojení probandi dosáhli vysokého technického stupně v rámci Tradičního karate. V případě mého výzkumu to znamenalo dosažení minimálně 3. kyu, které odpovídá hnědému pásku. Mezi oslovenými bylo celkem 5 trenérů s černým páskem. Dalších 5 dosáhlo úrovně hnědého pásku.

Všichni z oslovených probandů tedy museli minimálně 7x absolvovat odborné zkoušky na technický stupeň.

Pro přehlednosti uvádím dosažení technického stupně v grafu č. 4

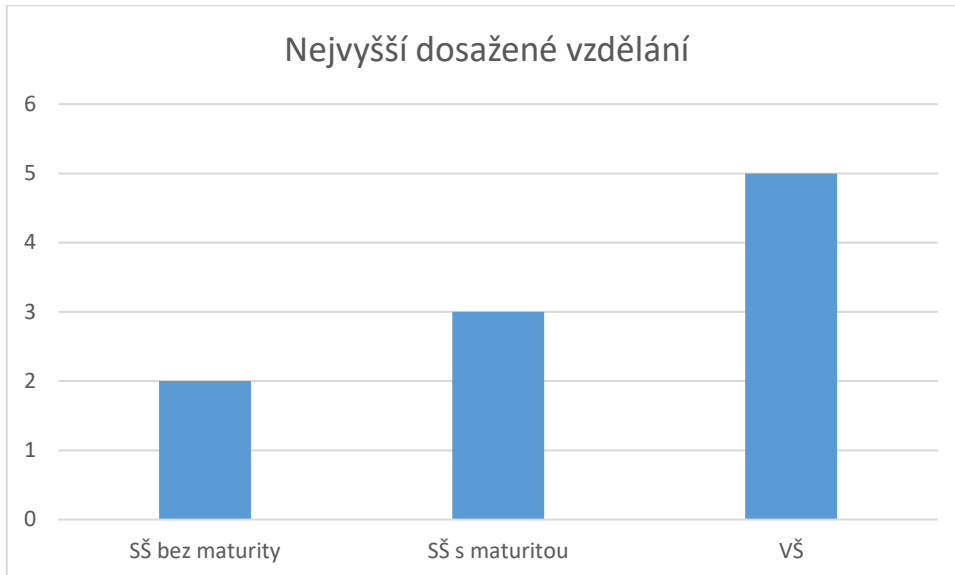


Graf č. 4 Dosažený technický stupeň

Nejvyšší dosažené vzdělání

Jedním z údajů, který byl zahrnutý do dotazníku, bylo také nejvyšší dosažené vzdělání. Mezi oslovenými probandy bylo 5 lidí, kteří dosáhli vysokoškolského vzdělání. 3 probandi měli střední školu s maturitou, další 2 probandi střední školu bez maturity.

Pro přehlednost uvádím nejvyšší dosažené vzdělání v grafu č. 5



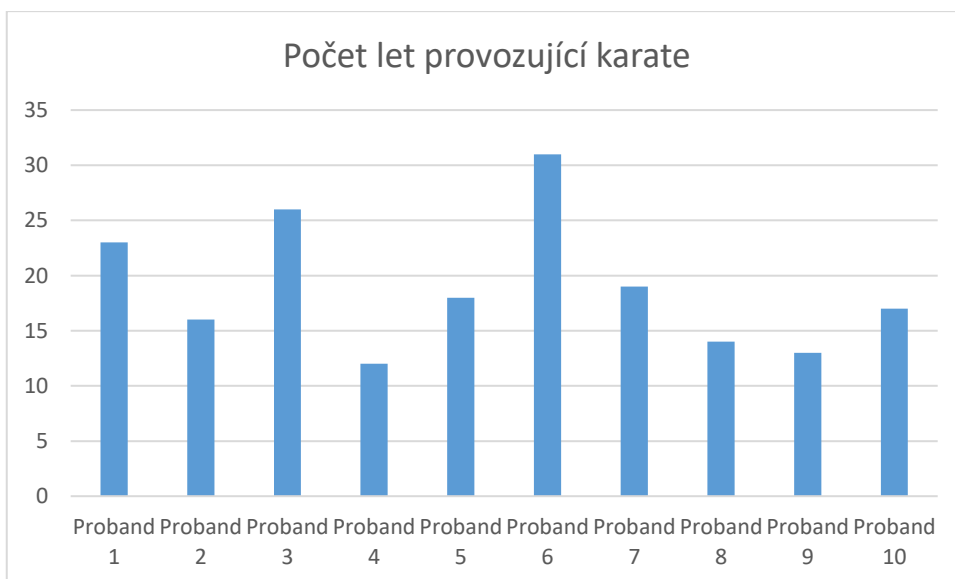
Graf č. 5 nejvyšší dosažené vzdělání

Počet let provozující karate

Ve výzkumném souboru se vyskytují probandi, kteří provozují tuto činnost 10 a více let.

Provozování Tradičního karate se oslovení probandi věnují v rozmezí od 15 do 29 let.

Pro přehlednost uvádím počet let provozující karate v grafu č. 6

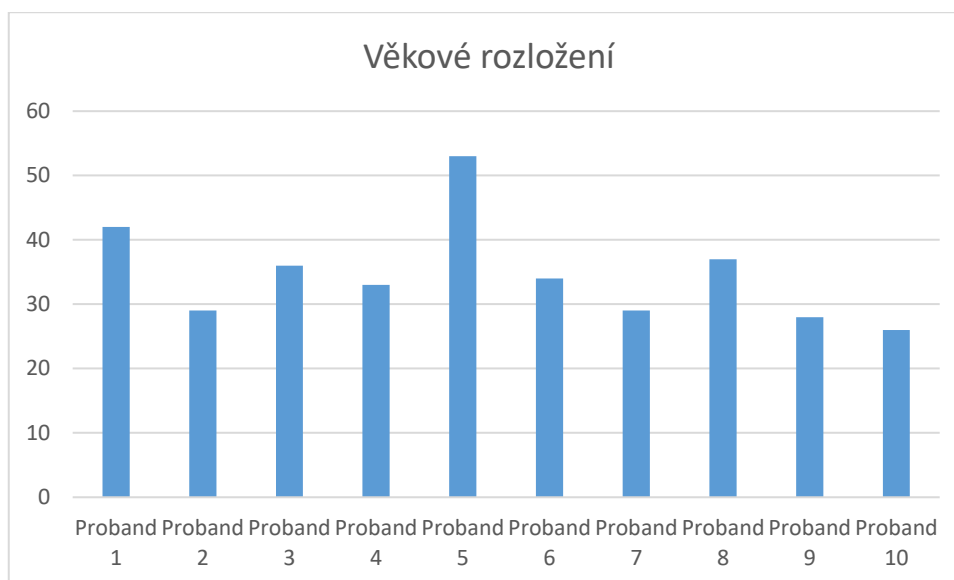


Graf č. 6 počet let provozující karate

Věk

Všichni oslovení probandi byli starší 25 let. V tomto vzorku se jednalo o rozmezí probandů od 29 do 53 let.

Pro přehlednost uvádím věkové rozložení v grafu č. 7



Graf č. 7 věkové rozložení

5.4 Etické zásady výzkumu

V průběhu celého výzkumu bylo nutné brát ohled na skutečnost, že se jedná o populaci trenérů Tradičního karate, která celkově čítá pouze několik desítek lidí v rámci České republiky. Bylo tedy vždy nutné počítat s tím, že se jednotliví probandi mohou navzájem znát. A právě případné nedodržení anonymity, únik informací či jinak nedodržené etické zásady by mohly negativně ovlivnit vzájemné vztahy mezi jednotlivými účastníky.

Z toho důvodu bylo úvodní oslovení provedeno výhradně písemnou formou. Oslovení, např. na tréninku či seminářích, jsem nepovažoval za vhodné. Nešlo totiž vyloučit, že by se o zapojení do výzkumu dozvěděla i některá třetí osoba, přičemž snahou po celou dobu výzkumu bylo dát jakémukoliv účastníkovi šanci k tomu, aby jeho účast nebyla prozrazena. Případné informování ostatních o své účasti bylo ponecháno na zvážení samotného probanda. Oslovení proběhlo tedy písemnou formou, nejčastěji přes e-mail nebo v ojedinělých případech přes sociální síť facebook. V případě souhlasu s účastí ve výzkumu

byl následně domluven čas a forma setkání. Ta nesměla zasahovat do období, kdy probíhaly mezinárodní závody, soustředění či jinak časově náročné akce, které by znemožnily osloveným trenérům účast ve výzkumu.

Před zahájením rozhovoru byl probandům vysvětlen výzkumný záměr i účel výzkumu. Dále byli seznámeni s průběhem zpracování a uchování dat. Poté byl položen dotaz, zda za těchto podmínek souhlasí se svou účastí ve výzkumu. Po skončení této části byl proveden debriefing, který měl za cíl zjistit, zda některá z položených otázek či probíraných témat se účastníků nějak osobně nedotkla či zda nemají potřebu nějaké téma rozebrat podrobněji. Pak byl položen ještě jednou dotaz, jestli stále souhlasí se svou účastí ve výzkumu za stanovených podmínek.

Audio – nahrávky byly pořízeny na přístroj, který byl opatřen heslem. V žádném z okamžiků u rozhovoru se neobjevilo jméno, místo setkání ani žádný jiný údaj, podle kterého by se mohl účastník výzkumu identifikovat. Na dotazník demografických údajů bylo pouze označení probanda pořadovým číslem (od 1 do 10), stejně tak na dotazník demografických údajů.

Sběr i následné zpracování dat probíhalo v souladu s platnou legislativou. Jelikož začátku výzkumu byl primárním dokumentem v této oblasti zákon č. 101/2000 sb. o ochraně osobních údajů a v průběhu realizace výzkumu vešlo v platnost nové nařízení v rámci GDPR, bylo nutné se při manipulaci s daty řídit těmito stěžejními zákony.

Podle mého názoru byla v průběhu výzkumu splněna všechna etická kritéria a požadavky.

5.5 Metody zpracování a analýzy dat

Vzhledem ke skutečnosti, že jako plán výzkumu byla zvolena metoda triangulace, bylo nutné zvolit více přístupů zpracování dat, neboť získaná data vykazují odlišnosti.

Fixace dat

V průběhu procesu získávání dat byly použity tři metody, a sice dotazník, pozorování a rozhovor. Jak uvádí Miovský (2006) fixace kvalitativních dat má mnoho podob. V případě polostrukturovaného rozhovoru byly použity metody audio-fixace prostřednictvím

diktafonu. Dále byla zaznamenávána na papír buďto v podobě dotazníku vlastní konstrukce, nebo výzkumníkových poznámek. Výstupem byla data dvojí povahy. Pozorování a dotazník se zaznamenávaly do písemné podoby. Data z polo strukturovaného interview naproti tomu vykazují povahu audio záznamu.

Transkripce

Veškerá data tedy bylo nutné převést do písemné elektronické podoby, aby bylo možné další zpracování. Vždy se jednalo o doslovnou transkripci dat, která měla za cíl převést veškerá získaná data v původním znění do elektronické podoby. K tomuto účelu byl využit počítačový program Word 2013.

