

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**MOTIVACE CVIČENCŮ TRADIČNÍHO KARATE
PRO VOLBU BOJOVÉHO UMĚNÍ**



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Ondřej Fac

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Olomouc

2017

Poděkování

Na tomto místě chci poděkovat vedoucímu práce, panu PhDr. Janu Šmahajovi, Ph.D. za vedení, čas a cenné připomínky při vzniku této práce.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma „*Motivace cvičenců Tradičního karate pro volbu bojového umění*“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

.....
podpis

OBSAH

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČÁST	7
1 MOTIVACE	7
1.1 Definice základních pojmů	8
1.2 Motivace a sebepojetí	11
1.3 Motivace k výkonu	15
1.4 Motivace k volbě aktivity	17
1.5 Neurofyziologické aspekty motivace.....	18
2 POHYBOVÁ AKTIVITA	20
2.1 Definice pohybové aktivity.....	20
2.2 Upol	21
2.3 Sport.....	22
2.4 Východní a západní přístup k pohybové aktivitě.....	23
2.5 Využití v terapii	26
2.6 Účinky pohybové aktivity na zdravotní kondici.....	27
2.7 Uspokojení plynoucí z pohybové aktivity	29
3 TRADIČNÍ KARATE	31
3.1 Definice pojmu karate a Tradiční karate.....	31
3.2 Karate – bojové umění/sport.....	31
3.3 Významné osobnosti Tradičního karate	32
3.3.1 Gichina Funakoshi	33
3.3.2 Hidetaka Nishiyama.....	35
3.4 Fyziologické principy cvičení Tradičního karate	36
3.5 Základní pilíře Tradičního karat	37
3.5.1 Kata.....	38
3.5.2 Kumite	39
3.5.3 Kihon	41
3.6 Psychologické aspekty Tradičního karate.....	42
EMPIRICKÁ ČÁST	45
4 FORMULACE VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU	45
4.1 Cíle práce a výzkumné otázky	46
5 POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE.....	48
5.1 Metodologický rámec výzkumu	48
5.2 Metoda tvorby dat a průběh výzkumu	48
5.2.1 Průběh získávání dat	50

5.3 Výzkumný soubor	51
5.4 Etické zásady výzkumu	57
5.5 Metody zpracování a analýzy dat	58
6 VÝSLEDKY VÝZKUMU	62
6.1 Předchozí zkušenosti s bojovým uměním/sportem.....	62
6.2 Volba.....	63
6.3 Setrvání	65
6.4 Tradiční karate jakožto pohybová aktivita.....	66
6.5 Přidaná hodnota Tradičního karate	68
6.6 Pozitivní vliv na zdraví	69
6.7 Méně zajímavé aspekty Tradičního karate	73
6.8 Sociální kontext	75
7 Odpovědi na výzkumné otázky.....	80
8 Diskuze	83
9 Závěry	86
SHRNUTÍ	87
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	90

ÚVOD

Jako téma své diplomové práce jsem volil „Motivace cvičenců Tradičního karate pro volbu bojového umění.“ Tradiční karate je bojové umění s velmi dlouhou tradicí v řádu několik set let. Původně ryze asijský styl boje beze zbraně se především v minulém století těší velkému zájmu a oblibě i v Evropě. Troufnu si říci, že se často stává synonymem pro oblast bojových umění. Nejsem si jistý, zda této popularity karate dostalo díky své tradici, účinnosti, disciplíně či maximální dodržování etického kodexu a slušného chování.

Každý člověk je originál. Příběh každého jedince je nezaměnitelný. Také naše pohnutky k činům jsou odlišné. Pokud máme v místnosti deset lidí, pak totožný podnět vyvolá deset různých reakcí. Někdo bude mít strach, jiný bez váhání zaútočí. Byť jsou tyto rozdíly zřejmé, přece jen lze najít koreláty, které jsou společné pro všechny bez rozdílu. A právě na tyto společné znaky bych chtěl především ve své práci poukázat. Domnívám se, že pokud se nám podaří tyto sjednocující prvky rozpoznat a správně pochopit, lze tak přispět k lepší motivaci ostatním lidem, aniž by se popřela krásná a naprosto přirozená individualita každého z nás. Tato pomůcka může být nápomocna těm, kteří se v této oblasti již pohybují na jakékoliv pozici. Myslím si, že tyto obecné charakteristiky jsou společné jak lidem ze zkušeností v řádech několik desítek let ale ti těm, kteří teprve začínají nebo projevují zájem o toto odvětví.

S Tradičním karate mám sám dlouholetou zkušenost. Tomuto druhu bojového umění se věnuji více než 10 let. Je to jeden z mála způsobů trávení volného času, u kterého jsem vydržel tak dlouho. Postupem času se mé ideály i motivace k neustálému zlepšování měnily a stále mění. Romantické představy kluka v období pubescence o neporazitelnosti a nadpřirozených schopnostech mistrů karate se postupem času měnily v ryze praktickou schopnost sebeobranu beze zbraně. Karate se postupem času stalo pevnou součástí stylu života i osobnosti. Bylo mi nápomocno jak v těžkých životních situacích tak vítaným prostředkem smysluplného trávení volného času v době, kdy se nic mimořádného nedělo. Nejsem si jistý, zda je v dnešní době větším nepřítelem člověka starost s vážného rozhodnutí, nebo nuda a bezcílnost, která se někdy označuje jako nesnesitelná lehkost bytí. Troufnu si říci, že v obou případech je velmi dobrým lékem na tyto neduhy nalezení činnosti, ve které vidí člověk smysl. Pokud si jedinec najde aktivitu, která jej baví, znamená, že má šanci ji dělat dobře. Zda tuto příležitost využije, záleží na mnoha okolnostech. Jednou z nich je právě motivace.

Byl bych velmi rád, pokud by se našel po přečtení mé práce člověk, který by se nad těmito nelehkými tématy zamyslel. Pokud by tyto myšlenkové pochody vedly k vyvinutí jakékoliv aktivity k jeho prospěchu, považoval bych svůj čas nad touto prací jako investici, která měla hlubší smysl.

Cílem mé práce je v teoretické části zmapovat problematiku motivace, pohybové aktivity a Tradičního karate s využitím relevantních zdrojů z těchto oblastí. V empirické části jsem se zaměřil na výzkum motivace u lidí, kteří se dlouhodobě věnují cvičení karate. Mou snahou je zjistit a popsat především ty motivy, které vedly k volbě právě tohoto bojového umění. Dále se zaměřit na incentivy způsobující setrvání při této činnosti. Tyto pohnutky je poté nutné citlivě a přesně zasadit do kontextu. Poté je možné takto nashromážděné data interpretovat v širších souvislostech.

Domnívám se, že právě tato analýza by mohla prospět karatistům, ale i lidem z řad laické veřejnosti se zájmem o psychologii sportu, problematiku motivace, pohybové aktivity či Tradičního karate. Jelikož se nejedná v České republice o příliš mediálně známé odvětví, spatřuji jako další cíl mé práce o tomto druhu bojového umění informovat v kontextu psychologie.

TEORETICKÁ ČÁST

1 MOTIVACE

V rámci teoretické části jsem se zabýval motivací u cvičenců Tradičního především z hlediska motivace k pohybové aktivitě a sportovního výkonu. Jedná se o oblasti bojového umění s tradicí několika set let. Z hlediska výzkumu se však jedná o oblast, které se věnuje poměrně malá pozornost, především v oboru psychologie, respektive psychologie sportu.

Domnívám se, že je tato skutečnost způsobena především tím, že se jedná o odvětví čítající poměrně malou členskou základnu. Počet oddílů je ve srovnání s jinými sporty také poměrně malý. Myslím si, že se však jedná o zajímavý druh bojového umění s dlouholetou tradicí, který je užitečné zkoumat, mimo jiné z hlediska psychologie, konkrétně motivace. O významu motivace v kontextu Tradičního karate svědčí fakt, že se v posledních letech v evropských zemích rozvíjí psychologické výzkumy právě v oblasti karate. Výzkumy v této oblasti realizoval např. Messaoud (2016), který zkoumal především vztahem motivace a cvičenců Tradičního karate. Zabývá se především otázkou, proč je užitečné toto bojové umění provozovat. Kolektiv autorů Nešić, Fratrić & Vukašinović (2013) se zabývají především cílovou skupinou trenérů karate a jejich motivací. Ribalda (2016) se ve svém výzkumu zabývá především aspekty z hlediska kognitivní psychologie (tedy i motivací) a tím, jak může cvičení karate tyto kognitivní komponenty posilovat.

Ze strany evropských výzkumníků je o oblast psychologických aspektů karate v posledních letech zájem. V České republice se však příliš relevantních výzkumů na tuto oblast zatím nerealizovalo. I proto se domnívám, že tato práce by mohla být přínosná především v této oblasti mimo jiné jako inspirace a výchozí pozice dalším výzkumníkům se zájmem o tuto oblast.

Samotným pojmem „motivace“, jeho teorií, kontextem v psychologickém chápání či aplikací do jednotlivých psychologických disciplín, se zabývala celá řada autorů. Je zřejmé, že se jedná o velmi hojně užívaný pojem. Pro lepší pochopení dané problematiky uvádím pouze několik autorů, které považuji za významné a relevantní v rámci tématu diplomové práce, které jsou relevantní vzhledem k mému tématu a zaměření práce.

1.1 Definice základních pojmů

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

Nakonečný (1996) uvádí, že pojem motivace nemá v současném psychologickém výkladu jednotnou definici. Obecně se však dá říci, že prostřednictvím motivace můžeme vysvětlit psychologické **důvody chování jedince**. Dále je prostřednictvím tohoto pojmu možné vysvětlit subjektivní význam samotného počínání, ale také mezilidskou variabilitu chování. Jinak řečeno, prostřednictvím motivace můžeme zkoumat subjektivní pohnutky daného jedince ale také pestrou interindividuální variabilitu skupiny lidí.

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. sebeprezentace 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).

Plháková (2007 s. 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 naší aktivitu také usměrňuje, zaměřuje. Formou motivačních dispozic mohou být pudy, potřeby, zájmy, hodnoty, postoje, ideje, ideály.*“

Psychologický slovník autorů Hartla & 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 nepřítomnosti 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.“

O významu motivace pojednává také Heckhausen & Dweck (1998). Uvádí, že právě skrze motivaci či motivační mechanismy lze lépe pochopit, jakým způsobem spolupracují **kognitivní a afektivní faktory** v lidském jednání. Pokud jsou tyto dvě složky ve vzájemné interakci, pak společně tvoří jisté motivační vzory, které je možné pozorovat. A právě na základě jejich pozorování můžeme lépe pochopit či popsat interakci kognitivních a afektivních složek v lidském chování a jednání.

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 (chcete-li instinktů) 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) se zabývá problematikou motivace především z hlediska vývojové psychologie. Autorka uvádí, že se motivace skládá z celkem čtyř základních tendencí, které směřují k naplnění života či životního smyslu. Avšak ony základní tendence mají v různých životních etapách jedince rozdílný význam. Jedná se o:

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 mezi léty 25 – 50 let.
4. **Uchování vnitřního řádu:** typické pro věkové období 50 – 65 let.

Tyto etapy fungují na rozdílných principech. Zatímco v první a čtvrté etapě je dominantní stabilita, pro zbývající dvě je důležitá především změna (Madsen, 1979).

Vymezení z pohledu lidského vývoje upozorňuje na skutečnost, že motivace není statický fenomén, ale v průběhu života **prochází určitým vývojem**. Je tedy důležité brát v úvahu,

nejen co člověka motivuje k vykonávání konkrétní činnosti, ale také kdy, respektive v které vývojové etapě tak jedinec činí.

Cakirpaloglu (2012, 180) uvádí pojmy motivace a motiv jako základní pojmy 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 usměřovače jednání.

Pojmem motiv se taktéž zabýval kolektiv autorů Höschl, Libiger & 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 autor 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.

Další, dle mého názoru zajímavé, dělení motivů nabízí Marek (2000). Motivory dělí do dvou skupin, kterými 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 přerušení 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.

Autor dále v otázce motivů uvádí, že lidé mají často velmi pestrou škálu fenomotivů. Důvodů takového počínání je celá řada. Někteří se chtějí prezentovat jako lepší než ve skutečnosti jsou, a proto skrývají své genomotivy za řadu zdánlivých pohnutek. Jiní si prostě nepřejí, aby jim bylo nahlíženo do jejich nitra. Pokud však chceme skutečně zkoumat či ohodnotit jednání člověka, je třeba jej posuzovat výhradně podle jeho genomotivů (Marek, 2000).

1.2 Motivace a sebepojetí

Jako další kapitulu ve své práci jsem se rozhodl pro **sebepojetí**, neboť jej pokládám za důležitou a relevantní součást mé práce. Tento složitý psychologický konstrukt je důležitou součástí každého z nás a s tématem motivace bezprostředně souvisí. Neustále si ho budujeme, zušlechťujeme, měníme či zatracujeme. Způsobů jak jej modifikovat na

individuální úrovni je celá řada. Je však nesporné, že jedním ze způsobů jak tak učinit je právě umění, respektive umění boje.

Nakonečný (2005) se zabývá především otázkou **obranu sebepojetí**. Tuto obranu chápe jako naprosto přirozený proces, který se v elementární formě projevuje již v raném dětství a je vyjádřen jako typicky dětský egoismus. Ten má dvě základní funkce, kterými jsou:

- **Obrana vnitřního souladu činů** a sebehodnocení neboli vnitřní integrace
- **Obrana vnějšího souladu chování** sociálního okolí a sebepojetí, tedy stabilizační mechanismus

Avšak obě tyto základní funkce mají jeden společný jmenovatel, kterým je obrana sebepojetí. Autor se dále domnívá, že právě tento koncept je jeden ze zásadních aspektů, abychom mohli pochopit a potažmo interpretovat lidské jednání jako takové. Je to především z toho důvodu, že krom základního sebezáchovného mechanismu, tedy pudu sebezáchovy, vyjadřuje tendenci člověka ke kladnému hodnocení sebe sama a také k pozitivnímu hodnocení subjektu jinými.

Koukolík (2013) uvádí, že pokud chceme pochopit **proces sebeuvědomování**, je nutné znát neurobiologii mozku, přičemž je nutné respektovat mozek či vývoj mozku jako součást kultury. Tento kontext je velmi důležitý, neboť právě mozek (či biologická podstata mozku) a okolní svět tvoří neoddělitelnou dyádu, která neustále vzájemně interaguje. Jinak řečeno, biochemické procesy v mozku mohou ovlivnit naše chování. Tato změna může mít dále za následek modulaci okolí. Naopak, pokud se v okolí člověka stane významná událost, která změní vnější situaci, může se tato nová okolnost projevit na stavbě a funkcích mozku, dokonce na úrovni molekul. Pochopit procesy sebeuvědomování tedy znamená poznat souvislost mezi strukturou a funkcí jednotlivých molekul a společnosti jakožto celku. Tento proces je nutné chápat (jak už bylo naznačeno) i v obráceném pořadí, tedy od společnosti k molekulám. Nesmíme přitom zanedbat, že se tak děje v určitém prostoru a čase.

Dosedlová & Kučerová (2006) se zabývají otázkou **tělesného sebepojetí**. Pro jeho vytvoření je nutné, aby došlo ke zvnitřnění či přijetí norem a hodnot, které se týkají vzhledu. Tímto způsobem se buduje základ pro tělesné sebepojetí jedince. Dále vymezují tři oblasti, které jsou při jeho vytváření zásadní. Jsou jimi:

- **Interpersonální zkušenost:** tato kategorie vymezuje především veškerá očekávání a hodnocení, která jsou vztažená k vlastnímu tělu. Nedílnou součástí této kategorie jsou jak verbální tak neverbální signály, které vůči nám vysílá okolí např. rodiče, okruh přátel či známých. Právě hodnocení či zpětná vazba, kterou obdržíme od našeho okolí, mívá často hlubší význam než sdělení masových médií (televize, internet,...).
- **Fyzické vlastnosti:** jsou nerozlučně spjaty s naším sebepojetím. Právě fyzický vzhled často zásadně přispívá k tomu, jak člověka vnímá společnost či jak s ním komunikuje. Zpravidla je rozhodující, jak se konkrétnímu jedinci daří naplňovat normu, která znamená míru atraktivity v konkrétní společnosti např. váha, výška, délka vlasů atd.
- **Osobnostní charakteristiky:** nejvýraznější charakteristikou, která má vliv na sebepojetí jedince je beze sporu sebeúcta (angl. self-esteem). Lidé, kteří vykazují vysokou sebeúctu, mají signifikantně vyšší sebepojetí. Nutno podotknout, že se může jednat i o nepřímý vztah, neboť právě sebeúcta může vytvářet obranu vůči potenciálním negativním zkušenostem, což může mít vliv právě na utvářené sebepojetí.

Vašina & Vychodilová (2002) v zásadě potvrzují předcházející souvislost mezi **pozitivním sebepojetím** a **sebeúctou**, kterou vymezují v podstatě jako produkt hodnocení, které člověk vztahuje k sobě samému. Jedná se především o požadavky okolí a společenské normy. Jedná se tedy o neustále probíhající proces, který zprostředkovává vztah mezi skutečným a ideálním Já. Právě tělo vyjadřuje, jakou jedinec vyjadřuje **atraktivitu**. Promítá se zde také sociální status či sexuální atraktivita. Je také nástrojem komunikace. Vnímání a hodnocení našeho fyzického vzhledu, ale i kondice, síly, vytrvalosti nebo obecně tělesné zdatnosti, významně ovlivňuje naše sebepojetí.

Vymětal (2003) se zabývá otázkou sebepojetí nejen z duševního hlediska. Jako jeden z jeho významných aspektů považuje také tělo, respektive naše **mínění o vlastním tělesném schématu**. Skutečnost, že tělo je důležitou a přirozenou součástí našeho vlastního „Já“, nás může ovlivnit v nejrůznějších oblastech života. To, že se fyzické propozice v průběhu života mění, má nepochybně vliv na utvářené sebehodnocení. V některé z životních etap může jedinec pociťovat nespokojenost s tělem, která se přirozeně promítá do negativního sebepojetí.

Jiný úhel pohledu na otázku sebepojetí nabízí Blatný (2010), podle něhož se v otázce sebepojetí rozlišují dvě složky, a sice:

- **Kognice:** funguje jako nástroj, který nám umožňuje zprostředkování poznání o vlastní osobě.
- **Emoce:** tato složka poskytuje citový rozměr, především v otázce hodnocení vlastní osoby.

Obě složky se vzájemně prolínají a doplňují. Poskytují tak možnost jak kognitivního tak emocionálního hodnocení vlastní osoby. Nutno podotknout, že krom hodnocení sebe sama je nedílnou součástí našeho sebepojetí také velká část informací, které postrádají jakoukoliv citovou podstatu. Jedná se především o informace čistě popisného charakteru. Dále to mohou být vědomosti o vlastní osobě, nashromážděné za dlouhou dobu, ke kterým však zaujímáme čistě neutrální postoj (Blatný, 2010).

Cakirpaloglu (2012) uvádí, že **sebepotvrzení** vyjadřuje v podstatě **potřebu bezpečí**. Motivace k sebepotvrzení se může projevovat velmi rozmanitými způsoby. Může jimi být například soupeření různého typu či naopak zaujetí konformního stanoviska vůči druhým lidem. Odmítání lidí reprezentující autoritu nebo snaha o vlastní dominanci například při vedení rozhovoru. Nejčteněji zkoumané aspekty sebepotvrzení podle uvedeného autora jsou:

- **Dominance:** tento projev sebepotvrzení skýtá vrozené i získané předpoklady člověka. Mezi vrozené patří ty osobnostní vlastnosti, jako je např. energičnost, vytrvalost, houževnatost nebo sebedůvěra. Naopak mezi vnější činitele řadíme především kulturní normy (např. pohlaví, věk atd.) skupinovou organizaci, sociální stratifikaci, pracovní kolektiv atd.
- **Prestiž:** společnost tak, jak ji známe, se skládá z několika vrstev, ve kterých jsou zastoupeny jednotlivé pozice společnosti. Příslušníci těchto jednotlivých pozic disponují odpovídající hodnotou. Každá pozice nabízí jejímu nositeli určitá práva, privilegia a také povinnosti. Je tedy přirozené, že právě touha po dosažení vyšší pozice, s čímž souvisí i vyšší společenská prestiž, představuje univerzální lidskou potřebu.

- **Moc:** můžeme definovat jako: „*možnost osobnosti rozhodovat o věcech veřejných a tím ovlivňovat ostatní jedince, sociální skupiny nebo společnost jako celek* (Cakirpaluglu 2012, 190)“. Pokud se na tuto problematiku podíváme z hlediska motivace, tak právě moc velmi silným sociálním motivem. Snad proto, že reprezentuje jeden ze tří základních podmínek společenské pozice člověka. Další dvě podmínky jsou vzdělání a materiální status.

I když se v případě sebepotvrzení doslovně nejedná o sebepojetí jako takové, považuji jej za užitečné alespoň rámcově zmínit. Stejně jako sebepojetí je totiž součástí velké skupiny self - konceptů, a tudíž je podle mého názoru relevantní zařadit je právě do této kapitoly. Domnívám se, že právě sebepotvrzení může být jedním z hlavních motivátorů, které jsou přítomny při výběru bojového umění.

Mou snahou bylo v rámci této kapitoly pojmout fenomén sebepojetí především ve vztahu k vlastnímu tělu, mechanismů vzniku či výkonu.

1.3 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 diferenciaci**: 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,...). 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.

Zmíněné dělení je v rámci mé práce důležité především z toho důvodu, aby bylo možno diferencovat, ve kterém stádiu se člověk právě nachází. Pokud jedinec odpoví, že se aktivně věnuje pohybové aktivitě primárně kvůli činnosti jako takové, může být v rámci dělení v prvním ale i posledním stádiu. Z toho důvodu je nutné ptát se například na jeho dosavadní vývoj, aby se tato možná nepřesnost eliminovala.

1.4 Motivace k volbě aktivity

V této části mé práce se budu zabývat otázkou interakce motivace a volbě konkrétní aktivity. Je zřejmé, že různí lidé si volí různé druhy aktivity. Mou snahou je zde objasnit především mechanismy, které se uplatňují v procesu motivace. Jejich výsledkem je poté zvolení konkrétního druhu aktivity.

Podle Weinberga (2011) je motivace k výkonu, či v rámci kolektivu, překonávání soupeřů nebo kamarádů ze sportovního odvětví není pouze prostředkem k dosažení dobrého výsledku či dokonalosti v téže oblasti. Je tedy dobré se zajímat nejen o samotný výkon pohybové aktivity. Velmi důležitá součást výzkumu motivace z psychologického hlediska je také velmi pestrá škála projevů chování, myšlení a cítění. Existuje mnoho psychologických ukazatelů, které nám napovídají, proč člověk dělá právě onu činnost, například:

- **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?

Messaoud (2016) se ve svém článku 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 věcí 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.

Výzkumem v oblasti Tradičního karate se zabývají autoři Nešić, Fratrić & 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.

1.5 Neurofyzilogické aspekty motivace

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 & 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 neurofyzologie 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 je ve výzkumech neurologických aspektů motivace hrál z hlediska neurotransmiterů nejpodstatnější roli. 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, neurofyzologie a mnoho dalších odvětví neurověd, které se zabývají velmi složitou strukturou a funkcemi mozku, zaznamenává dnes mimořádně dynamický vývoj. Jak uvádí Adámková & 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 nezabývá přímo neurologickými aspekty motivace, považoval jsem za vhodné je alespoň rámcově zmínit.

2 POHYBOVÁ AKTIVITA

Tradiční karate je nepochybně součástí velké **skupiny bojových umění**. Dalo by se ale říci, že splňuje některá kritéria, která podle literatury odpovídají spíše sportu či pohybové aktivitě. Některé zdroje je řadí také mezi velmi dynamicky se rozvíjející oblast tzv. úpolů. Z toho důvodu může vznikat mezi odbornou i širokou veřejností nejistota, kam jej vlastně zařadit. V následující kapitole bych tedy rád jednotlivé pojmy vymezil a pokusil se přiblížit jejich význam. Kolektiv autorů Cynarski, Sieber & Szajna (2014) se zabývali 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 jednou z nejčastějších příčin onemocnění řady onemocnění s následkem smrti v současné době. Domnívám se, že vzájemný harmonický vztah mysli a těla může významně prospět ke zlepšení psychické i fyzické kondice a tedy i ke zkvalitnění života. I z toho důvodu považuji za nezbytné věnovat této oblasti samostatnou kapitolu.

2.1 Definice pohybové aktivity

Tak jako jinde, i v tomto případě nacházíme v literatuře několik různých definic a vymezení. Na tomto místě uvádím pouze ty, které nejvíce vystihují fenomén pohybové aktivity v kontextu mé práce.

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

Autoři Kalma & 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 & 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, ...)*“

2.2 Upol

Odvětví upolů, jakožto samostatné disciplíny, se považuje za **specifickou součást pohybové aktivity**. Hlavním cílem v této disciplíně je **překonání partnera** za využití fyzické síly a zdatnosti. Zřejmě z toho důvodu jsou do této kategorie podle několika zdrojů řazeny i bojová umění či bojové sporty. Byť se ve většině zdrojů Tradiční karate do této skupiny neřadí, považují za vhodné tuto skupinu alespoň rámcově zmínit, nebo právě upoly mají několik společných rysů s oblastí bojových umění, především fyzické překonání partnera. Jedná se o oblast často vnímanou jako přirozená součást sebeobrany.

Reguli (2005, 2) definuje upoly jako: „*pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, které jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera.*“

Vít (2011) popisuje, že se jedná o oblast, která se v současné době velmi dynamicky rozvíjí. Škála pohybových aktivit, které lze řadit mezi upoly je velmi široká. Nepochybně však zde můžeme řadit průpravná upolová cvičení, tradiční bojové umění nebo aplikace, kterými myslíme především nácvik sebeobrany.

Reguli (2011) uvádí, že charakteristickým znakem provozování upolů je skutečnost, že se vždy jedná o aktivitu, ve které je důležitý bezprostřední kontakt se soupeřem. Hlavní snahou či smyslem této aktivity je soupeře překonat či zvítězit nad ním. Získáno 14. 10. 2016 z:

<http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/systematika-upolu>).

2.3 Sport

Otázka, zda lze Tradiční karate či jiná bojová umění řadit mezi sporty, není dosud jednoznačně zodpovězena. Především autoři nebo karatisti mladší generace se častěji přiklání k názoru, že ano. Na druhou stranu značná část zainteresovaných lidí v dané problematice toto zařazení striktně odmítá. Mou snahou je pokusit se nabídnout nezávislý pohled, ve kterém podle mého názoru kapitola věnovaná sportu, jeho historii a významu v dané době, nepochybně patří.

Psychologický slovník Hartl & 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 lze nalézt v publikaci amerického autora Riese (2014), který se věnuje problematice sportu v kontextu americké historie. Autor ve své publikaci 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 nebyvalý 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, neboť 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.

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.

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. Otázkou, zda je pro mnou oslovené probandy chápán trénink karate spíše jako příležitost k pravidelnému pohybu nebo jej vnímají jako hlubší sociokulturní fenomén, se zabývám ve výzkumné části práce.

2.4 Východní a západní přístup k pohybové aktivitě

Mnoho bojových umění pochází z Asie. Pohybová aktivita je pro mnohé tamní občany nedílnou součástí života. Postupem času se tyto druhy pohybu začaly vyskytovat i v Evropě či Spojených státech. Může se projevit rozdílnost jednotlivých kultur i na něco tak zdánlivě na kultuře nezávislého jako je pohyb? Tuto otázku se pokusím objasnit v následující podkapitole.

Slepička (2009) se otázkou rozdílnosti přístupu k pohybové aktivitě či sportu zabývá z hlediska historie. Ve své publikaci rozděluje pohybovou aktivitu na dva přístupy, které jsou charakteristické pro západní a východní polokouli. Mezi **charakteristické znaky pro západní kulturu** patří:

- Myšlenka **soutěživosti**, **potřeba exaktního měření** jednotlivých výkonů a následné srovnávání těchto výsledků.
- Aktivita je provozována převážně v **kolektivech**, které mají za cíl porazit soupeře/protivníka.
- Hlavní cíl je **podřízení individuálních zájmů a cílů** ve prospěch kolektivního vítězství nebo úspěchu.
- Pokud se chce člověk prosadit jako individualita, musí prokázat své **mimořádné schopnosti** či úsilí ve srovnání se skupinou.

Jako **charakteristické pro východní polokouli** tentýž autor spatřuje tyto znaky:

- Aktivita je zaměřená spíše **introvertně a individuálně**.
- **Oproštění se vlivů vnějšího světa**, který je proměnlivý (neklidný), oproštění se od konzumních záležitostí, neusilování o mimořádné výkony.
- Základní důraz je kladen především na **prožitky nitra**, soustředění se na meditace či vnitřní představy.
- Soustředění se (popř. i poznání) na vlastní **fyziologické funkce**. V případě potřeby jejich regulace.
- Velký důraz kladen na **celkový soulad organismu**, seberegulaci.

O významu, ale také prolínání východního a západního přístupu se začíná mluvit nejen v rovině teoretické, ale také praktické, a sice mezi sportovními trenéry, sportovními psychology a mnoha dalšími, které zajímá spíše praktické využití jak východních tak západních poznatků v oblasti pohybu, výkonu nebo psychiky. Jedním z dokladů tohoto zájmu ze strany praktiků konference konaná v Praze roku 2010, jejímž výstupem je sborník s názvem: „*Psychologie sportu v praxi: aneb Cesty ke sportovnímu úspěchu.*“

Na mnohé fenomény lze nahlížet odděleně, ale také je vzájemně kombinovat. Trenér vrcholových sportovců Marián Jelínek, absolvent Fakulty tělesné kultury na Olomoucké Univerzitě Palackého, velmi rád kombinuje oba zmíněné přístupy. Uvádí, že současní trenéři, ale obecně všichni lidé zabývající se oblastí vrcholového sportu, jsou do jisté míry svázaní vědeckými poznatky v oblasti anatomie, fyziologie, antropomotoriky atd. Jelínek tyto poznatky do značné míry ctí a nebrání se jejich využití ve své trenérské praxi. Jak ale sám uvádí, za léta spolupráce s vrcholovými sportovci si je vědom omezení či pomyslných mantinelů těchto poznatků. Jeho snahou je propojit tyto poznatky, produkované převážně v západní Evropě či USA spolu s praktikami, které se vyskytují především v oblasti Asie. Během let trenérské i teoretické práce dělí tři faktory, které ovlivňují samotný výkon jedince do tří skupin, které nazývá:

- **Buněčné tělo**: v podstatě se jedná o fyzický či fyziologický parametr sportovce. Tento faktor je nezbytným předpokladem k tomu, aby jedinec byl schopen samotný výkon vůbec podat či osvojit si konkrétní oblast na takové úrovni, aby byl schopen

podat vrcholový výkon. Tomuto parametru je věnováno v našich podmínkách nejvíce pozornosti. Jak ale autor uvádí, často jsme svědky selhání jedince, který má vynikající fyzické parametry a na tréninku podává suverénně nejlepší výkon.