Jak uvádí Hendl (2005), doslovná transkripce pro podrobné vyhodnocení získaných dat, byť se jedná o časově velmi náročný proces. Miovský (2006) označuje tuto část zpracování dat jako redukci prvního řádu. Právě proces doslovné (plné) transformace dat umožňuje převedení dat do plynulejší podoby. Potvrzuje také předchozí tvrzení Hendla, neboť i tento autor uvádí jako výhodu této metody přesnější analytickou práci s datovým souborem. Především u přepisu audionahrávky je nezbytné maximálně dbát na dodržení etických zásad, neboť jak uvádí Řehan a Šucha (2007), audio text musí být přepisován takovým způsobem, aby byly zachovány veškeré osobní a citlivé údaje oslovených probandů v tajnosti. Výstupem je pak hrubý transkript, ze kterého pak můžeme analyzovat námi získaná data.

Kódování dat

Dalším krokem obsahové analýzy bylo kódování dat. Hrubé transkripty jednotlivých probandů byly vytištěny. Následně se v textu byly různými barvami označeny pasáže, které odpovídaly jednotlivým otázkám. Jak uvádí Miovský (2006) tento způsob zpracování dat slouží především k zachycení důležitých okolností ve vyzkoumaných datech. Barevné rozlišení tak poskytuje možnost přehledného zobrazení důležitých částí výzkumu.

Pro lepší přehlednost ilustrativně uvádím proces kódování dat v tabulce č. 1

Hodnocená oblast	Přepis rozhovorů
Prvotní impulz	Ke karate jsem se dostal tehdy přes filmy . Byl to takový celospolečenský trend . Tak jsem cvičil, ale v oddíle se
Začátek trenérství	zranil trenér , tak bylo potřeba , aby tam někdo trénoval. Ty role trenéra a cvičence se mi tak nějak prolínaly .
Průběh – přijetí role trenéra	Teprve až jsem si založil vlastní oddíl tak jsem se cítil jako plnohodnotný trenér . Určitě mě na trénování baví,
Benefity	že vidím ten pokrok u svých svěřenců . Taky si uvědomím svoje vlastní chyby , když vidím cvičence,
Limity	jak dělají něco špatně. Trenérství ale zabere opravdu hodně času , takže někdy zanedbávám třeba rodinu nebo
Vliv na výkon/progres	ostatní záliby . Myslím si ale, že kdybych netrénoval , tak bych teď nebyl tam, kde jsem teď . Sám se nejvíce
Učení se trenérů	učím od zkušenějších trenérů nebo instruktorů na seminářích .

Tabulka č. 1 Proces kódování dat

Vytváření trsů

Po fázi kódování dat byla použita metoda vytváření trsů, tedy obecnějších kategorií. Jak uvádí Miovský (2006), tato metoda slouží k tomu, abychom seskupili zkoumaná data do obecnějších trsů podle jejich podobnosti, například jevů, místa nebo případů. Utváření se tak obecnější, induktivně zformované kategorie. Zařazení dat do jednotlivých trsů se děje především na základě překryvu dat, které souvisí s danou kategorií. Hlavní princip vytváření trsů je vzájemné srovnávání a agregace jednotlivých dat. Je zde patrný jistý stupeň hierarchického uspořádání, neboť zde dochází k transformaci konkrétních dat na trsy obecného charakteru.

Tabulky a grafy

V případech, kdy bylo vhodné využít, pro dosažení větší přehlednosti, grafických zobrazovacích metod, byl použit program Excel 2013. Jako zobrazovací metody byly v práci použity grafy typu histogram, dále hierarchické grafy a jednoduché typy tabulek.

Pro větší přehlednost byly použity v některých případech grafické zobrazovací metody, primárně z programu Excel 2013. Pro prezentaci dat byly v rigorózní práci použity především histogramy, hierarchické grafy a tabulky.

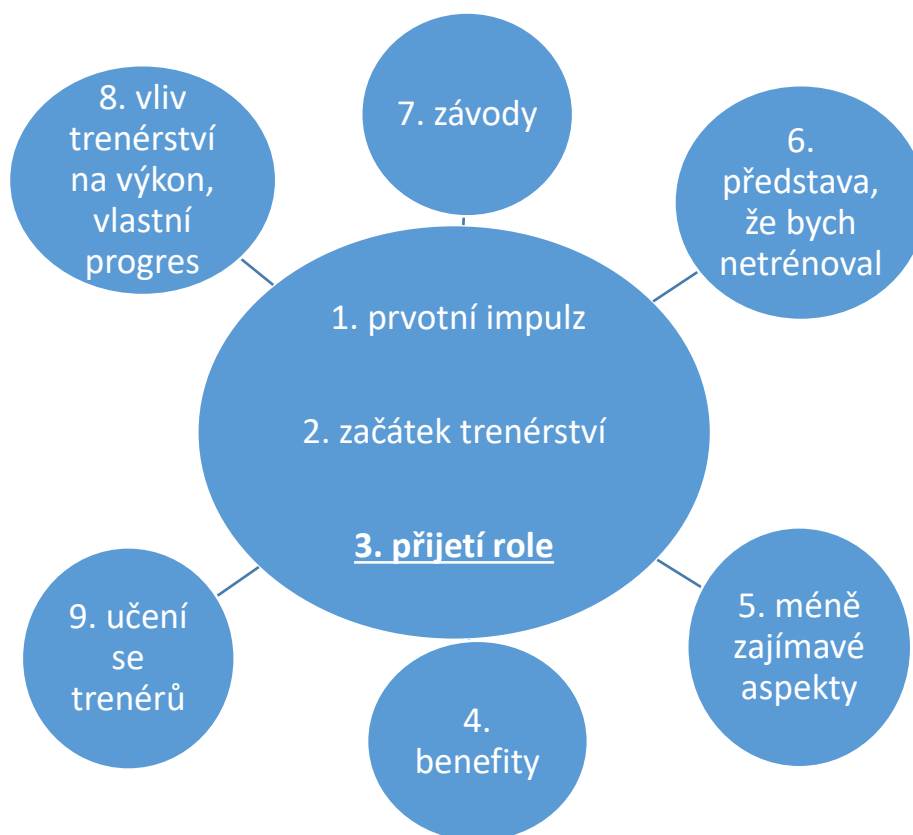
6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V této kapitole jsou uvedeny výsledky empirické části práce. Pro přehlednost a snahu o maximální zachování kontextu a původních výpovědí probandů, jsou uvedeny jak interpretace jednotlivých trsů odpovědí, tak zaznamenané odpovědi účastníků výzkumu. Bude popsáno celkem 9 trsů, které jsou pro přehlednost uvedeny v samostatných podkapitolách. Jednotlivé trsy byly vyvozeny z analýzy pořizovaných dat.

V rámci konkrétních výpovědí uvádím dále pouze vybrané odpovědi probandů, které nejlépe charakterizují daný trs.

Data z prvních 3 trsů popisují začátek cvičení karate, začátek trenérství a přijetí role trenéra. Zbývajících 6 trsů popisuje další aspekty, které z této role vyplývají. Vychází z předpokladu, že oslovení probandi již roli trenéra zastávají.

Pro přehlednost uvádím rozložení trsů v grafu č. 8



Graf č. 8 rozložení trsů dle významnosti

6.1 Prvotní impulz

Na otázku, proč se trenéři začínali zabývat právě Tradičním karate, byly poměrně stručné odpovědi. Nutno říct, že se jednalo o první a také nejobecnější téma. Prvotní motivace, která jednotlivé účastníky vedla zabývat se právě tímto stylem bojového umění, se lišila.

Z dat, která byla získána pozorováním, bylo patrné, že se jednalo o poměrně přívětivou otázku. Probandi na ni odpovídali neprodleně po položení otázky. Položená otázka nebyla pro probandy komplikovaná. Nebyly pozorovány problémy, které vyplývají s charakteru položené otázky.

Hlavní motivací u většiny účastníků byla snaha naučit se sebeobranu. Právě pocit zvýšené kompetence např. při nebezpečných situacích byl hlavní incentivou k tomu, proč začali trenéři cvičit Tradiční karate.

- např. Proband 1: *„V tom prvopočátku to bylo hlavně o tom naučit se sebeobranu.“*
- např. Proband 4: *„Na začátku určitě dominovala sebeobrana. Prostě naučit se dobře prát.“*

Dále se vyskytovaly odpovědi, které poukazyvaly spíše na vliv dalších osob, ať už se jednalo o rodinné příslušníky nebo přátele.

- např. Proband 2: *„Dostal jsem se k tomu přes moje rodiče, kteří karate oba dva dělali.“*
- např. Proband 7: *„Ze začátku jsem tam chodil s kamarádem. On pak přestal, ale mě to drželo dál.“*

Tři z oslovených probandů uvedli, že se v jejich případě jednalo především o motivaci prostřednictvím filmů. Jeden z oslovených uvedl, že právě filmová tvorba s tematikou karate byla v té době pro něj významná v tom, že určovala v jeho okolí určitý trend, který byl pro něj osobně velmi významný.

- např. Proband 1: „*Tam to bylo hodně o tom trendu, který tehdy byl. Tenkrát běžel film ..., který hodně karate zpopularizoval. Byl to takový trend doby, pro mě osobně velmi sympatický.*“
- např. Proband 4: „*Kromě jiného tehdy běžel film ..., Tehdy nebylo moc informací, takže jsem nejvíc čerpal právě z toho.*“
- např. Proband 10: „*V tom prvopočátku mě asi ovlivnily nejvíc ty filmy, seriály. Tenkrát to byl i takový trend. Karate bylo bojové umění, které chtěl každý umět. Pak to byla spíš K1, Thajský box.*“

Z dat, která vyplývala z pozorování i debriefingu, se však nejednalo o otázku, na kterou by bylo nějak obtížné odpovědět. V zaznamenávaných odpovědích se nejčastěji opakovaly pohnutky, které se týkaly sebeobranu, vlivu prostředí (rodiny, kamarádů) a vlivu médií, nejčastěji filmů nebo seriálů.

Je zajímavé, že ve srovnání s předchozím výzkumem (Fac, 2017), který se zabýval motivací u cvičenců Tradičního karate, se jednalo o poměrně přívětivou otázku, na kterou většina trenérů bez větších potíží odpověděla. V obou případech však bylo možné pozorovat vliv médií, sociální prostředí a touhu naučit se sebeobraně.

6.2 Začátek trenérství

Téma otázek, týkající se začátku trenérství, bylo pro celý výzkum velmi významné především z toho důvodu, že každý z oslovených probandů měl předchozí několikaletou zkušenost s rolí cvičence. Teprve po letech cvičení a úspěšně absolvovaných zkouškách na další technické stupně, bylo možné se realizovat právě v pozici trenéra. Doba, kdy se této oblasti věnuje, byla v období od 3 do 20 let praxe. Probandi, u kterých byla doba kratší než 2 roky, nebyli zařazeni do výzkumného souboru.

Motivy pro trenérskou pozici byly různé. U někoho se jednalo o zcela jednoznačný přechod z pozice cvičence do role trenéra, u jiných oslovených probandů se obě role spíše prolínaly.

Zde bylo možné u jednotlivých probandů pozorovat delší reakční čas. Především zpočátku si většina probandů nebyla jistá především přesným datem, kdy začali s trenérskou kariérou.

Pro některé z nich byla tato otázka obtížná především z toho důvodu, že se zpočátku „trenérské kariéry“ tyto role prolínaly. Delší pomlky a nejisté odpovědi tedy vycházely především z těchto okolností.

- např. Proband 3: *„Ono se to tak nějak prolínalo. Bylo potřeba zastávat trenérskou pozici, takže jsem se současně věnoval trénování a cvičení. Teprve až po několika letech jsem se věnoval jenom tomu trénování.“*
- např. Proband 4: *„Vyplynulo to ze situace. Měl jsem potřebu začít předávat zkušenosti, tak u mě vyhrála ta trenérská pozice. Nechtěl jsem být už řadovým cvičencem.“*

Tyto odpovědi reprezentují dvě hlavní tendence, které byly patrné při reakci na tuto otázku. Pro většinu probandů byl začátek trenérství spíše plynulejším přechodem, kdy se prolínaly role cvičence a trenéra.