- **Stav mysli:** jedná se o klíčový faktor v důležitých či vypjatých okamžicích sportu. Právě on rozhoduje, zda se v konkrétním okamžiku zúročí předchozí snaha a dosáhne se absolutního vrcholu či naopak selhání. Jedná se tedy o důležitou, avšak poměrně podceňovanou oblast. Jedním z důvodů malého zájmu v praxi je otázka, jestli jsme schopni tuto oblast ovlivnit či modifikovat žádoucím způsobem.
- **Volné energie:** respektive síly, které jsou v našem těle přítomny a mají vliv na podaný výkon, protože ovlivňují naše tělo i mysl. Autor je řadí jako velmi podstatné složky na podaný výkon. Dodává však, že jsou momentálně zcela mimo oblast zájmu vědců univerzit, neboť poměrně výrazně překračují systém současných poznatků z oblasti anatomie a fyziologie. Zájem o tyto „volné energie“ lze najít především u asijských či egyptských filozofických směrů, např. vědy, hermetismus nebo ajurvědy.

Všechny zmíněné tři složky se tedy prolínají a jejich pomyslný průsečík nazýváme **sportovní výkon** (Jelínek, 2010).

Zajímavý pohled na vývoj především západního „stylu“ z hlediska pohybové aktivity nabízí Hošek (2010). Autor uvádí, že lidé žijící v euroamerické společnosti si začali více uvědomovat význam tělesného cvičení v druhé polovině minulého století. V té době byl důležitý především faktor měřitelnosti výkonu. Úspěch či neúspěch každého „rekreačního“ sportovce byl posuzován např. počtem zvednutých zátěží nebo počtem opakování (např. počet uběhnutých kol, zvednutí činky atd.). Zřejmý byl také prvek jisté askeze, respektive cvičení nebylo (a ani nemělo být) pro cvičence příliš komfortní. Postupem času však tato tendence pozbývala své platnosti. Dnes, ale i před několika lety, můžeme sledovat, že samotný výkon nehraje tak zásadní roli, jak tomu bylo na počátku. Větší důraz se klade na psychologické prvky cvičení, na jejich anxiolytický či antidepressivní účinek a v neposlední řadě jeho vztah z hlediska osobní pohody (angl. well – being).

Domnívám se, že tendence přecházet od původní myšlenky pohybové aktivity, která měla především úkol měřit a posuzovat lidskou aktivitu z výkonového hlediska, můžeme spatřovat také vliv východního pojetí pohybu. Čím dál více se klade důraz na individuální přístup a přínos k pohybu, radost a uspokojení z vykonávané činnosti, soulad mysli a těla a další prvky, které lze najít spíše na východ od Evropy, tedy i v bojových uměních. Další z

důvodů tohoto trendu spatřuji v čím dál větším rozmachu komerce v oblasti sportu a volnočasových aktivit. Je zřejmé, že pokud chtějí takto zaměřené firmy vykazovat výnos, není žádoucí vyžadovat po jejich klientech výkony, které jsou na hranici jejich možností. Je proto výhodnější zvolit příjemnější typ méně náročné aktivity.

Kapitolu věnovanou východnímu a západnímu pojetí pohybové aktivity jsem chtěl poukázat na skutečnost, že rozdílné kultury přistupují různě i k této oblasti života. Podle mého názoru je tento fakt důležitý především z původních pohnutek lidí, kteří se rozhodli provozovat východní umění v podmínkách střední Evropy, byť jsou tyto dvě kultury (jak již bylo řečeno) zcela rozdílné v názorech kam by měl člověk směřovat nebo co je vlastně hlavním smyslem tělesného cvičení.

2.5 Využití v terapii

Pohyb či pohybová aktivita bývá z hlediska psychologie využívána také jako součást terapie. I když se v této práci nezabývám přímo tímto druhem terapie, považuji za vhodné jej alespoň ilustrativně zmínit.

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 & 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.

Využití pohybové aktivity v kontextu terapie můžeme najít v mnoha podobách. Od cíleně psychologicky zaměřeného přístupu až po využití pozitivního vlivu na lidskou psychiku jakožto přidružený efekt rehabilitačně zaměřených prvků bojových umění. O tom, že si pohybová aktivita vybudovala své místo v terapii svědčí fakt, že se počátek jejího využití Na Evropském kontinentu datuje již více než sto let. Je zajímavé, že bojové umění, jehož kořeny jsou staré stovky let, se neustále využívají v rámci rehabilitace v tak moderní a technologicky vyspělé zemi jakou je Japonsko.

2.6 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.

Potřebou pohybové aktivity pro člověka se zabýval Healey (2013). Ve své publikaci se zaměřil především na oblast pohybové aktivity v globálním měřítku. Autor uvádí, že právě nedostatek pohybové aktivity je jedním ze čtyř hlavních činitelů předčasného úmrtí v globálním měřítku. 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 typ pohybu či fyzické zátěže, její délku trvání a intenzitu, se kterou by měla být prováděna.

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), USDHHS (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.

Touto kapitolou jsem chtěl poukázat na skutečnost, že zájem o pohybovou aktivitu z hlediska odborníků nabývá neustále na aktuálnosti. Nejrůznějších výzkumů či doporučení v této oblasti lze najít prakticky kdekoliv, ať už se jedná o oblast internetu nebo tištěná média. Je tedy velmi pravděpodobné, že o příznivých zdravotních účincích na lidský organismus se někdy doslechla většina mnou oslovených probandů. Nelze vyloučit, že právě zdravý životní styl či snaha o dosažení lepší fyzické kondice byla hlavním důvodem jejich zájmu o provozování bojového umění.

2.7 Uspokojení plynoucí z pohybové aktivity

V rámci motivace, sportu či pohybových aktivit z hlediska psychologie hraje uspokojení z těchto činností významnou roli. Domnívám se, že uspokojení z pohybové aktivity je jedním ze základních předpokladů, aby jedinec v činnosti pokračoval. Proto jsem se rozhodl o této problematice zmínit i zde.

Novotná & 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 & 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.

V této kapitole bylo mou snahou vymezit a provázat uspokojení spolu s pohybovou aktivitou. Uspokojení lze jistě najít snad ve všech aktivitách, které člověk provozuje. Domnívám se však, že přes jistou podobnost se tato emoce v různých oblastech života liší. Nelze proto vyloučit, že preference různých činností člověka nesouvisí také s mírou uspokojení.

3 TRADIČNÍ KARATE

Definice 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.

3.1 Definice pojmu karate a Tradiční karate

Haška (2013, 3) definuje Tradiční karate jako: *„umění sebeobrany, 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 „prázdná 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 sebeobrany bez užití zbraní nebo jiných pomůcek. Jedná se o velmi účinnou formu boje s cílem eliminovat nepřítele/protivníka.“*

3.2 Karate – bojové umění/sport

Green (2010) píše, že jako bojová umění jsou považovány systémy, ve kterých jsou dominantní fyzické prvky boje provázány (či ovlivněny) s tradicí, filozofií či strategií. Právě tato symbióza odlišuje bojová umění a čistě fyzické prvky. Jinak řečeno samostatně

provedená technika, se zbraní či beze zbraně, spontánně či plánovaně nemůže být považována za bojové umění.

Cynarski (2014) uvádí, že bojová umění mají zpravidla bohatou tradici a filozofii. Jednotlivé systémy jsou propracovány často do nejmenších detailů. Nejedná se však o rigidní naučené soustavy pohybů. Bojová umění se neustále vyvíjejí v závislosti na době, ve které jsou provozovány. Někdy se tak stává, že se bojová umění mění ve sporty. Například staré čínské umění Kung-fu se dnes provozuje buďto v tradiční podobě, nebo jako sport wushu. Bojová umění jako karate, jujutsu nebo aikijutsu prochází neustále změnou.

Kolektiv autorů Cynarski, Sieber & Szajna (2014) chápe bojová umění jako součást skupiny sportů. Při tomto dělení však může docházet k záměně bojových umění za bojových sportů. Dá se říci, že obě dvě skupiny jsou součástí „tělesné kultury“ (která je odlišná v závislosti na zemi, ve které vznikla a je praktikována). U bojových sportů je však ústřední oblast soutěží, která v oblasti „tradičních“ bojových umění není nějak podstatná. V éře globalizace mnoho asijských bojových umění např. taekwondo nebo judo získalo značnou oblibu. Krom velkého množství vznikajících oddílů prakticky ve všech zemích na západ od Asie o jejich oblíbě svědčí fakt, že jsou součástí olympijských disciplín. Někteří mistři bojových umění však stále důsledně odmítají implementaci sportu či sportovních soutěží do oblasti bojových umění, především kvůli zcela odlišné filozofii sportu a bojového umění.

Hranice mezi bojovým uměním a sportem je často velmi tenká. V literatuře i praxi jsem se setkal se zastánci i odpůrci implementace bojových umění do soustavy sportu. Domnívám se, že oba přístupy mají své klady i zápory. Nelze proto zcela jistě říci, na kterou stranu je správné se přiklonit. Pozice karate, jakožto **součást skupiny bojových umění**, je však podle mého názoru jednoznačná. Z toho důvodu jsem se rozhodl ve své práci označovat karate jako bojové umění.

3.3 Významné osobnosti Tradičního karate

Rád bych zde zmínil také dvě velmi významné osobnosti v oblasti Tradičního karate. Jedná se o Gichina Funakoshiho a Hidetaku Nishiyamu. Tito dva významní mistři jsou všeobecně známí a respektovaní (dnes již in memoriam) prakticky ve všech oddílech Tradičního karate po celém světě. V mnoha oddílech je ještě před začátkem tréninku vyvěšen portrét jednoho

z těchto dvou mužů, aby tak byla symbolicky vyjádřena úcta a respekt k jejich celoživotnímu přínosu. Z toho důvodu považuji za vhodné tyto dvě veličiny alespoň rámcově zmínit, neboť jejich filozofie a myšlenky pomohly významně přetvořit Tradiční karate do dnešní podoby a jsou tedy pro pochopení některých principů zcela nezbytné.

3.3.1 Gichina Funakoshi

Nelze s jistotou říci, kdy se datuje vznik karate, jak jej známe do dnešních dnů. Avšak různé zdroje se shodují, že jako zakladatel či „otec“ karate je považován právě Gichina Funakoshi. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že Funakoshi, jakožto nesporná autorita v Tradičním karate, je respektován všemi trenéry a vedoucími oddílů na našem území, se kterými jsem měl možnost se setkat. Domnívám se, že jeho podíl na současném pojetí karate je neoddiskutovatelný. Jeho filozofie, činy i osobnostní charakteristiky jsou v mnohých směrech podobné právě s nepsaným morálním kodexem karate.

Nováková (2002) uvádí, že se Funakoshi narodil v roce 1868 na ostrově Okinawa. Pocházel z obyčejné samurajské rodiny. Jeho zdraví nebylo od dětství příliš pevné. Byl považován za slabé a nemocné dítě. Lékaři mu proto doporučili (kromě jiného) také pohyb. Z toho důvodu se začal věnovat karate. Ve svých 20 letech se stal asistentem mistra karate ve škole Shuri na Okinawě. Jeden z nejvýznamnějších letopočtů moderního karate je zřejmě rok 1921, kdy se u příležitosti návštěvy japonského prince (později císaře) Hirohita konala exhibice karate. Prince, ale i zástupce tehdejší vlády tato ukázka Okinawského bojového umění velmi zaujala. Proto tehdejší ministr kultury Japonska rozhodl, že mají být pozváni mistři karate do Tokia. Byl vybrán právě Gichin Funakoshi, neboť kromě karate byl velmi zdatným básníkem, řečníkem, měl vynikající znalosti Okinawské historie a také slušné chování.

V roce 1922 se uskutečnila v Tokiu přehlídka bojových umění. Karate, zastoupeno Funakoshim, si tehdy získalo velkou pozornost široké veřejnosti, ale také mistrů bojových umění v tehdejší Japonsku. Jedním z nich byl i Jigoro Kano, zakladatel Judo. Právě od něho převzal systém technických stupňů, dělící se na kyu a dan. Tento systém je dnes známý jako systém různě barevných pásků, označující technický stupeň cvičence. O oblíbenosti karate i senseie (japonské označení pro mistra) Funakoshiho. V roce 1936 bylo založeno první zděné dójo (místo pro cvičení), které jeho žáci pojmenovali „Shotokan.“ Tento název vznikl spojením slov „Shoto“ což byl Funakoshiho pseudonym, který používal při psaní svých básní (Získáno 25. 10. 2016 z: <http://www.karate.cz/gichin-funakoshi/>).

Crudeli (2011) uvádí, že umění karate získalo popularitu v celosvětovém měřítku po 2. světové válce. Tehdy mnoho vojáku armády USA zaujalo umění boje beze zbraně, které si osvojili u Funakoshiho i jeho žáků. Je paradoxem, že právě v období zřejmě největšího světového konfliktu všech dob, kdy se karate v podstatě nerozvíjelo a mnoho mistrů i žáků „padlo ve zbrani“, získalo karate svůj zřejmě největší ohlas v celosvětovém měřítku. Mnozí vojáci se přímo či nepřímo podíleli na propagaci tohoto bojového umění po návratu do vlasti. Velmi oblíbené byly také nejrůznější legendy o statečných a udatných bojovnících z daleké Asie. Zde došlo k jistému protnutí tradičního japonského umění s americkou kulturou, zakládající si především na soběstačnosti, pojetí pravdy a spravedlnosti a etickým kodexem Šótókanu (viz níže). Zřejmě i tyto skutečnosti přispěly k tomu, že se tento druh bojového umění těšil čím dál tím větší popularitě jak v USA, tak po celém světě.

Autor uvádí, že etický kodex stylu Šótókan vychází jak z kodexu starých bojových umění, tak z filozofie zen-budhismu. K tomuto kodexu patří následující naučení, kterými jsou:

- Nikdy nezapomínej, že karate začíná a končí úctou
- První útok v karate neexistuje
- Umění rozvíjení mysli je důležitější než umění aplikace technik
- Nejprve porozuměj sobě a poté i druhým
- Je třeba osvobodit mysl
- Není dobré si myslet, že musíte vyhrát. Spíše je dobré si myslet, že nesmíte prohrát.

Sám Funakoshi (1975) sděluje, že právě cvičení karate, které mu v mládí významně pomohlo posílit jeho zdraví, se stal hlavním důvodem, proč se chce tomuto druhu bojového umění věnovat. Činil tak dokonce i tehdy, když bylo cvičení karate vládou zakázáno. Avšak jeho entuziasmus a také výdrž mu pomohly toto nelehké období překonat. Snad proto se jeho tréninky věnovaly především nácviku katy (sestavy technik – viz kapitola kata). Právě soulad mysli a těla považoval Funakoshi za klíčový aspekt ve cvičení karate. Díky rozvoji těchto složek je možné také rozvíjet svou osobnost. Hlavním smyslem není zvítězit v zápase, ale spíše přiblížení se k ideálu dokonalosti charakteru.