Druhá část dotázaných zase vymezila velmi přesně období, kdy se jednalo o klíčový moment ukončení dráhy cvičence a začátku trénování. Impulz pro započetí trenérství přišel v té dané situaci spíše z vnějších okolností než vlastních pohnutek či potřeby začít trénovat.

- např. Proband 7: *„Tehdy bylo potřeba začít trénovat. Jeden trenér nám vypadl, takže neměl kdo trénovat nábor. Tak jsem to vzal.“*
- např. Proband 10: *„U mě to byla nutnost. Náš trenér nemohl nějakou dobu kvůli zranění trénovat, tak jsem to musel vzít za něj. Jinak by se vlastně musely tréninky zrušit.“*

Odpovědi na dané téma naznačují, že se u trenérů jednalo o rozdílné prvotní motivy pro zahájení trenérské dráhy. Lišila se taky forma nástupu na pozici oddílového trenéra. U některých z oslovených se jednalo spíše o plynulý přechod. Jiní se této role zhostili (někdy pod tíhou okolností) spíše neplánovaně, protože to vyplývalo z potřeb oddílu, ve kterém dlouhá léta cvičili. U všech uvedených odpovědí je však patrná vazba na oddíl. Tato skutečnost je poměrně významná z důvodu pochopení, proč někteří z oslovených probandů přijali roli trenéra neplánovaně, často bez patrné vlastní tendence k zahájení trenérství.

6.3 Přijetí role trenéra

Období počátku „trenérské kariéry“ se lišilo. Především zde bylo možné pozorovat dva typy motivace. Částečně se zde vyskytovala vnější motivace, kdy se oslovení dostali k trénování především z důvodu aktuálních okolností. Dominantní byla potřeba udržet fungování oddílu.

Otázky kolem přijetí role trenéra všichni z oslovených odpověděli rychle, bez zbytečné časové prodlevy. Okolnosti, za kterých tuto roli přijímali, si většina z nich pamatovala velmi dobře. Dalo by se tedy říci, že probandi si byli této skutečnosti dobře vědomi.

- např. Proband 1: *„Ona to byla spíše nutnost. Tehdy bylo málo trenérů a hrozilo, že oddíl nebude fungovat tak, jak by měl. Proto jsem se do toho tehdy pustil.“*
- např. Proband 8: *„To tak tehdy vyplynulo. Jeden z trenérů odešel, tak to musel někdo vzít, aby se udržela četnost tréninků a tak.“*

Další skupina oslovených uvedla, že byla klíčová vnitřní potřeba vést svůj vlastní oddíl a realizovat se tak v další „etapě“ cvičení.

- např. Proband 2: *„Byla to pro mě možnost častěji pracovat s mládeží, což mě vždycky hodně bavilo.“*
- např. Proband 3: *„Cítil jsem, že chci předávat svoje zkušenosti dál.“*

Téma prolínání trenéra a cvičence má v oblasti Tradičního karate značný význam. Na rozdíl od některých jiných sportů se tyto dvě role neustále prolínají. Každý z oslovených trenérů si v minulosti prošel rolí cvičence. Při účasti na jednotlivých seminářích se k ní opět do jisté míry vrací, neboť se aktivně účastní tréninku pod vedením „zkušenějšího“ trenéra.

U části oslovených probandů se bylo opět možné setkat s názorem, že se tyto dvě pozice prolínají a není možné je od sebe zcela oddělit.

- např. Proband 1: *„Ono se to prolíná. Je to více o tom, že využívám své zkušenosti cvičence k tomu, abych předával poznatky dál a naopak. Úplně bych to od sebe neodděloval. Myslím si, že to není možné.“*

- např. Proband 5: *„Je těžké to od sebe nějak oddělit. Já to vnímám tak nějak dohromady. Některé věci, které zažívám jako trenér, se mi pak hodí, když makám sám na sobě a zase naopak.“*

Právě vzájemná souvislost s trénováním a samotným procesem cvičení a sebezdokonalování byla nejčastěji citovaným fenoménem. Většina trenérů se identifikovala jak s rolí cvičence, tak s rolí trenéra prakticky shodně, respektive i když se v současné době primárně věnují trénování ostatních lidí, často zde byla citovaná právě potřeba vlastního vývoje ve cvičení.

Podle mého názoru potvrzuje tento sledovaný fenomén fakt, že je populace trenéra Tradičního karate určitým způsobem specifická. U jiných sportů, kdy se trenér věnuje pouze trénování ostatních a nikoliv vlastnímu sebe rozvoji, by se tento názor zřejmě vůbec nevyskytoval.

Dva z oslovených trenérů naopak uvedli takové odpovědi, kde bylo možné jednoznačně rozlišit roli cvičence a trenéra. Tito trenéři neměli významnější potíže při rozlišení těchto dvou rolí. Nutno dodat, že i tato část probandů vnímali sebe – sama částečně jako cvičence. Odpovědi, které by se týkaly pouze trenérské role, se prakticky nevyskytovaly.

- např. Proband 3: *„U trenéra je patrné hlavně zdokonalování se, jak techniky fungují. Cvičenec – tam byla taková ta bezstarostnost hlavně.“*
- např. Proband 9: *„Jako trenér cítím asi větší, nebo spíše jinou zodpovědnost. Když trénuješ sám za sebe, tak hodně věcí neřešíš. Ale když pak vidíš svoje svěřence na závodech, vyvolává to úplně jiné pocity, než když tam jsem sólo.“*

Dva z oslovených probandů dále uvedli, že se plně identifikovali s rolí trenéra po založení vlastního oddílu. Oba dva měli předchozí několikaletou zkušenost s trénováním lidí v jiném oddíle. Avšak teprve po založení (respektive spoluzaložení s jiným trenérem) vlastního oddílu uvedli, že se plně identifikovali s touto rolí.

- např. Proband 3: *„Až jsem si založil vlastní oddíl. To byl takový největší předěl, kdy jsem se cítil jako trenér.“*

- např. Proband 8: „*Když jsem tehdy trénoval s ostatními trenéry, tak jsem to ani tak nevnímal. Tu roli cvičence a trenéra. Teprve po přechodu do vlastního oddílu jsem, tak nějak po dvou letech, se začal více cítit jako trenér.*“

Z uvedených odpovědí vyplývá, že většina z dotázaných nedokázala přesně vymezit hranici, která pro ně znamenala identifikaci s rolí trenéra. Pro většinu probandů se jednalo spíše o plynulý přechod, ve kterém nebyla patrná jednoznačná hranice mezi rolí cvičence a trenéra. Zřejmě je tato skutečnost způsobena i faktem, že každý z trenérů se věnuje vlastnímu sebezdokonalování v průběhu cvičení.

Před zahájením sběru rozhovorů jsem se domníval, že se budou častěji vyskytovat konkrétní datum či období, ve kterém cvičenci začali s rolí trenéra. Krom dvou odpovědí, ve kterých bylo toto období alespoň řádově vymezeno, se však žádný podobný předěl nevyskytoval. Konkrétní termín tedy pro dotázané probandy zřejmě nebyl natolik významný, aby jej uvedli i zde.

6.4 Benefity

Výhody, které přináší trenérská pozice, jsou velmi důležitou součástí výzkumu především z toho důvodu, že všichni oslovení trenéři se této činnosti věnují v rámci svého volného času, bez nároku na pravidelný honorář. Cílem výzkumu bylo zaměřit se především na subjektivně vnímané kladné stránky trénování, které pomáhají motivovat trenéry v pokračování v této činnosti.

Devět z deseti dotázaných dopověděli na otázku ohledně benefitů velmi rychle, bez zbytečné prodlevy. Pouze u jednoho probanda bylo patrné zaváhání. Později uvedl, že si benefity, které trenérství přináší, nebyl úplně jistý. Z toho důvodu zde byla patrná rozpačitější odpověď. U ostatních probandů se však neobjevily žádné známky zaváhání či nejistoty.

Všichni oslovení trenéři se shodli na tom, že jedním z benefitů trénování ostatních karatistů je vliv na vlastní progres, neboť všichni z oslovených se aktivně věnují cvičení karate. Právě oblast sebe rozvoje, možnost přemýšlet na zdokonalení vlastních technik byl jedním z

hlavních důvodů, který motivuje oslovené trenéry investovat velké množství času a úsilí ke zdokonalení ostatních karatistů.

- např. Proband 3: *„Je to hlavně o tom, že člověk přemýšlí, jak mají ty techniky správně fungovat.“*
- např. Proband 10: *„Sebe rozvoj. To jednoznačně.“*

Další téma, které do značné míry souvisí právě s oblastí vlastního progresu, bylo poučení se z chyb svých svěřenců. Opět se jedná o oblast, kdy si trenér může, v rámci trénování svých svěřenců, uvědomit si své vlastní chyby.

- např. Proband 5: *„Vidím na tréninku, že někdo hodně naklání koleno dovnitř. Pak to mám v hlavě a přistihnu se, že s tím mám vlastně taky problém. Ale kdybych netrénoval tak si toho nevšimnu ani u sebe a dělám to pořád dokola špatně.“*
- např. Proband 7: *„Kolikrát když vidím někoho, jak dělá nějakou chybu tak si cestou z tréninku říkám, jestli ji vlastně nedělám taky.“*

Jednou z vyskytujících se odpovědí byla také skutečnost, že při trénování ostatních lidí dochází k pocitu uspokojení z toho, že se svěřence podařilo něco nového naučit.

- např. Proband 1: *„Asi nejvíc mě na tom baví, když tvoji svěřenci dosáhnou něčeho většího, třeba na mistrovství světa nebo Evropy. To mě na tom asi nejvíc baví.“*
- např. Proband 6: *„Když vidím, že se třeba ti začátečníci něco naučí a pak za mnou chodí a říkají, že je to super a cítí se pak líp. To je asi taková největší odměna.“*

Dva z oslovených uvedli jako důležitou přednost trenérství především sociální kontext. Právě díky pozici trenéra umožňuje zařazení se do skupiny v rámci Tradičního karate, která se liší od skupiny cvičenců.

- např. Proband 4: *„Asi to, že je člověk součástí jiné party. Myslím tím jako trenér. Že se stýká častěji třeba s lidmi, se kterými se předtím tak moc nebavil.“*
- např. Proband 7: *„Rozšíření kontaktů. Potkávám třeba na seminářích ostatní trenéry. To je takové.....fajn.“*

U jednoho z probandů se vyskytla odpověď, která se týkala spíše přijetí člověka, jakožto trenéra, svými cvičenci. V odpovědi bylo naznačeno, že pozice trenéra vytváří v oblasti Tradičního karate určitý sociální status, který jeho okolí většinou respektuje.

- Proband 8: *„Zpočátku trenérství jsem ty benefity moc nevnímal. Teprve po založení vlastního oddílu jsem viděl, že tě svěřenci vnímají jako určitou autoritu. Tak asi tohle se dá považovat za takový benefit.“*

Z analýzy rozhovorů vyplývá, že nejčastěji zmiňovaná oblast benefitů je především vliv na rozvoj a přínosy ve vlastním cvičení. Tento fakt koresponduje i s tím, že každý z trenérů zastává do určité míry zároveň roli cvičence, protože se neustále snaží vyvíjet a zlepšovat i ve vlastním cvičení. Dále byly často citované výhody, které souvisí především se statutem trenéra ve skupině lidí, kteří se pohybují právě v oblasti Tradičního karate.

6.5 Méně zajímavé aspekty

Téma méně zajímavých aspektů, respektive limitů trenérství považují za jednu z nejproblematictějších otázek. Z toho důvodu bylo toto téma probíráno až v druhé polovině rozhovoru.

U části oslovených probandů se vyskytovaly především v úvodu rozpaky, jak na danou otázku odpovědět. U většiny z dotázaných se vyskytovala nejdelší prodleva od položení otázky a následné odpovědi. Z toho důvodu lze tento okruh považovat jako jeden z nejnáročnějších či nejproblematictějších.

Nejčtenější odpovědí stran limitů byl čas. V podstatě všichni z oslovených se shodli na tom, že právě velké množství času, které člověk věnuje trenérské činnosti, je velmi limitujícím faktorem. U jednotlivých odpovědí se však téma časové dotace poměrně značně lišilo. Někdy se jednalo o čas, který by člověk mohl věnovat vlastnímu sebe rozvoji v oblasti Tradičního karate.

- např. Proband 3: „*Asi největší z těch limitů je ten, že trávím hodně času trénováním ostatních a nezbyvá mi moc prostoru na zdokonalení vlastních technik.*“
- např. Proband 10: „*Nestíhám makat na sobě. Když tam máš plnou tělocvičnu svěřenců, přichází noví, které musíš naučit prakticky od postojů všechno znova, tak se pak přistihnu, že fakt nemám čas na to věnovat se taky sebezdokonalení.*“

V dalších odpovědích se spíše objevovaly potíže, které souvisely s tématem rodiny, práce a dalších koníčků, kterým není možné se skrze trenérství naplno věnovat.

- např. Proband 5: „*Je to hodně o čase. Když máš rodinu, práci a nestíháš se jim věnovat, protože na tebe čekají lidi před tělocvičnou. To je asi nejvíce limitující.*“
- např. Proband 7: „*Záleží na tom, v jaké etapě života se člověk nachází. U sebe jsem to viděl tak, že dokud je člověk svobodnej, nemáš děti nebo nějakou stabilní známost tak můžeš trénovat kdykoliv. Neřešíš až tak ten čas. Ale pak přijde manželství, rodina a to už se snažíš využít maximum času pro ty blízké.*“

Otázka času se netýkala jen samotného procesu tréninku ale také doby strávené přípravou na tréninky. Dva oslovení probandi vnímali právě čas věnovaný přípravě na trénování jako jeden z nejvíce limitujících faktorů.

- Proband 4: „*Jedna věc jsou tréninky. Podle mě, když chceš ale opravdu kvalitně trénovat, musíš jezdit i na semináře. Ty jsou většinou o víkendech, takže když máš pak třeba posekat trávu nebo nějaké jiné domácí práce, horko těžko se to dává dohromady.*“
- Proband 9: „*Ono to není jenom o tréninku. Musíš si taky načíst nějakou literaturu doma a podívat se třeba na videa. Některé kata můžou nějakí trenéři cvičit jinak, nebo si je člověk třeba přesně nepamatuje. Takže se podíváš na net a něco si dostuduješ v knížkách. Pak zjistíš, že bys měl třeba zajít na nákup, ale času je pořád málo.*“

U jedné z odpovědí se vyskytla odpověď, která naznačovala spíše problematické vztahy se svými svěřenci.

- Proband 8: *„Asi za nejvíc limitující považuju, že tě někdy ti tví svěřenci neposlouchají, jak by možná měli. Ty jim něco řekneš, snažíš se něco předat a oni tě stejně moc nevnímají.“*

Pro určitou obtížnost zodpovězení této otázky svědčí také fakt, že se vyskytuje poměrně málo kategorií, které by bylo možné interpretovat. Setkáváme se zde především s otázkou času, který je nutné věnovat trenérství a přípravě na tréninky. Dále byla u jednoho z oslovených zaznamenána jako limitující skutečnost nedostatečné respektování trenéra jeho cvičenci.

6.6 Představa, že bych netrénoval

Podle získaných dat si žádný z oslovených trenérů neumí dost dobře představit, že by se vůbec nevěnoval trenérské práci v rámci oddílu. Z odpovědí tedy vyplývá, že všichni oslovení probandi jsou do značné míry identifikováni se svou pozicí trenéra. Na druhou stranu se však bylo možné setkat pouze s několika jednoznačnými odpověďmi, které se týkaly právě trenérské pozice.

Z hlediska pozorování byl zaznamenán největší rozptyl ze strany časové prodlevy. Pro některé probandy se jednalo o jednoznačnou odpověď, která nevyžadovala větší prostor pro zamyšlení. U větší části z oslovených však byla pozorována potřeba si tuto otázku více rozmyslet.

- např. Proband 3: *„Asi si neumím představit, že bych netrénoval. I kdyby tomu tak bylo, pořád bych měl potřebu druhým něco poradit nebo pomoci. Ale úplně si to představit nedovedu.“*

Většina dotázaných trenérů uváděla, že si tento fakt umí přestavit pouze za určitých okolností.

- např. Proband 1: *„Ono je to taková sinusoida. Někdy jo a někdy ne. Když vidíš třeba úspěchy těch lidí, tak tě to tak nějak nakopne. Pak si zase říkáš, že když ti přijde pár lidí na trénink, tak to moc nemá cenu.“*

- např. Proband 2: „*Baví mě hlavně práce s dětmi. To mě vždycky tak motivuje. Jinak pak je to hodně o tom času. Někdy má člověk náladu a čas se tomu věnovat, někdy zase ne.*“

V žádné z uvedených odpovědí se však nevyskytovala jednoznačná odpověď, že by dotázaný proband již trénovat nechtěl nebo by jej současná pozice netěšila.

6.7 Závody

V oblasti závodů vychází výzkum z předpokladu, že každý z trenérů si před trenérskou rolí vyzkoušel i roli cvičence, ve které se aktivně věnoval závodům. Každý z oslovených tedy má se závody jistou zkušenost. Dále je však nutné říci, že většina oslovených trenérů se v současné době aktivně věnuje spíše tréninku druhých lidí, a na osobní účast v závodech nezbývá moc času.

Z hlediska pozorování nebylo znát žádné větší známky potíží odpovědět na tuto otázku. Takřka všichni dotázaní uvedli rychlou odpověď. Z dalšího pozorování a znalosti kontextu okolností ohledně oblasti závodů je důležité zmínit, že většina oslovených trenérů má právě tuto oblast poměrně jednoznačně definovanou, protože se závodů nezúčastňuje tak často, jako když byli v pozici cvičence. I z toho důvodu se nejednalo o nějak problematickou otázku.

- např. Proband 4: „*Na ty závody už teď není moc času. Hodně lidí na ně připravuju ale pak když už nějaké závody jsou, tak jsem tam spíš jako rozhodčí ale aktivně se už moc nezapojuju.*“
- např. Proband 6: „*V posledních letech na závody prakticky nejezdím.*“

Několik oslovených trenérů uvedlo, že aktuálně berou závody spíše jako oblast, na které své svěření připravují. Větší nervozitu tedy pociťují spíše za ně než za sebe.

- např. Proband 3: „*Když vidím, že to třeba nějakému mojemu svěřenci nejde, tak bych chtěl aktivně zasáhnout, ale nejde to. Dřív jsem byl víc sám za sebe. Teď jako trenér cítím větší zodpovědnost za ty závodníky.*“

- např. Proband 7: *„Když jsem na kata nebo kumite někdy výjimečně já, tak to až tak neřeším. Ale když pak vidím ty svoje lidi, jsem z toho docela nervózní.“*

Jeden z dotázaných trenérů uvedl, že nepocítuje významnější rozdíl v oblasti závodů. Období cvičence a trenéra se u něj prolínalo. Na závodech tedy nezaznamenal výraznější rozdíl.

- Proband 1: *„Ono se to u mě tak prolínalo. Teď jezdím na ty závody míň. Ale že bych tam viděl nějakou extra změnu, se úplně říct nedá.“*

6.8 Vliv trenérství na výkon, vlastní progres

Na okruh otázek, zda má trenérství vliv na vlastní progres v oblasti seberozvoje v rámci Tradičního karate, odpověděli všichni dotázaní jednoznačně ano. Žádný z oslovených probandů nevedl, že by s trenérskou rolí nepocítoval významnější změnu.

Z hlediska pozorování nebyla otázka trenérství a vlivu na výkon nějak problematická. Všichni z oslovených si byli této skutečnosti vědomi, a tudíž zejména na první otázku, zda má trenérství vliv na výkon, byl reakční čas rychlý, bez výraznějších prodlev. Při přesnějším vymezení, jaké faktory samotný výkon ovlivňují nejvíce, se vyskytovaly delší pomlky. I tak se ale nejednalo o nějak problematickou otázku.

- např. Proband 5: *„Jo, určitě má.“*
- např. Proband 9: *„Stoprocentně, tu změnu tam vnímám.“*

Je zajímavé, že se zde vyskytovaly u trenérů dva typy odpovědi. Polovina dotázaných (tedy 5 probandů) uvedla spíše negativní vliv na svůj osobní progres.

- např. Proband 1: *„Právě když dáváš tolik času ostatním, tak si pak uvědomíš, že se nevěnuješ sobě a jdeš výkonově i fyzicky dolů. To je takový nejzásadnější vliv co pozoruju.“*

- např. Proband 6: *„Ono je to o tom čase. Hlavně když děláš pořádku dokola s dětma základní techniky, tak se nedostaneš k těm složitějším, což mi pak chybí třeba v kata nebo i v kumite je ten repertoár toho co mám natrénované takový omezenější.“*

Druhá polovina z dotázaných uváděla spíše pozitivní aspekty trenérství na vlastní progres v rámci tréninku.

- např. Proband 4: *„Jo, je to určitě lepší v tom, že si pořádně procvičíš ty techniky, které třeba ještě nemáš zažitě. Hlavně když učíš ostatní tu základní formu, tak to pak odrazí i na Tvojem cvičení.“*
- např. Proband 8: *„Mě to pomáhá jako takové zrcadlo vlastních chyb co dělám. Když cvičím sám, tak si toho kolikrát ani nevšimnu, že něco dělám blbě. Jak to ale vidím u ostatních svěřenců, mám šanci to dělat dobře.“*

6.9 Učení se trenérů

Vycházíme z předpokladu, že každý z trenérů má potřebu se neustále vyvíjet a učit se některým novým věcem z hlediska principů, technik atd. Nutno dodat, že všichni z dotázaných trenérů se aktivně věnují Tradičnímu karate nejen z hlediska své trenérské pozice, ale sami se připravují ať už např. na zkoušky nebo v rámci vlastní sebeobrany.

Jelikož se každý z trenérů nadále vzdělává, byl při položení otázky, zda se trenéři nadále vzdělávají, velmi rychlý reakční čas. Při další specifikaci tento trend pokračoval, neboť se jednalo především o semináře, na které jezdívají pravidelně a lektorují zde známí instruktoři. Probandi většinou neměli potíže na tuto otázku odpovědět rychle a jednoznačně.

Všichni z dotázaných uvedli jako jeden ze zdrojů „inspirace“ k vlastnímu cvičení semináře tuzemských i zahraničních instruktorů.