Stěžejní body v životě Gichina Funakoshiho v podstatě shrnují historii současného pojetí karate.

3.3.2 Hidetaka Nishiyama

Jedním ze symbolů současné podoby Tradičního karate je bezesporu Hidetaka Nishiyama. Jeho význam je spjat především s usilovnou prací ze strany práce trenéra a instruktora, autora patrně nejvýznamnější publikace o karate s názvem: „*Karate: the art of "empty hand" fighting*“ a v neposlední řadě jako určitý inovátor některých technických aspektů.

Narození této významné postavy Tradičního karate se datuje do roku 1928 v Tokiu. V roce 1943 pak začal trénovat u Gichina Funakoshiho. O jeho zájmu o tento druh bojového umění nepochybně svědčí fakt, že se při svém studiu na vysoké škole se stal členem tamního karate týmu a později převzal funkci kapitána. Na začátku padesátých let zaujalo bojové umění také velitelství americké armády. Tehdejší příslušníci strategického letectva (zkr. SAC) byli vycvičení v několika druzích bojových umění. Proto byli vybráni ti nejlepší instruktoři Judo, Aikida a Karate, včetně Nishiyamy a Funakoshiho. (Získáno 23. 11. 2016 z: <http://martialinfo.com/martial-art-instructors/profile.asp?martial-arts-id=17226> – není citace)

Stránky mezinárodní federace tradičního karate ITKF (International Traditional Karate Federation) uvádí, že v roce 1960 vyšla pravděpodobně nejznámější a také nejlépe prodávaná kniha o karate všech dob s názvem: „*Karate, the art of empty hand fighting*.“ O rok později podnikl Nishiyama na pozvání členů SAC a JKA (Japanese Karate Association) cestu do USA. Tato cesta byla velmi významná, protože tentýž rok začal trénovat své žáky v nově vzniklém dójó (tělocvična tradičního karate) v Los Angeles v Kalifornii. Dalo by se říci, že právě Nishiyama byl od této chvíle hlavní postavou propagace i šíření Tradičního karate v celosvětovém měřítku. Později se stal členem a často také předsedou či vedoucím mnoha spolků a organizací v této oblasti. Například byl zvolen do funkce prvního prezidenta AAKF (americká amatérská federace karate). V osmdesátých letech zasedl do čela ITKF (International Traditional karate federation). Získáno 25. 11. 2016 z: <http://www.itkf.org/founder.php>

O rostoucím významu a také popularitě karate i Nishiyamy svědčí i skutečnost, že v roce 1999 byla na budovu Kapitoly ve Washingtonu DC vztyčena národní vlajka u příležitosti oslav jeho narozenin. O rok později převzal státní vyznamenání od tehdejšího císaře Japonska. Vysoké státní vyznamenání obdržel také v Polsku z rukou bývalého prezidenta Aleksandra Kwasniewského. Byť byl jeho program velmi náročný a velkou část života strávil v USA, nikdy se nepřestával věnovat studiu původního Karate-do. Jeho snahou bylo

integrovat tyto tradiční metody do modelu moderních tréninkových metod (Získáno 19. 11. 2016 z: <http://www.karate.cz/hidetaka-nishiyama/>).

Podle mého názoru je hlavní význam Hidetaky Nishiyamy v oblasti rozvoje a také popularizace Tradičního karate v rámci celosvětového měřítka. Jeho činností se rozšířilo Tradiční karate především do oblasti Spojených států amerických, odkud pak postupně pronikalo na východ do Evropy. Nepochybně je i z toho důvodu považován za jednu z nejvýznamnějších osobností Tradičního karate, neboť na zdi v některých oddílech je symbolicky vyvěšen i jeho portrét.

3.4 Fyziologické principy cvičení Tradičního karate

Bio-psycho-spirituálně-sociální model lidské psychiky je v současné době velmi oblíbené a často citované pojetí. Domnívám se, že právě spojení mysli a těla je jedním z hlavních pilířů Tradičního karate. Pokud jedna z těchto dvou složek selhává, cvičenec nikdy nedospěje k očekávanému výsledku. Je proto nutné pracovat na obou těchto participujících částech současně.

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

- **Maximalizace síly** (maximum strenght): 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 využívaný 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 výdech 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 ve své publikaci zmiňuje 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 lící 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).

3.5 Základní pilíře Tradičního karate

Kata, kihon a kumite tvoří tři stěžejní pilíře v Tradičním karate. Na tréninku je věnována pozornost všem třem odvětvím. To ukazuje na jistou odlišnost od některých bojových umění či bojových sportů, které jsou koncipovány především jako nácvik na zápas. Proto bych chtěl

věnovat následující část textu těmto třem disciplínám, neboť právě ony vytváří strukturu cvičení či tréninků tak, jak je známe.

3.5.1 Kata

Wells (2012) chápe katu jako určitý **pohybový vzor**, který napomáhá ke správnému vykonávání jednotlivých technik a pohybů. Dalo by se říci, že katu vnímá jako určitou **sestavu pohybů**, ve které se uplatňují údery, kopy nebo kryty.

Cruz (2013) shledává hlavní smysl cvičení kata v učení se základních i pokročilých technik prostřednictvím kombinace jednotlivých technik v plynulém pohybu. Každá tato sestava je vytvořená tak, aby odpovídala reálné situaci. Trénink kata tak napomáhá lepšímu porozumění podstaty jak samotného cvičení, tak aplikace jednotlivých technik či kombinací buďto při zápase nebo v reálné sebeobraně. Vždy je důležité mít na paměti, v jaké situaci se daná kombinace či technika využívá. Pokud se tomuto riziku nepovede vyvarovat, pak hrozí, že se s katy stane pouhá mechanicky naučená sestava pohybů, čímž uniká pravý smysl cvičení.

S tímto tvrzením se shoduje Čiba & Princ (2000). Tito autoři ve své publikaci chápou kata především jako prostředek pro osvojení si základních pohybů a technik. Jejich pozornost je zaměřena především na základní sestavy, neboť právě osvojení těchto základních druhů kata je klíčové pro další rozvoj cvičence nejen v kata, ale i ostatních disciplínách Tradičního karate.

De Mente (2014) říká, že krom učení, pochopení a osvojení základních pohybů a technik je kata vždy konstruována tak, aby pomáhala **rozvíjet lepší vztah mysli a těla** nejen na tréninku, ale i po celý život cvičence. Při tréninku tedy dochází ke zlepšení kontroly emocí, rozvoji sebevědomí, posílení duše (ang. Strong spirit), respekt vůči ostatním soupeřům, uctívání etikety a zásad tradičního karate a v neposlední řadě lepší kontroly vlastního těla.

Strnad (2008) popisuje čtyři zásady, které platí pro každou kata. Jsou jimi:

1. **Embusen**: kata má stanovený půdorys tzv. embusen. Ten nabývá různých tvarů vždy v závislosti na konkrétní sestavě. Většinou nabývá tvaru písmene T nebo I. Může mít ale také tvar přímký nebo hvězdice. Je důležité, aby každá kata začínala a končila ve stejném bodě daného půdorysu.

2. **Počet pohybů:** jak už název napovídá, každá kata má daný přesný počet pohybů. Každý pohyb musí být proveden technicky správně za dodržení přesně stanoveného pořadí.
3. **Kiai:** v každé kata (až na jednu výjimku) jsou určeny dva údery nebo kopy, které musí být zakončeny výkřikem „*kiai*“. Tento výraz by se zřejmě dal vysvětlit jako co možná nejrychlejší výdech spojený s extrémní kontrakcí svalů celého těla doprovázený výkřikem, který výdech urychluje. Samotný výkřik je tedy pouze doprovodným jevem při velmi silném provedení techniky. Experiment provedený na přístroji, měřící silovou aktivitu ukázal, že údery „*kiai*“ jsou až o 30 % účinnější než běžný úder.
4. **Forma a etika:** na začátku každé kata se cvičenec postaví do postoje „*musubi-dachi*“ (postoj, ve kterém jsou paty u sebe a špičky chodidel od sebe). Poté je proveden pozdrav (formou úklony) zvaný „*rei*“. Po dodržení těchto zásad se cvičenec postaví do výchozího postoje, ze kterého začíná první pohyb katy. Po dokončení posledního pohybu se vrací zpátky do postoje „*musubi-dachi*“, ve kterém opět provede pozdrav „*rei*“. Tím je zachována úcta k soupeři (v tomto případě pouze imaginárním), která je typická pro mnoho bojových umění, karate nevyjímaje.

Z vlastní zkušenosti musím říci, že význam cvičení kata jsem plně docenil až po několika letech soustavného tréninku. Domnívám se, propojení systematického nácviku jednotlivých technik společně s aplikační formou nabízí vynikající způsob, jak dosáhnout zlepšení.

3.5.2 Kumite

Dalším pilířem cvičení v Tradičním karate je kumite. Zjednodušeně by se dalo říct, že se jedná o **zápas**, podléhající určitým **pravidlům a zásadám**. V této části práce bych chtěl přiblížit jeho význam a nezastupitelné místo v soustavě tréninků. Forem kumite je několik. Často se liší svou formou a na tréninku či závodech se aplikují v závislosti na technické vyspělosti či věku. V mé práci se proto budu věnovat pouze základním principům a formě této disciplíny. Z toho důvodu uvádím pouze základní dělení, neboť podrobný rozbor by nevyhovoval kapacitním možnostem této práce.

Kumite je „boj mezi dvěma soupeři.“ Na soutěžích se klade maximální důraz na férovost a dodržování pravidel. Každý ze soupeřů je nabádán, aby maximálně respektoval technické možnosti, zkušenosti ale i osobnost soupeře. Celý zápas je sestaven tak, aby co možná

nejpřesněji odpovídal reálnému střetu. Proto je možné, že se vítězství dosáhne pouze jednou, dobře vedenou technikou s přesným načasováním (tzv. *todome*), která by při skutečném střetu znamenala, že by u soupeře došlo k vážnému poranění, a tedy by nebylo možné ve střetu nadále pokračovat. Kumite je forma bezkontaktního zápasu, takže k vážným zraněním dochází jen zřídka (Získáno 1. 11. 2016 z: <http://www.karate.cz/tradicni-karate/>).

Strnad (2008) nabízí dělení kumite na **dvě** základní formy:

- **Řízená forma kumite:** v tomto případě můžeme říci, že se jedná o řízenou formu střetnutí. Je zde přitom jasně definovaná pozice obránce (*uke*) a útočníka (*tori*). Důležité je zachovávání vzdálenosti (*maai*), která je výhodná pro vedení útoku. Jsou využívány především základní postoje. Úkolem útočníka je provést účinný, dobře načasovaný útok na předem vymezené pásmo (např. hlava) tak, aby měl obránce co možná nejhorší možnost reakce na vedený úder či kop. Ideální je tento útok realizovat tehdy, když není obránce plně koncentrován (ve stavu *kjo*), a tudíž schopen adekvátně zareagovat.
- **Volná forma kumite:** by se dala zřejmě nazvat antonymum formy řízené. V této formě souboje není na rozdíl od předchozí dána pozice obránce a útočníka, jsou využívány nejrůznější typy postojů. Pásma i techniky taktéž nejsou předem určeny. Zápas bývá omezován pravidly mezinárodní federace. Zpravidla se v pravidlech ale i při samotném střetu klade velká pozornost na nebezpečné techniky či pásma, které by přivodily vážná zranění. Zápas má maximálně vystihovat reálnou situaci. Techniky jsou prováděny s maximálním nasazením. Musí být ale zachována taková míra kontroly vlastních technik vůči soupeři, aby nedocházelo k vážnějším zraněním. Proto by se měla tato forma kumite praktikovat až po dlouhodobé přípravě v řízené oblasti, která přispívá především ke zvýšení kontroly vlastních technik.

Cruz (2013) spatřuje kumite jako dobrý způsob, jak si procvičit základní formy postojů a technik. Je zde přidána hodnota ve formě kontaktu se soupeřem, který více evokuje reálnou situaci. Aby se předešlo možným zraněním, jsou zde vymezená pravidla. Celý střed je navíc kontrolován trenérem. Hlavním smyslem těchto opatření není zabránit, aby došlo k jakémukoliv kontaktu mezi soupeři. Mají především vytvořit prostředí, ve kterém se naučí aplikace jednotlivých technik. Zároveň si mohou zažít situaci, ve které například není jejich kryt dostatečně účinný a tak inkasují úder. Nedochází tak ke zbytečnému rozvoji obav z možného zranění či selhání při nepovedené technice.

Tabben a kol. (2013) uvádí, že si kumite získalo pozornost i ze strany odborné veřejnosti, protože právě karate je jedním z nejpobulárnějších bojových umění na světě. Říká, že se jedná o druh polo – kontaktního zápasu (semi-contact fighting), přičemž je důležitá dostatečná sebekontrola. K tomu, aby byl člověk v tomto odvětví úspěšný, je zapotřebí především vysoká fyzická i psychická výbava, dobré technické dovednosti a taktika. Proto je zapotřebí velké množství cvičení, které cílí především na opakování jednotlivých technik o vysoké intenzitě a celkovém nasazení.

3.5.3 Kihon

Dostál (2011) chápe kihon jako **mechanické opakování pohybů**. Takto opakovaná činnost pomáhá s koordinací těla tak, aby nohy, boky, páteř, ramena a paže pracovaly společně jako jeden celek. Při dosažení koordinace celého těla umožní převést sílu z jednotlivých oblastí do jediného bodu, tedy úderové plochy. Takto provedený úder či kop má mnohonásobně větší sílu než např. úder prováděný pouze paží. Dalo by se říci, že je to velmi mnohostranná aktivita, vykazující značnou komplexnost jak pohybů a koordinace, tak samotných principů, na které se klade důraz. Zvládnutí technik v kihonu znamená velmi dobrou přípravu i pro ostatní oblasti karate, například kumite nebo kata (viz výše).

Role kihonu je velmi důležitá, neboť techniky v Tradičním karate nejsou pouze produktem několika lidí, kteří se rozhodli během několika let zvolit jejich vnější i vnitřní formu a principy. Každá technika či postoj má svou tradici. Je předáván z generace na generaci, neustále upravován a podrobován kritické analýze mistrů karate, aby mohla být neustále ověřována jeho skutečná účinnost. Technika je tak za desítky či stovky let utvářena, aby mohla být ve výsledku poskytnuta k aplikaci v dotvořené podobě. Proto se Tradiční karate řadí mezi nejnáročnější druhy bojových umění. Správné provedení všech pohybů, na které se v kihonu klade velký důraz (a pochopitelně nejen tam) je zcela nezbytné pro osvojení si základních principů. Z těchto důvodů je vedení trenéra s mnohaletou praxí velmi důležité, neboť vzhledem k velké náročnosti na správné provedení jednotlivých pohybů není příliš vhodné věnovat se cvičení jako samouk (Získáno 16. 11. 2016 z: <http://www.karate-klub.cz/o-karate/kihon>).

Cruz (2013) uvádí, že právě kihon je jedna z nejdůležitějších (ne-li zcela nejdůležitější) oblastí karate. Bez zvládnutí základních technik je totiž postup v jakékoliv další disciplíně prakticky vyloučený. Karate je charakteristické právě tím, že svým svěřencům poskytuje dovednost ve formě velmi silné techniky či kopu. Aby bylo možné dosáhnout maximální

efektivitu, je zapotřebí neustále opakovat jednotlivé základní techniky, čímž se naše tělo naučí správně pracovat. Bez této průpravy není možné dosáhnout maximální účinnosti. Snad právě pro jistou monotónnost či neustálé opakování se může kihon jevit jako poměrně nudná oblast. Nicméně po důkladném a dlouhodobém tréninku jakékoliv techniky se zlepšuje celková práce těla. Údery, kryty ale i kopy pak budou vykazovat znatelně větší sílu a efektivitu, kterou pak lze uplatnit prakticky ve všech oblastech.