- např. Proband 5: *„Hlavně na seminářích a soustředěních. Prostě od těch zkušenějších než jsem já.“*

- např. Proband 7: *„Když jezdím na ty semináře a poslouchám lidi, kteří se trenérstvím i živí, tak je to vždycky dobrá zkušenost. Jsou to lidi, kteří ty jednotlivé techniky mají mnohem lépe zažité, když se tomu tak věnují.“*

U většiny dotázaných (konkr. 6 probandů) se vyskytla také odpověď, že krom učení se od instruktorů se na seminářích učí taky od lidí, kteří jsou řadoví účastníci semináře. Právě setkávání s ostatními lidmi s jiných oddílů jim umožňuje naučit se něco jiného/nového.

- např. Proband 4: *„Na těch seminářích to není jenom o těch trenérech nebo instruktorech. Ale když potkáš jiné lidi z jiných oddílů, máš možnost si s nima zatrénovat nebo třeba jít na kumite, je to zkušenost kterou pak můžeš využít.“*
- např. Proband 7: *„Hlavní je jezdit na ty semináře nebo na závody. Jedna věc je ten trenér, který tě třeba něco naučí, ale je hrozně důležité se setkávat s ostatními karatisty. Oddíl je často taková ulita. Potkáváš tam pořád stejné lidi a nenutí tě to nad některýma věcmi víc přemýšlet.“*

Jeden z dotázaných uvedl, že krom technické stránky a zdokonalování se v jednotlivých technikách, jsou pro něj důležité také informace od jiných profesí, např. pedagogů. Ty mu pak pomáhají právě při trenérské práci, např. s menšími dětmi atp.

- Proband 3: *„Já tam vidím takové dvě linie: tak technická – instruktoři, původní linie např. Rokah, Kwiczienski. Ti, co jsou technicky zdatnější. A pak ta obecná. To je spíše inspirace např. s youtube a jiných profesí. Nejen karatisti ale taky třeba pedagogové atd. „*

Debriefing

V rámci debriefingu byla osloveným trenérům nabídnuta možnost, zda si nerozmysleli svou účast ve výzkumu a nechtějí odstoupit. Nutno dodat, že této možnosti nikdo z dotázaných nevyužil.

Na otázku, zda se během dotazování objevila nějaká otázka, která byla nějakým způsobem problematická nebo bylo obtížné na ni z osobních nebo jiných důvodů odpovědět, odpověděli všichni dotázaní záporně, tedy všechny otázky bylo možné bez větších potíží zodpovědět.

Dále byla položena otázka, zda probandi považují podobný výzkum za užitečný. Většina z dotázaných odpověděla ano. Hlavní výhodu spatřují především ke své inspiraci do dalších tréninků a porozumění ostatním trenérům.

- např. Proband 3: „*Určitě. Mě by sice více zajímala motivace těch lidí, co chodí cvičit, ale rád si výsledky výzkumu přečtu, až bude hotový.*“
- např. Proband 4: „*Určitě jo. Hlavně že třeba lépe pochopím, co vede ostatní trenéry k tomu, aby dělali ve svém volném čase to co já.*“

Pouze dva si nebyli jisti, zda je tato výzkumná činnost nějakým způsobem užitečná. Oba uvedli, že se podobnou otázkou dosud nezabývali.

- Proband 5: „*Já vlastně nevím. Zatím jsem nad ničím takovým moc nepřemýšlel.*“
- Proband 9: „*No asi jo, ale neřeknu ti nějaký přesný důvod.*“

Celkově lze tedy říci, že jsem se za celou dobu výzkumné činnosti nesetkal s vyloženě negativní reakcí na daný výzkum. Podle mého názoru o motivaci k výzkumu a celkové přijetí této výzkumné činnosti mezi trenéry svědčí fakt, že více než polovina z nich si spontánně vyžádala, aby jim byly zaslány výsledky výzkumu k tomu, aby mohli tyto poznatky využít ve vlastní trenérské činnosti.

Každý z oslovených probandů dostal na závěr možnost se vyjádřit mimo jiné k tomu, zda se vyskytlo v průběhu výzkumu nějaké téma, které nebylo dostatečně zmapované nebo zda měli potřebu ještě více něco rozvinout či dodat.

Osm z deseti dotázaných uvedlo, že je nic konkrétního nenapadá.

- např. Proband 1: *„Ne, myslím, že nic. Bylo to pěkně nachystané ty otázky, myslím si, že mě nic nenapadá.“*
- např. Proband 2: *„Asi ne.“*

Jeden z dotázaných probandů uvedl, že by uvítal ve výzkumu větší důraz na konkrétní bod, a sice proč se stal trenérem. Dále by doplnil téma, které by se týkalo víry trenérů v přínosy tréninku či zodpovědnosti každého trenéra.

- Proband 3: *„Chybělo mi tam víc probrat motivaci nebo ten bod proč jsem se stal trenérem. Dále bych doplnil víru v přínosy tréninků. Zajímavé téma by bylo i zodpovědnost ostatních trenérů.“*

U jednoho probanda se objevila odpověď, která naznačovala, že by možná bylo zajímavé prozkoumat tuto problematiku izolovaně u trenérů, kteří se věnují tréninku dětí a dospělých.

- Proband 8: *„Možná mě napadlo, že by bylo fajn to rozdělit na trenéry, co trénují děti a dospělé. Že by tam mohly být třeba nějaké rozdíly.“*

Posledním bodem při sběru dat bylo „poselství“ ostatním trenérům Tradičního karate. Každý z trenérů měl možnost prostřednictvím tohoto výzkumu poslat vzkaz lidem, které spojuje společné úsilí, a sice v rámci svého volného času předat dalším lidem něco, co se za dlouhá léta tréninku naučili a ukázat tak dalším lidem něco, v čem oni osobně vidí smysl. Velmi mne potěšilo, že této možnosti využilo mnoho z dotázaných trenérů.

Dále uvádím příklady výpovědí bez označení konkrétního probanda, neboť se jedná o obecně platná poselství oslovených trenérů.

- *„Hlavně aby vydrželi. Trenérů není nikdy dost tak ať vydrží v tom, co dělají.“*
- *„Pevné nervy. Někdy to není opravdu jednoduché to všechno ukočírovat.“*
- *„Každý svěřenec bude jen tak dobrý jako jeho trenér.“*
- *„Ať nepřestávají a pořád se věnují tomu, co dělají.“*
- *„Dobrých trenérů není nikdy dost.“*

Vzhledem k povaze otázky a jednotlivých odpovědí jsem se rozhodl uvést všechny odpovědi, které byly poskytnuty od jednotlivých probandů bez další interpretace. Domnívám se, že právě tyto vzkazy, které jsou určené ostatním trenérům, mají největší hodnotu samy o sobě. Jakákoliv další intervence by, podle mého názoru, byla nadbytečná a vzhledem k účelu také nežádoucí.

Dále z důvodu zachování anonymity neuvádím pořadové číslo probanda, u kterého byla odpověď zaznamenána. Jelikož se jednalo o dobrovolný typ otázky a všem účastníkům bylo zaručeno anonymní uchování osobních údajů, považuji uvedení pořadového čísla zde jako nerelevantní vzhledem k účelu otázky, která byla kladena.

7 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V následující kapitole jsou shrnuty odpovědi na formulované výzkumné otázky. Vzhledem k malému vzorku dotázaných a subjektivní kvalitě odpovědi není možné výsledky generalizovat na celou populaci trenérů Tradičního karate. Přesto považují výstupy za zajímavé a přínosné.

Výzkumná otázka číslo 1: **Jaká byla původní motivace začít cvičit Tradiční karate?**

Jako hlavní důvod pro započetí cvičení Tradičního karate byla zpočátku především touha osvojit si účinnou metodu sebeobrany. Tato odpověď se vyskytovala u většiny oslovených.

Dalším důvodem byl často citovaný sociální kontext. Vyskytovaly se odpovědi, že se ke cvičení dostali přes kamarády, či rodinu. Někteří probandi uváděli, že v období, kdy začali se cvičením karate, bylo právě toto bojové umění společenský trend. Chtěli se tedy věnovat něčemu, co se jevilo jako známé či atraktivní.

Výzkumná otázka číslo 2: **Jak dlouho trvalo, než se identifikovali s rolí trenéra?**

Na tuto otázku je poměrně obtížné odpovědět. Nejčastější odpověď totiž byla, že se probandi s rolí trenéra identifikovali postupně. Většina oslovených zpočátku trénovala ostatní, ale přitom sami cvičili pod svým trenérem. Teprve poté se věnovali výhradně tréninku. Přesné období však bylo pro trenéry poměrně těžké vymezit. Často se však vyskytovala odpověď, že během prvních několika let si na tuto roli zvykli.

Ve dvou z uvedených odpovědí se vyskytlo konkrétní vymezení. Dva probandi se plně identifikovali s rolí trenéra až tehdy, když si založili svůj vlastní oddíl. Před tím se sice této činnosti částečně věnovali, plná identifikace však proběhla teprve po založení vlastního oddílu.

Výzkumná otázka číslo 3: **Jak se cvičenci dostali do role trenéra?**

V odpovědích na tuto otázku byla vždy dominantní vazba na oddíl, ve kterém se probandi aktuálně nacházeli. Většina z odpovědí uváděla, že hlavní důvody přijetí role trenéra vycházela z potřeb oddílu. Často se jednalo o důvod, že bylo v oddíle málo trenérů, a proto bylo nutné např. z důvodu zachování četnosti tréninků zastávat tuto roli.

Další z odpovědí vypovídaly spíše o vnitřní motivaci probandů. Nejednalo se zde primárně o potřeby oddílu či reakci na současnou situaci. Pohnutky pro přijetí trenérské role vycházely spíše z vnitřní potřeby. V jedné z uvedených odpovědí byla nejsilnější potřeba předávání zkušenosti ostatním. Dále byla zaznamenána odpověď, která směřovala k přání vyzkoušet si práci s dětmi. A právě trenérská role tyto dvě potřeby sytila.

Výzkumná otázka číslo 4: **Jaké má trenérství benefity?**

Všichni dotázaní se jednoznačně shodli, že trenérství má benefity. Ve většině odpovědí se vyskytovaly především odkazy na vlastní progres při cvičení. Zde je důležité zdůraznit, že každý z oslovených trenérů se zároveň aktivně věnuje vlastnímu cvičení. Tato odpověď se vyskytla u naprosté většiny dotázaných.

Dále označovali probandi za největší benefit radost z úspěchu svých svěřenců. Vyskytovaly se zde úspěchy na mezinárodních závodech či turnajích. Často se však jednalo i o subjektivně zažívaných úspěch či radost ze cvičení, zvýšení fyzické kondice či individuálního pokroku, který na sobě jednotliví účastníci pozorovali.

Výzkumná otázka číslo 5: **Jaké má trenérství limity?**

Nejčastější odpovědí bylo, že se oslovení trenéři věnují této činnosti v rámci svého volného času, a tudíž jim poté nezbývá moc času na rodinu, přátelé nebo ostatní koníčky.

Ostatní uvedené odpovědi se týkaly časové dotace na tréninku pro svěřence na úkor vlastního progresu. Když trenéři tráví většinu času trénováním ostatních lidí, nemají pak prostor na sebe zdokonalování a procvičení si problematických oblastí.

Výzkumná otázka číslo 6: **Jaký má vliv trenérství na posun v oblasti závodů?**

Dotázaní trenéři měli osobní zkušenost s účastí na závodech i v roli trenéra, i když v současné době někteří z nich na závody (např. ze zdravotních důvodů) již nejezdí. Nejčastěji se vyskytovala odpověď, že často pocítují v roli trenéra větší nervozitu u svých svěřenců, než kterou zažívali u sebe při závodech.

Vyskytla se zde i odpověď, že proband žádnou výraznější změnu nezaznamenal. Bylo tomu tak především díky plynulému přechodu z role cvičence do role trenéra. Nepocítoval však nějakou významnější změnu.

Výzkumná otázka číslo 7: **Jak se učí trenéři novým věcem?**

U otázky, jestli se trenér musí učit novým věcem, panovala u oslovených trenérů shoda. Všichni oslovení trenéři uvedli, že by se „pouze“ trénováním ostatních svěřenců příliš neposunují ve vlastním progresu. Naprostá většina dotázaných uvedla, že se nejvíce učí na seminářích od zkušenějších instruktorů nebo kolegů, se kterými si poté ověřují (např. ve dvojicích při zápasu), jestli jsou techniky dostatečně silné či správně provedené.

Vyskytovaly se i odpovědi, které uvedly, že krom učení se novým technickým věcem týkajících se výhradně Tradičního karate, se rozvíjí i ve vedení ostatních lidí. Inspiraci čerpají např. od zkušených pedagogů, z literatury atp.

8 DISKUZE

V rámci diskuze je především věnována pozornost okomentování výsledků v širších souvislostech. Proběhlo také srovnání zjištěných výsledků s výzkumy a zjištěními jiných, převážně zahraničních autorů. Dále se diskuze zabývá kritickou reflexí limitů výzkumu. Věnuje se rovněž přínosům a přesahům práce i možností praktických aplikací. V poslední části diskuze nabízí podněty či náměty na možné navázání a rozšíření stávajícího výzkumu. Přináší tak možná témata do budoucna.

Srovnání s jinými výzkumy

Z výsledků výzkumu vyplývá, že prvotní motivy, proč se probandi před lety rozhodli právě pro oblast Tradičního karate, jsou různé. Jedná se většinou o kombinaci vnitřních (např. potřeba sebe rozvoje nebo sebe obrany) a vnějších (např. kamarádi, rodina) motivu. Tento poznatek je v souladu s pojetím motivů od autorů Höschl, Libiger a Švestka (2004), kteří rozlišují motivy právě na proaktivní – vnitřně buzené, a retroaktivní – vnější. Většina z oslovených dovedla poměrně dobře popsat svůj vztah k Tradičnímu karate.

Z výpovědi probandů bylo patrné, že jak proces trénování, tak samotné bojové umění tvoří soulad mezi nimi a výcvikem, potažmo karate jako takovým. Jak uvádí Nešić, Fratrić a Vukašinović (2013), soulad mezi osobností karatisty a povahou bojového umění je jedním z klíčových motivátorů. Všichni z oslovených trenérů neměli závažnější potíže při uvedení benefitů, které jim tato role přináší. Každému z nich přináší užitek, i když význam získávaných benefitů se lišil v závislosti na očekávání a individuálních požadavcích každého z trenérů.

Jak uvádí Kordziński (2013), je důležité si při motivaci k vykonávání jakékoli sportovní aktivity vyjasnit 3 základní věci, a sice jaký má tato aktivita význam pro mě, jaký užitek mi to přináší a co z toho budu mít do budoucna. Vzhledem ke skutečnosti, že se téma i pokládané otázky týkaly primárně prvních dvou jmenovaných faktorů, nelze s jistotou odpovědět, zda mají probandi jednoznačně vyjasněnou otázku budoucího přínosu jejich snažení. Objevovaly se zde nicméně odpovědi, které sytily především kategorie významu a užitku. Z toho důvodu se domnívám, že oslovení trenéři mají oblast motivace na své osobní rovině poměrně dobře vyjasněnou.

Několikrát byl také v odpovědích probandů zmiňován sociální aspekt trenérství, především co se týče setkávání s ostatními trenéry, ale také cvičenci na tréninku či instruktory na seminářích. Tyto poznatky jsou v souladu se Slepíčkou (2009), který vyzdvihuje právě sociální aspekt při sportu. Chápe jej jako významný socializační činitel, který přináší krom uspokojení se samotné pohybové aktivity také prostředek k mezilidskému setkávání a umožňuje rozvoj i v této oblasti. Jedná se o určitý způsob života, prostřednictvím kterého se jedinec realizuje. Mezilidské vztahy, vzájemná důvěra a úcta trenéra s cvičencem byly další z oblastí, kterou probandí zmiňovali jako podstatnou. Jednalo se například o ochotu svěřenců pravidelně chodit na tréninky.

Ve výpovědích oslovených se neustále objevovala otázka vztahu člověka ke konkrétnímu oddílu. Mnoho z trenérů jej uvedlo jako jeden z hlavních motivačních faktorů, proč se stali trenérem. Podle uvedených odpovědí toto rozhodnutí často vyplývalo více z potřeb oddílu než osobních pohnutek. Jak uvádí ve svém výzkumu autoři Zienovicz et al. (2015), vazba mezi trenérem a cvičencem by měla být velmi úzká. Do samotného procesu cvičení by měli být angažováni i např. rodinní příslušníci cvičence. Zde se jedná o typicky Japonský (respektive Okinawský) model, který není jednoduché aplikovat do prostředí střední Evropy. Můžeme zde však sledovat poměrně silnou vazbu na oddíl, respektive oddílového trenéra, která byla patrná i v tomto výzkumu. Velmi silná shoda panovala také v oblasti rozvoje vlastního cvičení.

Všichni z dotázaných se shodli, že je velmi důležité neopomenout v procesu trénování právě vlastní sebe rozvoj. Tato data jsou v souladu s Kordziński (2010), který označuje proces trénování jako nikdy nekončící oblast. Velmi podstatné je právě neustálé učení se novým věcem.

Jednou z problematických věcí v oblasti výzkumu u trenérů Tradičního karate je genderové zastoupení. Z rešerše a pohovorů s trenéry bylo zřejmé, že se této aktivitě věnují většinou muži. Jak uvádí výsledky mého předchozího výzkumu (Fac, 2017), v reprezentačním družstvu České republiky v roce 2017 se vyskytovalo 35 mužů a 21 žen. Tento údaj je však další indicií k tomu, že genderové zastoupení není v tomto bojovém umění zcela vyrovnané. Jelikož se jedná o bojové umění s poměrně malou členskou základnou, neexistují oficiální statistiky, které by poskytovaly informace o počtu členů či právě genderovém zastoupení. Seznamy jednotlivých trenérů nejsou veřejně přístupné, a tudíž není možné s nimi výzkumně

pracovat. Výzkumný soubor prezentovaný v rigorózní práci odráží genderovou nerovnováhu, která vyplývá z povahy Tradičního karate. Výzkumu se zúčastnilo 8 mužů a 2 ženy. Vzhledem k uvedeným okolnostem není zcela možné tento genderový nepoměr vyrovnat.

Kritická reflexe výzkumu

Jedním z úskalí při výběru probandů byla poměrně vysoká neúčast části oslovených. V současné době se v České republice vyskytuje celkem 16 oddílů Tradičního karate. Dá se tedy předpokládat, že celková populace trenérů čítá několik desítek lidí. Před zahájením sběru dat bylo osloveno celkem 16 trenérů z různých krajů napříč Českou republikou. Z tohoto počtu se 10 zúčastnilo výzkumu, 1 odmítl z důvodu dlouhodobých zdravotních komplikací a 5 z nich neodpovědělo na žádost ohledně účasti ve výzkumu, i když probíhalo písemné oslovení opakovaně a různými formami: e – mail, sociální sítě. Je otázkou, zda by nebylo efektivnější při oslovování zvolit spíše osobní setkání či telefonický rozhovor. Vzhledem k celorepublikovému rozložení oslovených probandů by osobní setkání za účelem získání souhlasu byla velmi náročná. Celkový počet 10 účastníků však lze dle mého názoru považovat v daném typu výzkumu za dostatečný.

K tomu, aby se navýšil počet probandů ve výzkumu, by mohlo prospět nastavení jiných, v některých oblastech méně striktních kritérií pro výběr probandů. Toto opatření by zřejmě pomohlo navýšit jejich počet a prezentovaná data by tak zahrnovala více odpovědí a závěry by měly obecnější platnost. Zároveň jsem však volil přísná kritéria z důvodu jasného vymezení výzkumného vzorku, neboť se má práce primárně zabývat motivací u trenérů, kteří se Tradičnímu karate věnují dlouhodobě a systematicky. Zahrnout do vzorku trenéry, kteří nemají tak dlouhou zkušenost či dosažený technický stupeň by nekorespondovalo se stanoveným záměrem.

Z důvodu malé členské základny a maximální snahou o zachování anonymity účastníků ve výzkumu nebyly v práci zveřejněny města a kraje, ve kterých byl výzkum proveden, ani další údaje které by mohly vést k identifikaci osob. Např. v některém kraji existuje pouze jediný oddíl Tradičního karate. Uvedení tohoto údaje by ohrozilo zachování garantované anonymity účastníků. Právě tato data by však mohla posloužit jako výchozí platforma při realizaci dalšího rozšiřujícího zkoumání v oblasti Tradičního karate.

Pro přesnější statistické zpracování a analýzu získaných dat by do budoucna mohlo být užitečné využití specializovaného softwaru např. ATLAS.ti. Podle mého názoru by tak prezentovaná data mohla vykazovat vyšší názornost a přesnost. V rámci dané práce však byla zvolena metoda tužka – papír.

Klady a přesah práce

Hlavní předností této rigorózní práce je především její unikátnost. Zájem o tuto oblast u výzkumníků z řad psychologie sportu není v České republice příliš vysoký. Samotné téma sportu považuji za aktuální a společensky prospěšné, neboť se týká jak jedince, tak celé společnosti. Tím, že se zapojují generace mladších cvičenců má tato oblast vliv také na celou populaci a následující generace. Není pochyb, že oblast Tradičního karate zahrnuje nejen oblast tělesnou, ale také další oblasti lidského bytí. Tato práce může sloužit jako výchozí pozice pro případné další výzkumné aktivity v této oblasti a přesahuje akademickou sféru do praxe.

Dále lze závěry výzkumu využít jako praktickou inspiraci a pomůcku pro nové i zkušené trenéry Tradičního karate nebo jiných bojových umění.

Jelikož se práce zabývá také oblastí motivace, dobrovolnictví či prosociálním chováním, může posloužit jako pomůcka při vedení tréninku i mimo tréninkových aktivit a sebe-rozvíjením vlastní osoby i ostatních lidí, především svěřenců.

Inspirace k dalším možným výzkumným tématům

Během výzkumu nebyla řešena otázka finančního ohodnocení trenérů. I když se jedná o dobrovolnou aktivitu, kterou trenéři provozují ve svém volném čase, bez nároku na pravidelný honorář, zkoušky či semináře si platí každý člen sám. Právě finanční motivace by mohla být jedním z dalších (nikoliv jediným) důvodů či motivátorů, kvůli kterému se trenéři této aktivitě věnují. Tento aspekt by mohl být jednou z oblastí výzkumného zájmu v dalším výzkumu.

Výpovědi probandů se v některých bodech, které se netýkaly explicitně Tradičního karate, shodovaly. Je tedy otázkou, zda by se tato shoda objevila i trenérů z jiných bojových umění. Domnívám se, že výzkum u trenérů z jiného bojového umění by objasnil, zda se jedná pouze o fenomény v oblasti Tradičního karate nebo bojových umění/sportu obecně. Srovnávací

studie, do které by byli zahrnuti trenéři z Tradičního karate i jiných bojových umění/sportů, by pomohla tyto rozdíly rozlišit.