Tři výše zmíněné disciplíny Tradičního karate nejsou zdaleka jediné. Především v posledních letech se těší velké oblibě například *endbu*, nebo *fukugo*. O každé z těchto zajímavých disciplín by se dalo říci mnoho zajímavého. Avšak kihon, katu a kumite považují za základ, který nelze opomenout na tréninku, ani v jakékoliv práci, která se zabývá tématem Tradičního karate. I přes odlišnost těchto základních odvětví se napříč všemi disciplínami uplatňují stejné univerzální principy. Dalo by se říci, že pokud někdo neovládá základní techniky v kihonu, zcela jistě se tyto nedostatky projeví např. v kata.

3.6 Psychologické aspekty Tradičního karate

Poslední kapitola v teoretické části pojednává o psychologických aspektech Tradičního karate. Nutno dodat, že celá práce je pojímána 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 v samotném závěru těmto aspektům samostatně věnováno několik odstavců, aby se zdůraznil 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 a 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 a 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. Závěrem uvádí, že právě 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.

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.

Domnívám se, že jednou z předností Hidetaka Nishiyamy byla schopnost synchronizace starobylého umění a tradice vyvěrající z japonské kultury a její aplikace v kontextu euroamerické kultury. Původní japonské texty například vysvětlují princip získání energie do techniky tak, že přijímají energii z podlahy, zatímco Nishiyama totéž vysvětluje pomocí fyzikálního zákona akce a reakce. Z mnoha rozhovorů (mimo diplomovou práci) jsem se dozvěděl, že právě konkrétní pojetí, bližší exaktnímu vědeckému chápání světa a přírody, byl jedním z důvodů, proč pro Evropu a Spojené státy americké bylo karate sympatické. Výhodou principů zůstává totiž fakt, že jsou prakticky neměnné, i když se k nim člověk dostane různými cestami.

EMPIRICKÁ ČÁST

4 FORMULACE VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

Předložená Magisterská diplomová práce se zabývá oblastí motivace u cvičenců Tradičního karate pro volbu bojového umění. Zájem výzkumníků o výzkum motivace v kontextu tohoto druhu bojového umění je patrný především v posledních několika letech. Nutno dodat, že se jedná výhradně o zahraniční výzkumy. V České republice výzkumná činnost v této oblasti není příliš hojně realizována. A právě tato absence výzkumů na toto téma byla jedna z hlavních pohnutek k realizování výzkumu.

Výzkumy v oblasti Tradičního karate lze uchopit několika způsoby. Výzkum v rámci mé diplomové práce je primárně zaměřený na motivaci cvičenců, kteří dlouhodobě provozují Tradiční karate, jakožto součást jejich volného času. Jedna ze základních otázek je, z jakého důvodu si oslovení probandi vybrali právě toto bojové umění, co je přimělo v této aktivitě řadu let setrvat a jaké pozitiva jim přináší. Další podstatná otázka je pozitivní vliv na zdraví. Tělesná stránka je velmi důležitá, neboť krom obecně známých blahodárných účinků na lidské zdraví se právě Tradiční karate využívá jako jedna z možností rehabilitace

Provozování bojových umění, výcvik a věci s ním spojené představují oblast, která poskytuje rozšíření sociálního zázemí, zpestřuje trávení volného času a v neposlední řadě rozšiřuje sociální síť kontaktů jedince. Trénink má tedy mimo jiné funkci mediátora, který umožňuje jedinci implementovat se do skupiny, která by mu byla za jiných okolností omezeně nebo zcela nepřístupná. Slepíčka (2009) v kontextu sociálních aspektů sportu a sportovního výkonu uvádí, že „*sport je významným sociálním jevem, je neoddělitelnou součástí společenského dění a odrazem životního způsobu.*“ Tuto skutečnost popisuje také autor Mohiyeddini (2013), který sociální roli cvičence ve skupině vnímá jako jeden ze čtyř základních charakteristik. Pokud není právě role ve skupině dostatečně saturována, nedochází k uspokojení ze cvičení. Z těchto důvodů považuji tato témata za natolik důležitá, že je zařazuji jako důležitou součást výzkumu i výzkumných otázek.

V otázce jak nejlépe zkoumat danou problematiku, se nabízelo několik možností. Nakonec byl vybrán **kvalitativní výzkum**, respektive **metodologická triangulace dat**. Vzhledem k povaze výzkumného vzorku a malé probádanosti daného fenoménu, umožňuje právě tento

zvolený přístup hlubší prozkoumání problematiky a individuální přístup k jednotlivým probandům participujícím na výzkumu. Inspirací byly především výzkum autorky Ribalda (2016). Její výzkum byl pro tuto práci přínosem především z toho důvodu, že se autorka zabývala lidmi, kteří se tréninku karate věnují dlouhodobě. Výzkumně se zabývá otázkou pozitivních vlivů výcviku i motivační stránkou ze strany probandů.

4.1 Cíle práce a výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumu je **zmapovat a analyzovat motivaci** cvičenců, kteří dlouhodobě provozují Tradiční karate. Cílem práce je prozkoumat otázku **motivace primární**, tedy proč se rozhodli provozovat právě tento druh bojového umění. Dále má výzkum analyzovat, zda tato primární motivace koresponduje se současnou zkušeností. Jelikož se jedná o probandy, kteří se soustavně věnují této činnosti v řádech let, zaměřuji se na faktory, které mají za následek setrvání v oné činnosti. Výzkumné snažení tak bude směřovat především k tomu, aby každý z oslovených cvičenců sdělil důvody, proč si vybral zrovna tento způsob trávení volného času, co jej přivedlo u cvičení zůstat, zda vyhledává i jiné oblasti v rámci aktivního trávení volného času a zda v kontextu jiných zálib a koníčků spatřují v Tradičním karate nějakou přidanou hodnotu, která se v jiných odvětvích pohybové aktivity nevyskytuje. Další výzkumné záměry mapují možné **pozitivní účinky** na zdravotní kondici a otázky rozšíření sociálních vztahů. V návaznosti na teoretickou část práce a dlouholetou zkušenost výzkumníka je výběr zaměřen pouze na probandy, kteří se věnují výhradně Tradičnímu karate. Jelikož se jedná o poměrně rozmanité bojové umění, nelze vyloučit jisté odlišnosti napříč jednotlivými oddíly. Z toho důvodu byl výběr probandů realizován pouze z jednoho oddílu, aby bylo možné zmíněnému riziku předejít. V souladu s cíli práce kladu následující výzkumné otázky:

Výzkumné otázky:

1. Mají lidé provozující Tradiční karate předchozí zkušenosti s bojovým uměním?
2. Splnilo Tradiční karate původní očekávání cvičenců?
3. Nabízí Tradiční karate, jakožto pohybová aktivita, svým cvičencům přidanou hodnotu oproti jiným pohybovým aktivitám?
4. Vnímají cvičenci Tradičního karate tuto aktivitu jako zdraví prospěšnou?
5. Rozšiřuje se díky Tradičnímu karate sociální síť jejich členů?

5 POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE

5.1 Metodologický rámec výzkumu

Pro výzkum tohoto problému jsem zvolil **kvalitativní typ** výzkumu. Jak uvádí Miovský (2006) kvalitativní výzkum především využívá principů jedinečnosti, a neopakovatelnosti. Dále kvalitativní výzkum umožňuje hlubší zmapování celkového kontextu námi zkoumané problematiky.

Toto tvrzení v podstatě potvrzují autoři Strauss & Corbinová (1999). Ve své publikaci uvádí, že právě kvalitativní přístup může posloužit jako dobrý nástroj pro **lepší zachycení** (často velmi podstatných) **detailů**, které nelze odhalit za použití kvantitativních metod. Jedná se například o méně probídaná témata, u kterých je vhodnější využití právě méně strukturovaných metod. V případě více probídaných témat spočívá kvalitativní přístup především v jiném pohledu na konkrétní fenomén, který kvantitativní metody nejsou schopny poskytnout. V mém případě se jedná o kombinaci velmi zkoumaného fenoménu motivace a naopak méně probídané populace cvičenců Tradičního karate.

Výzkumem motivace u karatistů se zabývali autoři Nešić, Fratrić & Vukašinović (2013). Autoři uvádí, že při výzkumu motivace u cvičenců karate je nezbytné zaměřit se jak na analýzu samotného karatisty, tak na základní charakteristiky tréninku. Tento komplexní pohled pak umožňuje lepší uchopení dané problematiky. Autoři se při výzkumné činnosti dlouhodobě zabývali především trenéry Tradičního karate a jejich práci s motivací. Ve své studii říkají, že základním úkolem je najít a definovat motivátory, které stimulují člověka k provádění konkrétní aktivity. Pokud jsou nalezeny, můžeme pak velmi efektivně pracovat z motivací u jednotlivých cvičenců k dosažení lepších výsledů a celkového rozvoje člověka právě prostřednictvím cvičení.

5.2 Metoda tvorby dat a průběh výzkumu

Jako typ výzkumu jsem zvolil **triangulaci dat**. Jak uvádí Hendl (2005), jedná se o triangulaci mezi metodami, respektive metodologickou triangulaci. Ta umožňuje použití několika různých (v mém případě) kvalitativních typů. Švaříček a Šed'ová (2007) chápou triangulaci jako jistou garanci rozmanitosti **více pohledů** na jeden zkoumaný fenomén. Měla

by být nápomocna k **vysvětlení a pochopení** komplexního lidského jednání. Jinak řečeno, umožňuje nám na daný problém nahlížet z více stran než při zvolení pouze jediné metody.

V mém případě se jedná o kombinaci **tří výzkumných metod**, a sice: dotazníku vlastní konstrukce, polostrukturované interview a pozorování.

Dotazník demografických údajů

Krátký dotazník vlastní konstrukce byl zvolen jak metoda především ke sběru demografických údajů a tvrdých dat ve výzkumu. Vzhledem k tomu, že se jedná o kvalitativní typ výzkumu, je velmi důležité znát přesné údaje o probandech, kteří se zúčastnili výzkumu. Tato data byla získána právě prostřednictvím této metody

Polostrukturované interview

Otázky do polostrukturovaného interview byly vytvořeny na základě stanovených výzkumných cílů a výzkumných otázek. Otázky byly pokládány co možná nejobecněji, aby bylo možné zachytit zkoumaný problém v co nejširším spektru. Dalším důvodem pro pokládání otázek obecného charakteru byla skutečnost, že výzkumný vzorek tvořili lidé, kteří se danou činností zabývají několik let, a tudíž mají s touto oblastí širokou individuální zkušenost, kterou nelze kvantifikovat do více sofistikovaných otázek tak, aby byl zachován celkový kontext. Otázky byly kladeny se vzrůstající obtížností. Například téma méně zajímavých stránek Tradičního karate jsem se rozhodl zvolit až ke konci procesu sbírání dat. Jedním z důvodů byla skutečnost, že se jedná o jednu z nejcitlivějších oblastí výzkumu. Přispívá k tomu také fakt, že se jedná o probandy, kteří tuto činnost realizují řádově několik let. Lze tedy s jistotou konstatovat, že pokud člověk věnuje podstatnou část svého volného času jakékoliv činnosti, utvoří si k ní jistý vztah, zvláště provozuje-li tuto aktivitu dlouhodobě. Skutečnost, že je výzkumník členem ČATK (České asociace tradičního karate) mohla taktéž ovlivnit výzkumná data. Aby se těmto rizikům předešlo, bylo nutné přistupovat k této otázce zvláště citlivě. Záměrně tedy uvádím téma jako „méně zajímavé“ nikoliv např. „negativní“ aspekty Tradičního karate.

Pozorování

Metoda pozorování posloužila především k zachycení emočního rozpoložení probandů v průběhu odpovídání na jednotlivé otázky. Díky tomuto přístupu bylo možné objasnit či doplnit některé fenomény, které není možné zachytit verbálními metodami. Data

z pozorování byla zaznamenávána do předem připraveného záznamového listu s časovou osou, aby bylo možné zachycená výzkumná data správně ukotvit v čase.

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



Graf č. 1 Struktura použitých metod

5.2.1 Průběh získávání dat

Oslovování probandů probíhalo písemnou formou. Samotnému dotazu ohledně účasti na výzkumu předcházela výzkumníkova osobní zainteresovanost v oddílech Tradičního karate ve Zlínském kraji. Jako metoda oslovení byla zvolena většinou SMS zpráva, u čtyř probandů kontakt přes sociální síť Facebook. Písemná forma byla zvolena především z etických důvodů. Umožňuje totiž probandovi jednodušší odmítnutí v případě neochoty se výzkumu zúčastnit. Dále má možnost na zprávu nereagovat, což není možné například u telefonátu či osobního oslovení. Písemně se také domluvil čas a místo schůzky v rámci časových možností probandů a výzkumníka.

Veškerý **sběr dat** proběhl formou **osobního setkání**. Úvodní rozhovor, Polostrukturované interview, pozorování, dotazníkový sběr dat i debriefing se konal v klidné místnosti, ve které nebyly žádné rušivé audiovizuální vlivy a byla tak dodržena standardizace podmínek pro všechny probandy. Čas všech rozhovorů byl situován do odpoledních hodin, konkrétně mezi 14:00 a 18:00, aby se předešlo zkresení vlivem únavy či období dne. Všichni probandi byli tak vystaveni totožným podmínkám z hlediska času. Polostrukturovaná interview byla **nahrávána** na diktafon. Jak uvádí Miovský (2006), audiozáznam představuje pro výzkumníka velkou oporu a pomoc. Výzkumník si v průběhu rozhovoru může dělat poznámky, aniž by byla opominuta fakta z probíhajícího výzkumu. Navíc zachycuje veškeré kvality mluveného slova, jako je síla hlasu, délka pomlky atd. **Záznam z pozorování** byl zaznamenáván metodou tužka-papír. Otázky z dotazníku byly kladeny ústní formou a následně zaznamenávány do předem připraveného archu výzkumníkem. Všichni účastníci

výzkumu souhlasili s pořízením nahrávky, jakožto i s následným použitím nasbíraných materiálu pro výzkumné účely za předpokladu zachování anonymity a respektování zákona 101/2000 sb. o ochraně osobních údajů.

Polostrukturovanému interview předcházela úvodní rozhovor, ve kterém byly účastníkům vysvětleny záměry výzkumníka, dále podmínky za kterých se bude rozhovor realizovat a jak bude následně zacházeno s daty. Po těchto úvodních informacích byla osloveným probandům nabídnuta možnost odstoupit z výzkumu. Tuto možnost nikdo z oslovených nevyužil. Následně byla předložena série předem připravených otázek. Poté byl položen ze strany výzkumníka dotaz, zda byly některé otázky podle názoru odpovídajících nějakým způsobem problematické. Krátký dotazník vlastní konstrukce, zaměřený především na sběr demografických údajů, byl probandům předložen po polostrukturovaném interview. Některé z údajů byly dopředu vyplněny výzkumníkem v případě, že tyto údaje byly výzkumníkovi známy. Následně proběhl debriefing, který probíhal formou nestrukturovaného rozhovoru. Nejkratší rozhovor (myšleno úvodní rozhovor, polostrukturované interview a dotazník) trval 41 minut, nejdelší pak 92 minut. U některých probandů se v průběhu interview objevily otázky, které bylo nutné dále prodiskutovat. Následně byly položeny uzavřené otázky z dotazníku, které se obešly bez větší časové náročnosti. Konkrétně se čas strávený nad dotazníkem pohyboval mezi 3 - 10 minutami. Po ukončení sběru dat byli požádáni probandi o poskytnutí zpětné vazby a bezprostředních dojmů z výzkumu. Žádný z oslovených však neoznačil sběr dat jako obtížný nebo jakýmkoliv způsobem obtížný. Následně proběhlo ještě jedno ujištění, zda se mohou získaná data využít k výzkumným účelům. Byla nabídnuta možnost odstoupení z výzkumu a skartace získaných dat, které však nikdo z oslovených probandů nevyužil.