Pro přesnější zachycení vývoje motivace u trenérů v závislosti na čase, by byl do budoucna vhodný např. longitudinální typ výzkumu. Umožňoval by tak zachytit stav i momentální rozpoložení jednotlivých trenérů od začátku jejich „trenérské kariéry“ až po dobu, kdy mají za sebou několikaletou praxi. Pro tento typ výzkumu by bylo vhodné začít u mladých začínajících trenérů. Poté pravidelně a systematicky sbírat data formou rozhovorů či krátkých dotazníků. Takto prezentovaná data i závěry by pak poskytovaly velké množství přesných informací o vzniku a vývoji motivace k výkonu trenérské činnosti.

Mnoho z oslovených trenérů se, krom aktivní účasti na závodech, věnuje také činnosti rozhodčích. Mají tak zkušenosti jak v roli závodníka, tak zkušebního komisaře. Dále jsou někteří z oslovených trenérů oprávněni pořádat zkoušky a udělovat vyšší technické stupně (zkoušky na pásek). I když tato oblast nebyla v daném výzkumu v centru zájmu, mohla by být obsahem či námětem do dalšího výzkumu.

9 ZÁVĚRY

Z výsledků empirické části vyplývají hlavní zjištění, které vychází z analýzy tří metod kvalitativního výzkumu (polostrukturované interview, pozorování, dotazník demografických údajů).

Prvotní motivy k tomu, aby se probandi začali zabývat právě oblastí Tradičního karate, patřily jak mezi vnitřní motivy, tedy touhu naučit se účinnou sebeobranu, tak vnější, které poukazovaly na vliv jejich okolí. Jednalo se především o přátele či rodinu.

Pohnutky začít trénovat ostatní lidi vykazovaly u jednotlivých trenérů odpovědi subjektivního charakteru. Někdy se jednalo o potřebu věnovat se něčemu jinému než cvičení. Byla zde patrná snaha předávat své zkušenosti dál, rozvíjet i ostatní lidi. Další odpovědi naznačovaly spíše zájmový aspekt, například zkusit si prostřednictvím tréninku práci s dětmi nebo naopak zkusit trénovat dospělé. V některých případech se jednalo spíše o potřeby oddílu, protože bylo aktuálně málo trenérů, což by mělo za následek např. omezení četnosti tréninků či dokonce zrušení některých aktivit. V každé z uvedených odpovědí však byl patrný silný vztah k Tradičnímu karate i oddílu, ve kterém probandi aktuálně vykonávají roli trenéra.

Na otázky, kdy se člověk cítil jako plnohodnotný trenér či jak probíhalo období, kdy začal trénovat, se objevovaly poměrně rozdílné reakce. Pouze dva z oslovených probandů si byli vědomi jednoznačného rozhraní, kdy vnímali sami sebe jako plně kompetentního a samostatného trenéra. Bylo to období, kdy si založili svůj vlastní oddíl poté, co si v jiném oddíle roli trenéra alespoň trochu vyzkoušeli. Ostatní oslovení uvedli, že se jednalo spíše o plynulý přechod. Role cvičence a trenéra se neustále prolínala a u někoho prolíná dodnes.

Jednoznačná shoda byla u otázky, zda má trenérství nějaké benefity. Všichni z oslovených se shodli na tom, že trenérství benefity jednoznačně obsahuje. Většina dotázaných uvedla především dobrý vliv trenérství na vlastní pokrok. Nutno dodat, že všichni z oslovených trenérů aktivně cvičí a neustále se zdokonalují. Skutečnost, že se snaží naučit ostatní lidi něco nového, jim umožňuje prohloubení znalostí či zdokonalení vlastních technik.

Otázka, zda má trenérství nějaké limity byla, především z dat, které vyplývaly z pozorování, jedna z nejproblematictějších. U velké většiny dotázaných se objevil odkaz na čas, respektive časové možnosti trenérů. V některých odpovědích bylo uvedeno, že kvůli trenérství nestíhají jiné koníčky, rodinu či volnočasové aktivity. Dále probandi uváděli, že kvůli trénování ostatních lidí nemají tolik času věnovat se svému cvičení, popřípadě vylepšení vlastních technik.

Shoda panovala u otázky, zda je důležité se jako trenér dále vzdělávat. Všichni dotázaní byli přesvědčeni, že právě oblast sebezdokonalování má významný vliv na progres i u jejich svěřenců. Jako zdroj nových poznatků a prostředků k sebezdokonalení byly uvedeny především semináře, rady jak zkušenějších instruktorů, tak setkávání s ostatními kolegy např. na společném tréninku nebo na závodech.

Předložená rigorózní práce má význam především pro zájemce o oblast motivace v kontextu psychologie sportu. Dále se zde objevují poznatky z oblasti vývojové a sociální psychologie. Může posloužit také jako užitečná pomůcka pro trenéry nejen Tradičního karate ale i jiných druhů bojových umění. Domnívám se, že krom akademického významu výstupy rigorózní práce přináší přesah do roviny praxe.

SHRNUTÍ

Rigorózní práce významně rozvíjí a podstatně rozšiřuje magisterskou diplomovou práci, na kterou navazuje. Přináší nové poznatky v teoretické části. Empirická část pracuje s novým výběrovým souborem probandů. Cílem této práce bylo zmapovat motivaci u trenérů Tradičního karate s využitím metod kvalitativního výzkumu. Pozornost byla zaměřena především na ty motivátory, které podněcují trenéry v jejich činnosti neustále pokračovat a rozvíjet. Oslovení probandi se této činnosti věnují dlouhodobě, v rádech několika let či desetiletí. Jedná se tedy o unikátní výběrový soubor. Výzkumy na toto téma se v České republice objevují naprosto ojediněle. Práce přináší přesah do praktické roviny.

Teoretická část vychází z relevantních zdrojů včetně zahraničních. Je rozdělena do tří celků, které se zabývají tématy motivace, Tradičního karate a dobrovolnictví.

Motivace nám pomáhá v psychologii vysvětlit, proč se jedinec chová určitým způsobem. Motivaci samotnou lze členit podle řady kritérií. Motivy proaktivní jsou vnitřně buzené, motivy retroaktivní jsou buzené zvnějšku. U motivace ke sportovní činnosti či pohybové aktivitě je podstatná především oblast výkonu, který člověka provází po celou dobu provozování sportovní aktivity, v tomto případě bojového umění. Je důležité zohlednit aspekty, které vedou jedince k výběru konkrétního odvětví, kterému se po dlouhou dobu intenzivně věnuje.

V rámci motivace u Tradičního karate je třeba zohlednit zejména tři motivy: prostředek k pohybu, filozofie a pragmatičnost. Tradiční karate, stejně jako jiné pohybové aktivity, zahrnují celou řadu neurofyziologických aspektů. Jedná se např. o ovlivnění dopaminového mediátorového systému, který spolu podmiňuje libé pocity a slast.

Rigorózní práce se věnuje oblasti Tradičního karate, což je jedno z bojových umění/bojových sportů. Zahrnuje nejen oblasti filozofie, ale také řadu somatopsychologických aspektů. Jelikož Tradiční karate zahrnuje práci s tělem i psychikou, přináší řadu pozitivních účinků na fyzickou kondici a duševní pohodu. Nedílnou součástí je také uspokojení, které vyplývá z vlastní pohybové aktivity.

Trenér Tradičního karate je stěžejní osobou v karatistickém oddíle. Zastává více rolí najednou. Mezi role trenéra patří pozice metodického vedoucího cvičenců, ale také pozice cvičence. Jelikož za svou činnost trenéři nedostávají pravidelný honorář a trenérství se nevěnují jako hlavní pracovní činnosti, je velmi významný také aspekt dobrovolnictví. Podstatná je vztahová vazba trenéra a jeho cvičenců, tedy sociální kontext. Do tohoto kontextu zasahuje trenér všemi aspekty své osobnosti.

Empirická část prezentuje výzkum, který pracuje s daty vycházejícími z výběrového souboru trenérů Tradičního karate.

Primárním cílem výzkumné části práce bylo podrobné zmapování a následné analýza především sekundárních motivů, které způsobují setrvání v této činnosti u oslovených trenérů. S ohledem na vytyčené cíle práce byl zvolen kvalitativní přístup, který umožňuje především zachycení celkového kontextu a získání originálních dat subjektivní povahy. V souladu s výzkumnými cíli bylo položeno celkem 7 výzkumných otázek, které mapují oblast motivace u trenérů Tradičního karate.

Jako metoda sběru dat byla použita metodologická triangulace. Ta zahrnovala tři kvalitativní metody – a sice polostrukturované interview, pozorování a dotazník demografických údajů. Umožňuje zachytit celkovou komplexitu lidského jednání. Jevila se tak jako nejvhodnější metodologický nástroj.

Byly dodrženy veškeré etické požadavky, zejména bylo důsledně dbáno na zachování anonymity oslovených probandů. Z tohoto důvodu nejsou v rigorózní práci uvedeny údaje, které by mohly vést k identifikaci konkrétních osob.

Probandi zapojení ve výzkumu splňovali předem stanovená kritéria: dlouhodobé zastávání pozice trenéra v oddíle (minimálně 2 roky), věk nad 25 let, dosažení vysokého technického stupně (hnědý nebo černý pás), alespoň 10 let aktivního provozování Tradičního karate.

Výzkumný soubor představuje 8 mužů a 2 ženy. Data byla získávána v rozmezí dubna až srpna 2018. Jejich sběr proběhl formou osobního setkání. Polostrukturované rozhovory byly nahrávány a následně analyzovány. Z podrobné analýzy vzešlo celkově 9 trsů.

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že prvotní motivy pro zastávání role trenéra vycházejí jak z vnitřní, tak vnější motivace. Začátek trenérství je spojen se snahou předávat zkušenosti, s uspokojením potřeb oddílu nebo vychází z osobního zájmu. Plnohodnotným trenérem se dva oslovení probandi začali cítit až po založení vlastního oddílu. U zbývajících se role trenéra a cvičence prolínala a neměla jasné ohraničení. Všichni oslovení se shodují na jasných benefitech trenérství. Snaha naučit a posunout ostatní cvičence vede k vlastnímu progresu. Za hlavní limity trénování ostatních lidí je považován čas. Otázka limitů byla nejnáročnější pro všechny probandy. Velmi podstatnou součástí trenérství je další vzdělávání a rozvoj.