5.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor oslovených probandů se skládal s lidí, kteří se věnují dlouhodobě Tradičnímu karate. Bylo vytyčeno několik podmínek. Každý z oslovených lidí je musel splňovat.

Vstupní kritéria:

- Věkově starší 18 let

- Členství v konkrétním oddílu Tradičního karate
- Úspěšně absolvovat zkoušky na technický stupeň
- Věnovat se dlouhodobě, systematicky této aktivitě, tedy minimálně 2x týdně po dobu jednoho roku

Věkové kritérium minimálně 18 let bylo zvoleno především z důvodu plnoletosti. Bylo tedy možné, aby se oslovení dobrovolně rozhodli do procesu sběru dat a následné realizace vstoupit. Nebylo potřeba informovaného souhlasu zákonných zástupců, který by mohl zkreslit výsledky. Dalším důvodem ke stanovení této věkové hranice bylo vývojové období, neboť autoři Langmeier a Krejčířová (2006) uvádí, že období dospívání je datováno od 11 do 22 let. Pubescence (11 – 15 let) bývá spojeno s velkými projevy citových konfliktů. Toto období často doprovází obtížná koncentrace, zvýšená unavitelnost a celková emoční nestálost. Obdobné stanovisko zaujímá také Vágnerová (2000). Ve své publikaci uvádí, že na počátku období adolescence (dle autorky 15 – 20 let) dochází k postupné stabilizaci identity a osvojení si vlastností, které odpovídají, zralejšímu způsobu uvažování. Může však docházet k určitým výkyvům, které mohou navozovat intenzivní pocity úzkosti a nejistoty. V pozdější fázi je však jedinec plně samostatný, vykazující rysy jedinečné osobnosti.

Domnívám se, že právě bouřlivé období, především v první fázi období adolescence, by mohlo nežádoucím způsobem ovlivnit výsledky výzkumu. Z toho důvodu nebyli osloveni probandi, kteří v období realizace výzkumu, nedosáhli plnoletosti.

Cynarski (2014) uvádí, že karate se řadí mezi bojová umění, která se vyznačují bohatou tradicí spojenou s hlubokou filozofií. I přes velmi dlouhou tradici se nejedná o mechanicky naučené pohyby, které postrádají variabilitu napříč jednotlivými zeměmi či oddíly. Z toho důvodu byl vzorek oslovených probandů vybrán pouze z jediného oddílu, aby se předešlo této možné variabilitě.

Jelikož se Tradiční karate řadí mezi bojová umění s poměrně malou tuzemskou členskou základnou, nelze dohledat ani přesné statistické údaje, které by stanovily přesný počet členů. V České republice je registrovaných 16 oddílů Tradičního karate. Přesný počet členů všech těchto oddílů není znám, neboť seznamy členů ani jejich počty, nejsou přístupny k nahlédnutí. Po rozhovorech s trenéry několika oddílů bylo řečeno, že každý z těchto oddílů navštěvuje řádově několik desítek členů. Pouze v ojedinělých případech přesahuje počet členů sto lidí. Lze tedy předpokládat, že celkový počet cvičenců Tradičního karate na našem území čítá několik set lidí.

Při oslovování jednotlivých probandů byla primárně použita **metoda prostého záměrného výběru** v kombinaci s **metodou sněhové koule**, která se využila u jednoho z oslovených probandů. Po stanovení metody oslovení bylo písemně kontaktováno deset potenciálních probandů, kteří splňují zvolená kritéria. V osmi případech se podařilo úspěšně navázání kontaktu a následný sběr dat. V jednom případě dotázaná osoba na prosbu ohledně účasti na výzkumu nereagovala. Jeden z oslovených probandů se výzkumu odmítl zúčastnit z důvodu pracovní vytíženosti a nutnosti poskytnutí osobního rozhovoru. Doslova uvedl: „*No víš, já se u rozhovorů moc dobře necítím. Jestli to není nutné, radši řekni někomu jinému.*“ Tato prosba byla pochopitelně výzkumníkem plně akceptována.

Demografické údaje

Pohlaví

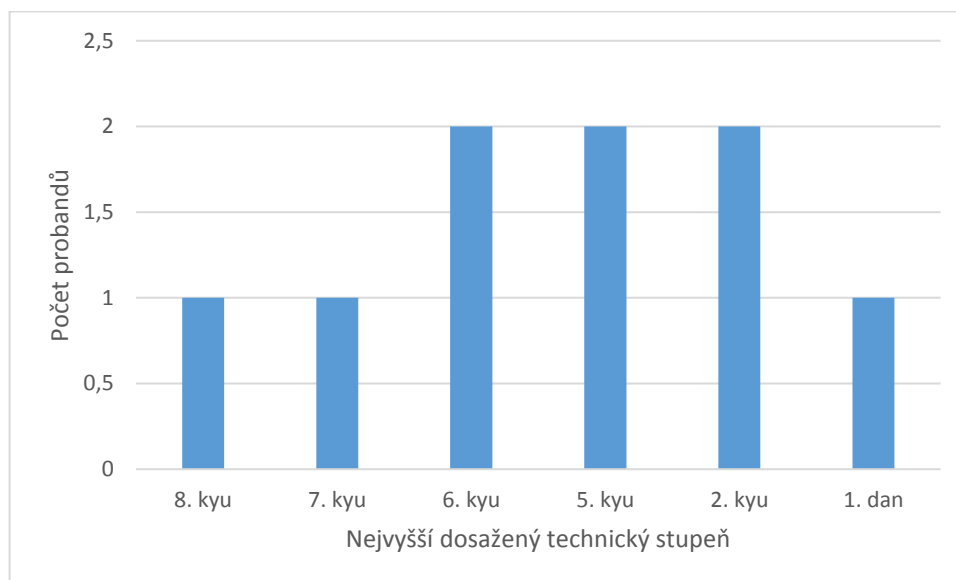
Výzkumu se zúčastnilo sedm mužů a dvě ženy. Tento nevyvážený poměr je způsoben především zkušeností, že většina cvičenců Tradičního karate jsou muži. Jako další důvod tohoto rozložení byla skutečnost, že další potenciální účastnice ve výzkumu nesplňovaly předem stanovená kritéria věku, frekvence provozující karate či dosažení technického stupně. Jak jsem již zmínil, v oblasti zkoumaného souboru cvičenců Tradičního karate nejsou přesné statistiky. O tomto nepoměru však svědčí i fakt, že v roce 2017 je na veřejně přístupném seznamu reprezentantů zapsáno 35 mužů a 21 žen. Nutno dodat, že z tohoto údaje nelze vyvozovat závěry obecnějšího charakteru. Jelikož se jedná pouze o vzorek reprezentantů. Není proto vyloučeno, že poměr mužů a žen řadových členů bude jiný. Jedná se však o jediný dohledatelný údaj, a tudíž je uveden i zde.

Dosažený technický stupeň

Další podmínkou, která byla stanovena před samotným oslovováním probandů, je dosažení technického stupně, a s ním spojená zkušenost se splněním zkoušky. Samotný proces zkoušek obnáší úsilí, které musí člověk věnovat do přípravy jak po technické tak i fyzické stránce. Dále je nutné aktivně projevit zájem o účast a v termínu, který je stanoven zkušebním komisařem, se dostavit k samotnému provedení. Jedná se o oblast, která je poměrně náročná jak fyzicky tak psychicky, neboť zájemce se musí dostavit do jiného města, oddílu, zkušebnímu komisaři a dalším věcem, které nejsou zcela banální. Mnoho z oslovených probandů tuto oblast označilo jako stresující. Domnívám se tedy, že pokud

proband dobrovolně absolvuje tyto úskalí a i nadále setrvá v oddíle, svědčí to o jeho motivaci pokračovat a dosahovat výsledků.

Pro přehlednost uvádím četnost dosaženého technického stupně u oslovených probandů v grafu č. 2

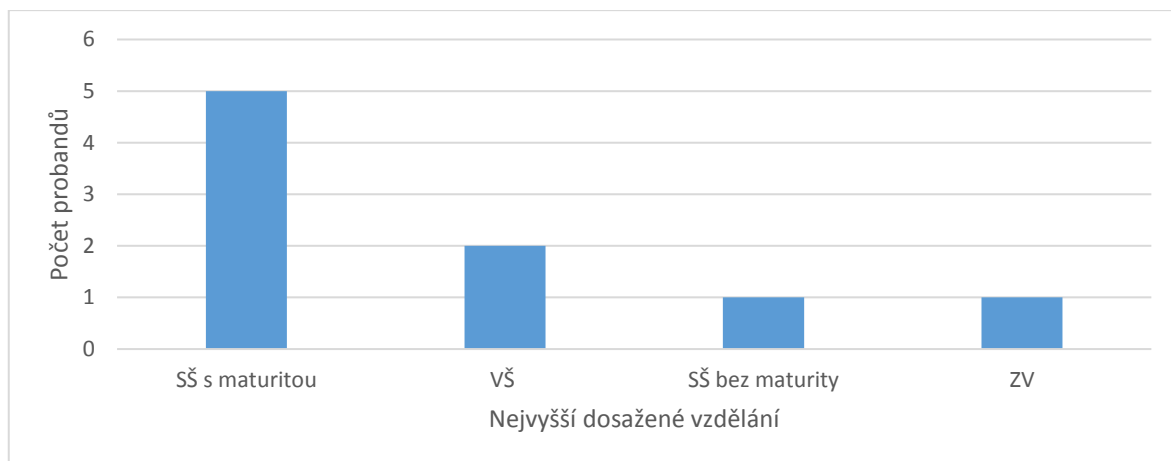


Graf č. 2 Dosažený technický stupeň

Nejvyšší dosažené vzdělání

Dalším zjištěným údajem bylo nejvyšší dosažené vzdělání. Nejvíce oslovených probandů dosáhlo v době vedení rozhovoru středoškolského vzdělání s maturitou. Dva z oslovených mají vysokou školu, jeden střední školu bez maturity. Byť nebylo vzdělání součástí podmínek, považuji za užitečné jej v rámci popisu vzorku alespoň rámcově zmínit.

Tento demografický údaj uvádím v grafu č. 3

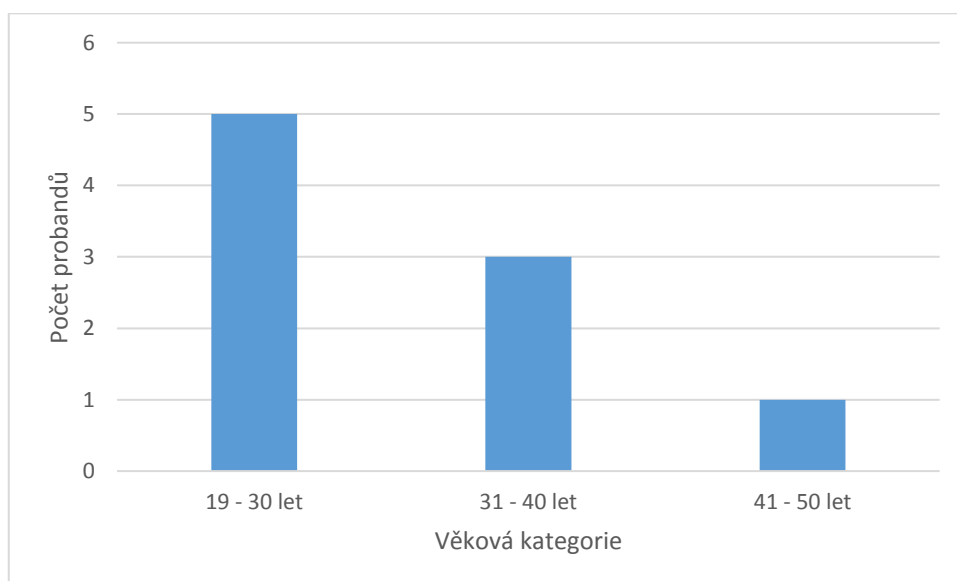


Graf č. 3 Nejvyšší dosažené vzdělání

Věk

Z hlediska věku bylo stanoveno jediné kritérium. Probandi nesmí být mladší osmnácti let. V rámci výzkumu bylo osloveno poměrně široké věkové spektrum probandů. Nejmladšímu bylo 19 let, nejstaršímu pak 50. Věkový průměr všech oslovených byl 30 let. Vzhledem ke skutečnosti, že se jedná o výběr probandů z poměrně malé skupiny lidí, neuvádím z etických důvodů bližší věkové údaje. Činím tak především proto, aby byla zachována anonymita účastníků výzkumu.

Věkové rozložení probandů uvádím v grafu č. 4

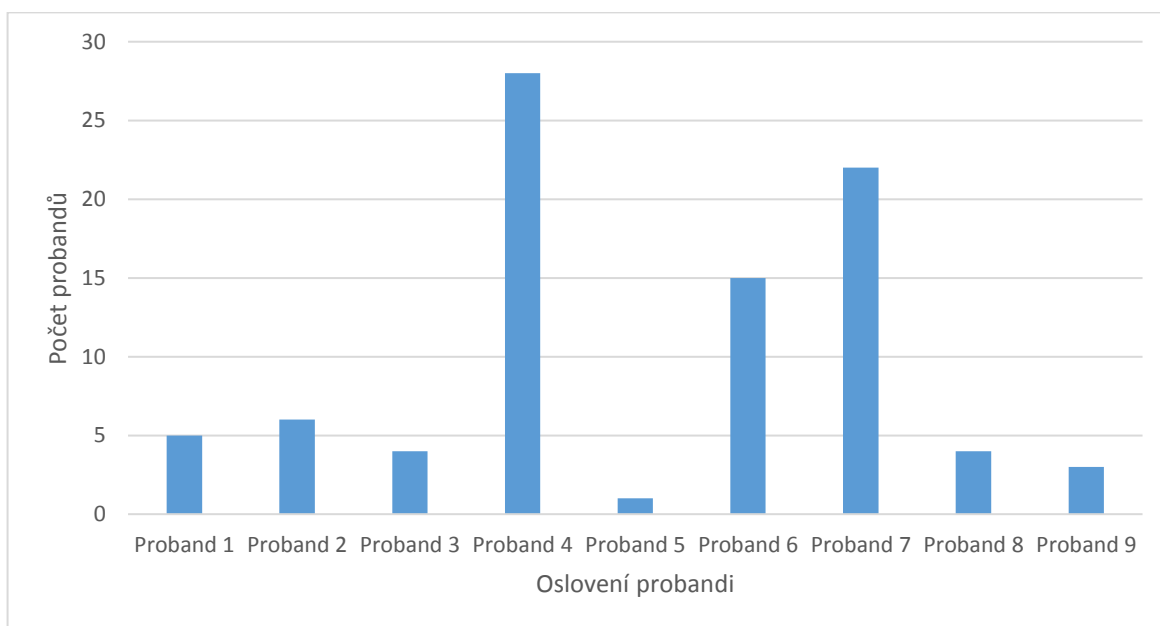


Graf č. 4 Věkové rozložení probandů

Počet let provozující karate

Jedním z předem stanovených kritérií bylo také dlouhodobé provozování Tradičního karate. V praxi to znamená, že byli osloveni pouze lidé, kteří se věnují této činnosti po dobu déle než jednoho roku. Toto kritérium bylo stanoveno z toho důvodu, aby se do výzkumu nedostali lidé, kteří se ke karate dostali spíše náhodou. Nebylo by tedy možné mluvit přímo o motivaci k volbě bojového umění, ale spíše jako o fenoménu „pokusu a omylu.“ Výzkumný vzorek vykazuje v této oblasti poměrně velký rozptyl. Minimální dobu pro výzkum splnil jeden proband. Proband, který se Tradičnímu karate věnuje nejdéle, tuto činnost vykonává již 28 let. Nutno podotknout, že v otázce věku bylo stanoveno pouze jedno kritérium, a sice minimálně 1 rok aktivního tréninku, kteří všichni účastníci splňují. Ostatní údaje mají spíše informativní charakter, který doplňuje demografické údaje ohledně výzkumného vzorku.

Pro přehlednost uvádím výsledy počtu let v Tradičním karate v grafu č. 5



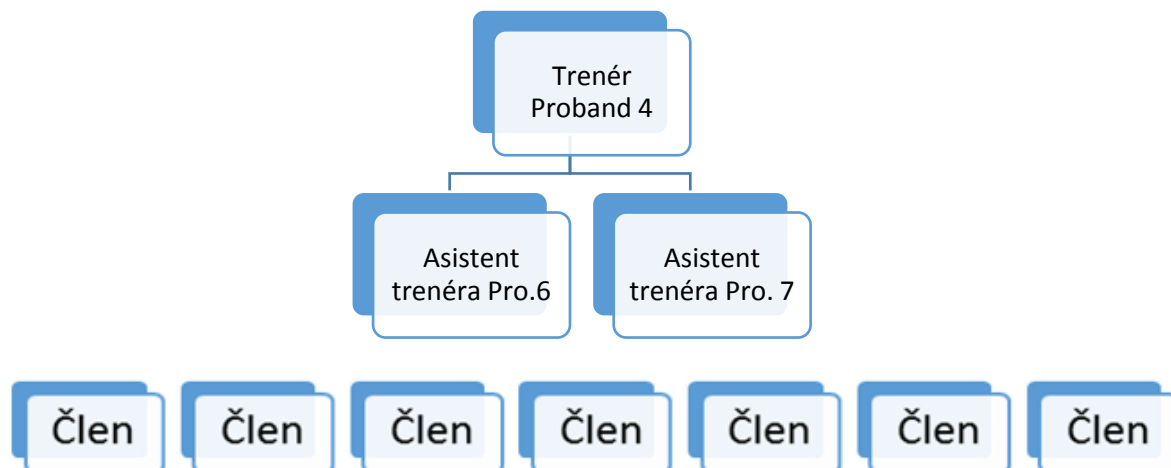
Graf č. 5 Počet let provozujících Tradiční karate

Pozice v oddíle

Oddíly karate vykazují určitý stupeň hierarchie. Krom řadových členů se zde vyskytují také trenér a asistenti trenéra. V mém vzorku se vyskytují 3 probandi, kteří zaujímají v oddíle trenérskou pozici. Konkrétně se jedná o hlavního trenéra. Dále jsou ve vzorku zahrnuti dva asistenti trenéra, kteří vedou tréninky v případě absence trenéra, nebo tréninky nováčků.

Zbytek oslovených dochází na tréninky a věnuje se cvičení. Z toho důvodu byli pracovně označeni jako „řadoví členové.“

Pro přehlednost uvádím hierarchickou strukturu lidí v oddíle v grafu č. 6



Graf č. 6 Hierarchická struktura v oddíle

5.4 Etické zásady výzkumu

Rozhovory byly vedeny co možná nejcitlivěji. Důraz byl kladen i na jazykovou stránku, neboť konverzace, především ohledně cviků a technických aspektů Tradičního karate, je charakteristická množstvím převzatých pojmů především z japonštiny.

Po celou dobu výzkumu byl kladen maximální důraz na dodržení etických zásad výzkumu. Účastníci byli osloveni písemnou formou, aby bylo možné nenásilné odmítnutí na účasti výzkumu v případě nezájmu na tomhle projektu participovat. Při kontaktu jim byla sdělena pravdivá podstata a záměr výzkumu. Ve fázi před sběrem dat jim byly poskytnuty ústní formou podrobnější informace ohledně výzkumných záměrů, cílů výzkumu, způsobu zpracování a uchovávání dat. Vždy byla poskytnuta možnost dotazu v případě pochybností nebo nejasností.

Po realizaci rozhovoru byla položena otázka, zda bylo na některou z dotazovaných položek obtížné nebo nepříjemné odpovídat. Byla také nabídnuta možnost v případě těchto komplikací dotazovanou položku vynechat a přejít na jinou. Na začátku i na konci byla opakovaně položena otázka, jestli jsou stanovené podmínky přijatelné a zda nechtějí z výzkumu odstoupit. Krom jednoho účastníka, který si nepřál účastnit se ve výzkumu,

žádný z oslovených možnosti odstoupení z výzkumu či odmítnutí odpovídat na položenou otázku nevyužil.

Jistým specifikem výzkumu bylo vzájemné tykání při získávání dat. Nejednalo se však o neúctu ze strany výzkumníka či jednotlivých probandů. Výzkumem v terénu před samotným sběrem dat bylo zjištěno, že si členové na oddílové, i mezi oddílové, úrovni tykají. Jedná se o hluboce zakořeněný zvyk, který všichni cvičenci respektují. Vzhledem k tomu, že výzkumník působil řadu let jako aktivní člen v několika oddílech tradičního karate, jednalo se o způsob komunikace adekvátní situaci. Stejný princip byl zvolen i při konstrukci krátkého dotazníku, protože otázky jsou kladeny ve formě tykání.

Etickým rizikem je podle mého názoru také skutečnost, že je v mém vzorku malé zastoupení žen. Tyto oslovené ženy byly vybrány z poměrně malého souboru lidí, neboť v České republice má Tradiční karate poměrně malou členskou základnu. Přesné statistiky o počtech členů nejsou známy, avšak podle rozhovorů s trenéry několika oddílů se jedná řádově o stovky lidí v celé České republice. Z toho důvodu jsou výsledky výzkumu záměrně interpretovány tak, aby nebylo možné rozlišit pohlaví.

Během přepisů i rozhovorů probandi nesdělovali žádné jméno ani jiné údaje, podle kterých by bylo možné dotyčnou osobu identifikovat. V práci není záměrně uvedeno místo ani město, ve kterém byl výzkum proveden. Nahrávka rozhovorů probíhala na přístroj chráněný heslem, transkripce a veškerá práce s daty na počítači chráněném heslem, do kterého měl přístup pouze výzkumník. Z bezpečnostních důvodů nebyly uvedeny jména či přezdívky ani při transkripci dat. Každému z účastníků bylo přiděleno označení „Proband“ s pořadovým číslem, které se bylo přiděleno podle pořadí, ve kterém byly rozhovory prováděny. Všem respondentům byl nabídnut kontakt na výzkumníka v případě, že se v období po sběru dat objeví jakékoliv nejasnosti. Také byla nabídnuta možnost zaslání výsledků či diplomové práce po jejím dokončení.

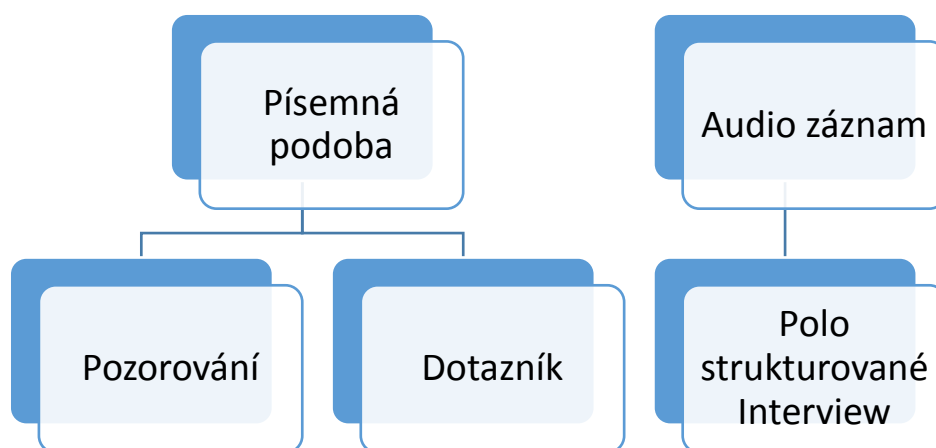
5.5 Metody zpracování a analýzy dat

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 výzkumu 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.

Pro přehlednost uvádím realizaci fixace dat v grafu č. 7



Graf č. 7 Fixace dat napříč použitými metodami

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 **redukcí 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 & 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 různými barvami zatrhly 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. 2

Tabulka č. 1 Proces kódování dat

Délka cvičení	Tradičnímu karate, se věnuji asi tak devět let.
Jak se ke karate dostal	Tehdy jsme s kamarádem viděli leták ve škole,
Pozitivní účinky na zdraví	který nás zaujal. Myslím si, že je to dobrý způsob,
Pozitivní účinky na psychiku	jak si zlepšit fyzickou kondici a taky získat větší
Proč u karate setrvává	sebevědomí. Během následujícího roku bych chtěl
Sociální aspekt	udělat zkoušky na pásek, takže se snažím tréninkům dát maximum. Díky karate mám hodně nových přátel i z jiných bojových umění, protože se scházíme na srazech a oddílových setkáních.

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.

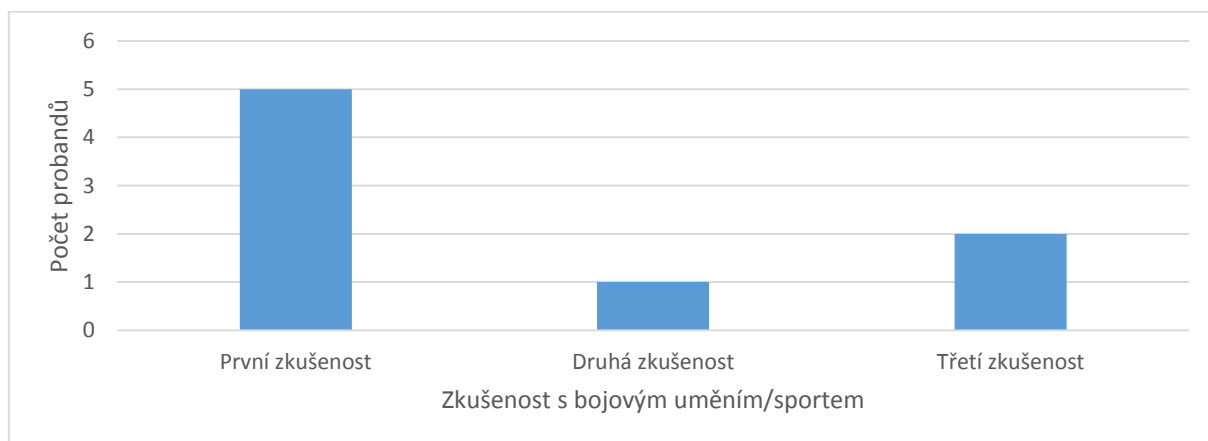
6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V této kapitole jsou uvedeny výsledky výzkumu, které jsou interpretovány prostřednictvím jednotlivých kategorií. Pro přehlednost byla v jednom případě použita metoda grafického zobrazení pomocí sloupcového grafu. Dále byla využita metoda zobrazení pomocí Word cloudu.

6.1 Předchozí zkušenosti s bojovým uměním/sportem

Většina dotázaných probandů odpověděla, že pro ně bylo Tradiční karate vůbec první zkušenost s bojovým uměním. Pouze tři dotázaní uvedli, že měli předchozí zkušenost s jiným druhem bojových umění. Pro jednoho probanda představovalo Tradiční karate druhou zkušenost s bojovým uměním. Dva dotázaní uvedli karate jako třetí bojové umění, se kterým mají zkušenost.

Pro přehlednost uvádím graf č. 8



Graf č. 8 předchozí zkušenost s bojovým uměním

Odpovědi na dotaz ohledně předchozí zkušenosti byly poměrně stručné. Stalo se především z toho důvodu, že většina z dotázaných další zkušenosti neměla. Jistá diference odpovědí byla patrná u osob, které měly předchozí zkušenosti s bojovým uměním/sportem.

Jeden z probandů uvedl, že před karate vyzkoušel box. Dělal jej však velmi krátce, protože mu tento druh bojového sportu příliš nevyhovoval. Uvedl, že: „*Tak to byly takové ty začátky. Zkoušel jsem co jo, co ne ale není to to pravé. Je tam moc násilí, moc krve.*“ (Proband 7)

Dva z dotázaných uvedli, že mají předchozí zkušenost s dvěma druhy bojových umění. Jednalo se o bojová umění Taekvondo, Jiu Jitsu, Judo a MMA. Odpovědi obou dotázaných se shodují, že se jednalo o první zkušenosti s bojovým uměním. Jeden z dotázaných odpověděl, že jej na Judo přihlásili rodiče. Uvedená bojová umění však dotázané probandy nezaujaly natolik, aby u nich zůstali delší dobu. Jeden z dotázaných uvádí, že:

„*Pak jsem dělal ještě nějakou odnož Jiu Jitsu. Asi půl roku. Ale to skončilo velmi rychle. To skončilo, jak začalo.*“ (Proband 2)

Proband 8 uvedl, že Tradiční karate bylo první bojové umění, kterému se rozhodl věnovat. Na tuto otázku však odpověděl, že má předchozí zkušenost s meditací, kterou považuje za oblast podobnou právě Tradičnímu karate.

„*Jako delší dobu už se věnuju meditaci. Ono to není bojové umění, ale má to některé společné prvky. Třeba tam máme mokuso, nebo obecně obrácení se do sebe. To je podobné jako u meditace. Ale jinak s bojovým uměním nemám zkušenost. Že bych třeba boxoval nebo tak. To ne.*“ Proband 8

Všichni z dotázaných, kteří mají předchozí zkušenost s bojovým uměním, se však shodují v tom, že se jednalo spíše o začátky. V té době zkoušeli, co jim vyhovuje. Čemu by se chtěli dlouhodobě věnovat. Z odpovědí vyplynulo, že každé z bojových umění/sportů dělal kratší dobu než Tradiční karate.