Rigorózní práce se věnuje tématu společensky prospěšnému s přesahem do praktické roviny. Téma se týká soudobé i budoucí generace. Potenciální přínos této práce může být především v oblasti sportovní psychologie, například v oblasti individuálních sportů, bojových sportů/bojových umění. Tato práce představuje jeden ze zdrojů inspirace všem trenérům, cvičencům a příznivcům Tradičního karate nebo zájemcům z řad laické veřejnosti.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY:

- ADÁMKOVÁ, G. & SVOBODA, L. (2013). *Výzkum lidského mozku*. Akademický bulletin: Akademie věd České republiky.
- ARMOUR, K. (2013). *Sport Pedagogy: An Introduction for Teaching and Coaching*. London and New York: Routledge.
- BLAHUTKOVÁ, M., & PACHOLÍK, V. (2009). *Sport a pohybové aktivity. Psychologické dny já a oni*. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra společenských věd ve sportu, Brno.
- CAKIRPALOGLU, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- COTTERIL, S. (2013). *Team Psychology in sports: Theory and Practice*. London and New York: Routledge.
- CRUDELLI, C. (2011). *Cesta bojovníka: bojová umění a bojové techniky z celého světa*. Praha: Mladá fronta.
- CYNARSKI, W. (2014). The European karate today: The opinion of experts. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 3. 10-21.
- CYNARSKI, W., SIEBER, L., & SZAJNA, G. (2014). Martial Arts in Physical Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 4, 31 – 38.
- DAW, N. D., & SHOHAMY, DAPHNA. (2008). *The cognitive neuroscience of motivation and learning*. Guilford Press.
- DOSEDLOVÁ, J. (2012). *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada.
- ELLIOT, A. (2016). *Advances in Motivation Science*. USA: University of Rochester.
- FAC, O. (2017). *Motivace cvičenců Tradičního karate pro volbu bojového umění*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- HARBICHOVÁ, I., & KOMARC, M. (2013). Motivace u rekreačně a soutěžně sportujících vysokoškoláků. *Česká kinantropologie*. 3, 66-74.
- HAŠKA, M. (2013). *Systematika základních technik Tradičního karate - do*. Bezpečnostně právní akademie Brno.
- HÁTLOVÁ, B., SÉGÁRD, M. A., & WEDLICOVÁ, I. (2014). Historická a teoretická východiska psychomotorické terapie. *Československá psychologie*. 1. 82 - 93

- HEALEY, J. (2013). *Physical activity and fitness. Advances in the psychology of sports and exercise*. New York: Nova Science Publisher.
- HÖSCHL, C., LIBIGER, J., & ŠVESTKA, J. (2004). *Psychiatrie*. Praha: Tigris.
- HARTL, P., & HARTLOVÁ, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- HARTL, P., & HARTLOVÁ, H. (2015). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- HECKHAUSEN, J., & DWECK, C. (1998). *Motivation and self-regulation across the life span*. New York: Cambridge University Press.
- HENDL, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- JANSKA, P. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- KÁBRT, J., KUCHARSKÝ, P. & SCHAMS, R. (2016). *Latinsko-český slovník*. Praha: Leda.
- KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., & PAVELKA, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut.
- KAŠNAR, TOMISLAV, BARIĆ & RENATA (2017). *Kakve trenere sportaši žele, a kakve imaju?* Zagreb: Univerzity of Zagreb.
- LANGMEIER, J., & KREJČÍŘOVÁ, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- MADSEN, K. (1979). *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia.
- MAREK, A. (2000). *Psychologie*. Olomouc: Matice cyrilometodějská.
- MESSAOUD, W. (2016). Karate and the perception of the sport. IDO Movement for Culture. *Journal of Martial arts Anthropology*. 3. 47-56
- MIKULAŠTÍK, M. (2007). *Manažerská psychologie*. Praha: Grada.
- MIOVSKÝ, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- MLČÁK, Z. & ZÁŠKODNÁ, H. (2013). *Prosociální charakteristiky osobnosti dobrovolníků*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- MOHIYEDDINI, CH. (2013). *Advances in the Psychology of Sport and Exercise*. Nova Science Publishers.
- NAKONEČNÝ, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- NAKONEČNÝ, M. (2005). *Sociální psychologie organizace*. Praha: Grada.
- NEŠIĆ, M., FRATRIĆ, F., & VUKAŠINOVIĆ, V. (2013). *Motivational characteristics of karate coaches*. *Physical Education and Sport*. 11, 275 – 284.

- NISHIYAMA, H., & BROWN, R. (1990). *Karate: the art of "empty hand" fighting*. Rutland, Vt.: C. E. Tuttle.
- NOVOTNÁ, V., ŠIMÚNKOVÁ, I., & CHRUDIMSKÁ, J. (2013). *Gymnastika v programech pohybových aktivit sportu pro všechny*. Česká kinantropologie.
- NOVOTNÝ, J. (2011). *Sport v ekonomice*. Praha: Wolters Kluwer.
- KORDZIŃSKI, J. (2013). *Nauczyciel, trener, coach*. Polska: Wolters Kluwer
- PLHÁKOVÁ, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- POKORNÝ, J. (2016). *Fyziologické mechanismy motivace a odměny*. Česká a slovenská psychiatrie.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., & MAREŠ, J. (2009). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- RAHL, R. (2010). *Physical activity and health guidelines: recommendations for various ages, fitness levels, and conditions from 57 authoritative sources*. United states of America: Sheridan Books.
- RIBALDA, P. M. (2016) *Possitive effects of continuous practice of karate in cognitive capacity associtated to the age*. Madrid: Ciudad Universitaria
- RIESS, S. (2014). *A companion to American sport history*. Hoboken, N. J.: John Wiley.
- ŘEHAN, V., & ŠUCHA, M. (2007). *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku. Sborník z konference*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR.
- SIMPSON, E., & BALSAM, P. (2016). *Behavioral neuroscience of motivation*. New York: Springer Berlin Heidelberg.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., & HÁTLOVÁ, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- STELLAR, J. R., & STELLAR, E. (2014). *Neurobiology of motivation and reward*. New York: Springer Verlag.
- STRAUSS, A., & CORBIN, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce.
- SUCHÁ, J., & HÁTLOVÁ, B. (2012). *Pohybové aktivity pro pacienty s demencí*. Praha: Pfizer.
- ŠVARŤÍČEK, R., & ŠEĐOVÁ, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

- TOD, D., THATCHER, J., & RAHMAN, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- TOŠNER, J. (2014). *Metodika dobrovolnictví v obci - jak na to?* AGNES, o.s.
- VÁGNEROVÁ, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- VÝROST, J. a SLAMĚNÍK, I. (1997). *Sociální psychologie*. Praha: ISV.
- WEINBERG, R. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- ZIENOVICZ, A., PARZELSKI, D., & BUDNIK – PRZYBYLSKA, D. (2015) Postawa trenera wobec filozofii karate i jego system wartości, a postawy i systemy wartości jego uczniów. *Journal of Education, Health and Sport*. 9, 149 – 169.

Internetové zdroje

- ŠMAHAJ, J. (2012). Motivy, jejich formy, druhy a třídění. E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc. Získáno 2016-9-20 z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=1392>
- VÁLKOVÁ, H. (2013). Emoce a motivace v pohybových aktivitách a sportu. E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc. Získáno 2016-09-11 z <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=6391>
- <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/vlada-schvalila-koncepci-podpory-sportu-2016-2025> (nedatováno). Získáno 25. 11. 2017
- <http://www.nicm.cz/vseobecna-deklarace-o-dobrovolnictvi> (nedatováno). Získáno 18. 10. 2017

Přílohy – seznam příloh

- **Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt bakalářské práce**
- **Příloha č. 2: Technické stupně - barevné páskové rozlišení**
- **Příloha č. 3: Polo strukturované interview**

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt bakalářské práce

Abstrakt Rigorózní práce

Název práce: „Motivace Trenérů Tradičního karate pro setrvání v tréninkové činnosti“

Autor práce: Mgr. Ondřej Fac

Počet stran a znaků: 96 stran, 175 489 znaků (včetně mezer)

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 63

Klíčová slova: motivace, Tradiční karate, trenér, dobrovolnictví

Tato práce se zabývá tématem motivace u trenérů, kteří se dlouhodobě věnují jak tréninku ostatních, tak vlastnímu cvičení a sebe rozvoji v oblasti Tradičního karate. Cílem této práce je přinést nové poznatky především v oblasti motivace a faktorů, které udržují oslovené probandy v setrvávání u této činnosti. Dále poskytnout ucelený přehled v kontextu trenérství, jakožto dobrovolné činnosti, pohybové aktivity a s ní vyplývajících motivů pro trénování ostatních lidí. Byl realizován kvalitativní výzkum, kterého se zúčastnilo celkem 10 probandů, z toho 8 mužů a 2 ženy, podle předem stanovených kritérií. Ti byli vybráni metodou záměrného výběru v kombinaci s metodou sněhové koule. Metodou tvorby dat byla triangulace mezi metodami. Během výzkumu byly použity celkem tři metody, a sice: pozorování, polostrukturované interview a dotazník. Ve výsledcích jsou prezentovány originální výpovědi probandů, které jsou analyzovány metodou trsů. Rigorózní práce přináší originální pohled do prostředí trenérů a věnuje se souhrnně tématu, které v rámci České republiky není dosud více probádané.

Rigorous Thesis Abstract

Thesis Title: „Motivation of Traditional karate trainers fro staying in training activities“

Thesis Author: Mgr. Ondřej Fac

Number of pages and characters: 96 pages, 175 489 signs (including spaces)

Number of Annexes: 3

Number of used literature titles: 63

Key words: Motivation, Traditional karate, trainer, volunteering

This work deals with topic of the motivation of trainers who have been doing in both long time training other people and their own training and development in the area of Traditional Karate. The aim of this work is to bring new knowledge, especially in the area of motivation and factors, which keep addressed probands in remaining with this activity. Further to provide a comprehensive overview in the context of coaching as a volunteer activity, physical activity, and the resultive motives for training other people. A qualitative research was carried out involving a total of 10 probands, of which 8 men and 2 women, according to predefined criteria. They were chosen by the selective focus method of deliberate selection combined with the snowball one. The method of data generation was triangulation among methods. During the research, a total of three methods were used: the observation, semi-structured interview and questionnaire. The results are interpreted according to original statements of probands, which are analysed by cluster method. The rigorous work brings an original look at the trainers' environment and deals with a topic that has not been explored in the Czech Republic yet.

Příloha č. 2: Technické stupně - barevné páskové rozlišení

Technické stupně podle pásků

Základní technické stupně - kyu

9. kyu	bílý pásek
8. kyu	žlutý pásek
7. kyu	oranžový pásek
6. kyu	zelený pásek
5. kyu	modrý pásek
4. kyu	modrý pásek
3. kyu	hnědý pásek
2. kyu	hnědý pásek
1. kyu	hnědý pásek

Černé pásy - dany

1. dan	černý pásek
2. dan	černý pásek
3. dan	černý pásek
4. dan	černý pásek
5. dan	černý pásek
6. dan	černý pásek
7. dan	černý pásek
8. dan	černý pásek
9. dan	černý pásek
10. dan	černý pásek

Příloha č. 3: Polo strukturované interview

Otázky – polo-strukturované interview

- Co tě přimělo začít cvičit karate?
- Kdy jsi začal s trenérstvím?
 - Ve kterém oddíle?
- Jak probíhalo období, kdy jsi začal s trénováním?
- Byl za dobu, co trénuješ nějaký zlom, kdy si se cítil jako plnohodnotný trenér?
- Proč jsi začal trénovat?
- Jak bys srovnal svou pozici trenéra a cvičence?
- Jaké benefity má pro Tebe osobně trenérství?
- Co tě na tom baví nejvíc (z těch vyjmenovaných benefitů)?
- Má trenérství nějaké limity, které tě mohou za určitých okolností omezovat?
- Umíš si představit, že bys netrénoval?
 - Jak by se potom odvíjelo Tvé cvičení?
 - V čem by to bylo jiné?
- Myslíš si, že má trenérství vliv na tvůj vlastní výkon a progres?
- Jaký je rozdíl v závodech před a po trenérství?

- Když trávíš hodně času trénováním jiných lidí, u koho se učíš ty?
- Kdybys měl na závěr porovnat roli trenéra a cvičence, myslíš si, že bys dosáhl stejných výsledků, kdybys netrénoval?

Debriefing

- V čem je podobný výzkum dobrý?
 - Klady, přínosy
 - Limity
- Chtěl bys na závěr něco doplnit? Například něco co nezaznělo?
- Byla nějaká otázka/téma, které ti nesesedělo?
 - Jaká, v čem by měla být položena jinak?
- Je něco co bys vzkázal ostatním trenérům?