6.2 Volba

Z výsledků výzkumu vyplývá, že většina probandů neuvedla jednoznačný důvod, který je přiměl vybrat si právě tuto oblast trávení volného času. V datech získaných jak z **polostrukturovaného interview** tak z **pozorování** bylo zřejmé, že pro většinu oslovených není jednoduché popsat původní pohnutky k volbě bojového umění, byť se této disciplíně

věnují po dobu několika let. Z údajů získaných pozorováním byly často patrné dlouhé prodlevy před samotnou odpovědí. Dále bylo možné pozorovat jistou rozpačitost jak „správně“ odpovědět. V závěrečném debriefingu probandi často uváděli, že nejsou zvyklí uvažovat o svých prvotních motivech zpětně. Jeden z probandů například uvedl, že:

„To je těžké říct. Mně se karate prostě líbilo. Je to pěkné takové.“ (Proband 3)

„Nějak mě to nadchlo. Přemýšlel jsem třeba nad boxem a nad ostatními, než jsem si vybral karate.“ (Proband 1)

Častou inspirací, která vedla probandy k výběru Tradičního karate, byla **média**. Tři z oslovených probandů uvedli, že filmy, seriály, nebo knihy, významně ovlivnily výběr bojového umění. Vliv médií také potvrzuje, že probandi uvedli právě filmy a ostatní média jako první v pořadí. Tři dotázaní uvedli, že se ke karate dostali přes lidi z okolí, což svědčí o jistém **sociálním vlivu** pro volbu bojového umění. Jedna z odpovědí například byla:

„Strejda nechtěl chodit sám, tak jsem začala chodit s ním.“ (Proband 5)

„Viděl jsem plakát na nástěnce. A pak se naše rodina znala s trenérem, tak jsem začal chodit. Ale na nějakou první věc co mě k tomu vedla, si nějak nepamatuju. Možná nějaký film, že jsem viděl. Ale jinak nevím.“ (Proband 9)

„S jedním kamarádem jsme se rozhodli, že budeme dělat nějaké bojové umění. Tak jsme začali chodit. Ale jestli tam bylo něco jiného, to už si nepamatuju. Asi ne.“ (Proband 8)

Filozofie a **tradice** se objevila u čtyř dotázaných respondentů. Tento aspekt uvedla v debriefingu většina z respondentů. Při rozhovoru se však explicitně vyskytl u čtyř probandů, například:

„U boxu je to o tom jenom slepě bušit, ale to karate má hodně zajímavostí, je to z východu, v těch Evropských sportech hodně věcí není.“ (Proband 1)

„Je to normální klasické bojové umění, které jsem hodně viděl ve filmech.“ (Proband 3)

Dále se vyskytovaly kategorie jako je **sebeobrana, potřeba pohybu, nebo přání stát se policistou.**

6.3 Setrvání

Kategorii setrvání sytí faktory motivace, které byly důvodem setrvání v oddílu. Do výzkumného vzorku byli přijati lidé, kteří se této problematice věnují dlouhodobě, v řádu několika let. Z toho důvodu byl výzkum zaměřen i na tu část motivů, které tyto lidi přiměly setrvat v oddíle.

Většina z dotázaných uvedla právě postupné zlepšování jako hlavní důvod svého dlouholetého působení v Tradičním karate. Tento fenomén souvisí především se skutečností, že se jedná o velmi propracované bojové umění s dlouholetou tradicí, ve kterém má každý možnost se učit novým věcem. Motivace prostřednictvím **učení se novému** byla patrná u všech dotázaných, což reprezentuje odpověď:

„Člověk to může dělat celý život, a pořád má možnost se posunout někam dál.“ (Proband 6)

„Když má člověk dost informací tak pochopí, že se má pořád co učit.“ (Proband 4)

Tyto odpovědi dokládají zájem o tradiční karate z důvodu zlepšování v daném sportu. Nutno podotknout, že se vyskytuje málo konkrétních odpovědí na dané téma. Všichni z dotázaných potřebu zlepšení uvedli spíše v abstraktní podobě, aniž by tuto kategorii specifikovali. Probandi často vnímají zlepšování oblasti technické, fyzické či obecně pohybové jako natolik samozřejmé, že neměli potřebu své odpovědi více specifikovat. Dále se v rozhovorech často vyskytovala synonyma jako prohlubování, posouvání atd. Při podrobnějším rozboru jsme se ale vždy vrátili k otázce zlepšování.

V rámci této kategorie se u několika probandů vyskytovala také potřeba se zlepšovat pomocí **pásků**, které určují technický stupeň vspělosti daného cvičence v závislosti na barvě. Právě „zkoušky na pásek“ oslovení cvičenci chápou jako způsob jak sebe motivovat ke zlepšení.

„Když se něco dělá, tak tam musím vidět ten výstup jako, nebo ten postup jakoby. To znamená, že když jsou tam ty pásky častěji, zkoušky, tak je to pro mě motivační z dlouhodobějšího hlediska. Motivace u mě upadá, když tam nevidím ten výsledek, přestávám vnímat nějaký ten přínos.“ (Proband 2)

Krom vnějších faktorů, které přispívají k motivování jedince, se objevovaly také odpovědi ukazující na osobnostní ladění jedince. Svě setrvání v karate, ale i v jiných způsobech trávení volného času, popsali jako **způsob přístupu** k věcem.

„To je spíš takové, že když začnu něco dělat, tak se to snažím držet jakoby. Že nepřeskakuju z těch věcí, co dělám.“ (Proband 6)

Své dlouhodobé setrvání v oddílu z důvodu **sociálního kontextu** uvedly dvě oslovené účastnice výzkumu. Je zajímavé, že tuto odpověď uvedly obě oslovené ženy, ale žádný muž.

Jedna z účastnic uvedla, že se k aktivnímu trávení volného času dostala díky svému partnerovi, který tento způsob volnočasových aktivit preferuje. Druhá žena ve své odpovědi zdůraznila především dobrý kolektiv a také skutečnost, že první vzpomínky na karate má spojeny s rodinnými příslušníky.

Dále se vyskytovaly spíše ojedinělé odpovědi. Jako důvod svého setrvání v Tradičním karate jeden z probandů uvedl, že to **není sport**. Dále se vyskytovaly odpovědi jako **disciplína, pravidelný rytmus a odreagování**.

6.4 Tradiční karate jakožto pohybová aktivita

Všichni z dotázaných se shodli, že je pohybová aktivita nedílnou součástí způsobu trávení volného času. Dále většina probandů uvedla, že tyto aktivity přímo vyhledává. Pouze jeden proband uvedl, že záleží na situaci, neboť má fyzicky náročnou práci. Při srovnání s výsledky **dotazníku vlastní konstrukce** dále vyplývá, že se jedná o jediného probanda ve výzkumu, který má jako hlavní pracovní činnost právě fyzickou práci. Data získaná **pozorováním** ukazují, že se jedná o typ otázky, na kterou je snadné odpovídat. Všechny

uvedené odpovědi byly podány s minimem prodlevy. Na probandech nebyla zřejmá žádná známka nervozity či jiných rušivých faktorů.

„Jasně, pohyb mám rád. Já jsem furt někde. Je škola, potom třeba do osmi je fitko a pak jdu spát. Pohyb je pro mě strašně důležitý.“ (Proband 3)

„Tak určitě jo. Pohyb měl vždycky v mém životě nějakou roli.“ (Proband 4)

U většiny z osloveného vzorku byla patrná **individuální motivace** k aktivnímu způsobu trávení volného času. Oslovení probandi tyto aktivity sami vyhledávají, protože při jejich absenci zažívají nelibé pocity. Shodují se, že pohyb měl vždy místo v jejich životě. Pouze jedna z oslovených účastnic výzkumu uvedla svůj zájem o tento způsob trávení volného času skrze partnera.

„Potkala jsem svého přítele, který je velmi aktivní. A prostě přiměl gaučového povaleče se hýbat. Takže od té doby jezdím na snowboardu, hraju volejbal a tak.“ (Proband 5)

Všichni z oslovených dále uvedli, že krom karate mají i **jiné způsoby aktivního trávení volného času**, například fotbal, florbal, turistika, tenis, fitness, cyklistika atd.

Pro přehlednost uvádím data ve Word cloudu 1



Word cloud 1 odpovědi na otázku ostatních typů pohybové aktivity

6.5 Přidaná hodnota Tradičního karate

Všichni dotázaní uvedli, že vnímají v Tradičním karate jistou „přidanou hodnotu,“ která se nevyskytuje v žádném jiném druhu pohybové aktivity, který aktivně provozují. Nutno dodat, že tato shoda byla v této oblasti výjimkou, neboť z rozhovorů vyplývá, že každý vnímá přidanou hodnotu cvičení karate trochu jiným způsobem, a tudíž vykazují jednotlivé odpovědi značnou odlišnost. Z dat získaných **pozorováním** vyplývá, že všichni z dotázaných uvedli Tradiční karate jako oblast, ve které shledávají přidanou hodnotu. Na požadavek, aby tuto odpověď upřesnili, vykazovaly odpovědi delší reakční čas než na obecnou otázku.

Morální aspekt je podle výsledků výzkumu považován za velký benefit. Především z hlediska způsobu chování k druhým lidem.

„To karate, to určitě víš taky, to není jenom o tom pohybu, ale o tom způsobu žití. Prostě o té morálce, jak by se člověk asi měl chovat a tak. Jako že by se člověk měl chovat slušně, že není dobré napadat jiné lidi nebo dělat bordel.“ (Proband 3)

„Člověka to přiměje více vnímat mezilidské vztahy, naučí ho to respektu k druhému.“ (Proband 6)

Další oblast, kterou dotázaní vnímají jako přínosnou je zlepšení **koncentrace**. Podle poskytnutých odpovědí přináší karate lepší soustředění na jeden konkrétní problém. Jedním ze způsobů, jak tuto vlastnost rozvíjet, je souboj s druhým člověkem. Pokud člověk zažívá situaci, ve které mu hrozí fyzický kontakt od soupeře, musí se zaměřit pouze na tuto jednu oblast a využít všech svých sil, aby ji zvládl.

„Koncentrace. Já jsem viděl obrovský posun v soustředění, jako že vnímáš sám sebe, vnímáš tady tohleto, vnímáš sám sebe, vnímáš to soustředění na ten jeden daný problém.“

(Proband 2)

“Tak u posilovny a u kola úplně vypneš. Že u toho nemyslíš vůbec na nic. Nemusíš se soustředit. Ale u karate, když bojuješ s někým, nebo třeba když se učíš nové věci pořád, tak nad tím tu hlavu zaměstnáváš. Musíš se soustředit úplně na to. V podstatě když odbočíš

myšlenkama, tak dostaneš. Když prohraješ tak prohraješ, nebo když se nesoustředíš tak prohraješ.“ (Proband 6)

Dále se vyskytovaly spíše ojedinělé odpovědi nebo dodatky k odpovědím. Jeden z oslovených například uvedl, že jej karate naučilo vnímat skutečnost, že výsledky se nedostaví bez vynaložení velkého úsilí.

„Když se zaměříš na nějaký cíl tak tě neodláká, že na sobě musíš makat. Že výsledky nejsou zadarmo.“ (Proband 7)

6.6 Pozitivní vliv na zdraví

V otázce zdraví se všichni oslovení probandi shodli, že cvičení Tradičního karate má pozitivní vliv. Krom jednoho dotázaného uvedli všichni jednoznačnou odpověď typu: **určitě** nebo **stoprocentně**. Pouze jedna odpověď vykazovala jisté známky nejistoty. Z **pozorování** je však patrné, že tato nejistota nebyla projevem nervozity, neboť oslovený proband byl naprosto klidný a jeho odpověď nevykazovala žádné známky prodlevy.

„Myslím si, že by to nějaký vliv třeba na kondičku mít mohlo.“ (Proband 3)

Později oslovený člověk uvedl, že tato nejistota pramenila spíše z nezvyku o těchto věcech přemýšlet či se k nim exaktně vyjadřovat. Pozitivní vliv však i zpětně potvrdil.

Fyzické zdraví

Často bylo možné v průběhu rozhovoru pozorovat, že byt' většina dotázaných začala na přímou otázku, týkající se zdraví, odpovídat z hlediska zdraví fyzického, často zároveň uvedli nějaký pozitivní vliv na psychickou kondici. Hojně byla uváděna odpověď, že pravidelné cvičení zlepšuje fyzickou kondici, což způsobuje pozitivní vliv na psychickou stránku.

„Jo, to jsem si všiml, že i ta fyzička je potom lepší, jako že nezadýcháš se tolik. Ono se pak i celkově cítíš líp, když trénuješ. Máš z toho takový dobrý pocit. Nebo alespoň já, vždycky když

jdu z tréninku, tak mám dobrý pocit, jako jo, parádně jsem si zatrénoval. Udělal jsem něco pro sebe.“ (Proband 1)

„Stoprocentně. To stoprocentně. Já tam vidím spoustu disciplíny až po tu fyzickou stránku. Celou dobu děláš něco pro sebe, že jo.“ (Proband 2)

Významná část odpovědí byla spojována také s všestranným rozvojem těla. Tato kategorie byla sycena především odpověďmi ohledně **koordinace pohybů, zapojení více svalů, rovnováha, široká škála pohybů** nebo **držení těla**. V kontextu rozhovorů často vyplývalo, že byť se jedná povětšinou spíše o fyzické zapojení těla, mívá tento druh pohybové aktivity významný vliv na psychiku jedince. Právě díky tréninku, kdy je spojený pohyb, zaměření na správné pohyby a fungování těla, může pozitivně působit také na oblast psychiky, byť není cvičení na tuto oblast přímo zaměřené.

„Hlavně je to dobré na svalovou koordinaci. Často to vidím na tréninku. Teda ani ne tak u mě ale spíše u děcek. Možná to může trochu zmírnit i hyperaktivitu.“ (Proband 6)

„Lidi v dnešní době špatně dýchají. Jsou uspěchaní. Ve stresu, dýchají nahore (v hrudi – pozn. autora) a zapomínají dýchat tady dole (břicho – pozn. autora). Takže mají něco bloklého, tady je něco začne bolet, napětí v těle, a díky cvičení to dýchání uvolňuje. Člověk během dne svaly napíná, uvolňuje, napíná, některé svalové skupiny nejsou posílené a vzniká disharmonie v těle, člověk je takový celý pokroucený.“ (Proband 7)

Domnívám se, že probandi mohli být ovlivněni minulým dotazem na přidanou hodnotu karate. Byť se měla otázka zabývat pozitivními vlivy na zdraví obecně, většina dotázaných popisovala spíše pozitiva, které přináší Tradiční karate, nikoliv obecnou rovinu. Nemyslím si však, že by mohl tento efekt nějak negativně ovlivnit zkoumaná data, neboť výzkum, jakožto i celá diplomová práce, je zaměřen právě na aspekty související s oblastí Tradičního karate.

Psychické zdraví

Na přímý dotaz, zda probandi spatřují ve cvičení bojového umění nějaké vlivy na psychiku, panovala shoda. Všichni dotázaní uvedli, že jsou si **vědomi pozitivních účinků**, které jim trénink přináší. Z výpovědí i pozorování je zřejmý jednoznačný charakter odpovědi, až na

jednoho účastníka. Jeho odpověď vykazovala známky nejistoty. Při položení otázky, zda má cvičení Tradičního karate pozitivní vliv na psychiku, odpověděl:

„Na psychiku, já nevím. Myslím si, že když tam přijde někdo třeba úplně nový. Třeba nějaký středně starý člověk, nebo nějaká středně stará, třeba ženská nějaká tak jí třeba může vyhovovat, že se může ubránit, když jde třeba po ulici a někdo ji napadne. Nějaké sebevědomí větší může mít. Že se nemusí tolik bát, že něco bude umět. No a tak si myslím, že to něco mít bude.“ (Proband 3)

Z dat získaných **pozorováním** bylo zřejmé, že se jedná o okruh, nad kterým se příliš nezamýšlí. Nebyla patrná nervozita či rozpaky. Spíše se jednalo o nezájem či nezvykem uvažovat nad cvičením Tradičního karate z hlediska vlivů na psychiku.

Nejčastější odpověď byla **sebevědomí** či **sebedůvěra**. Z výsledků výzkumu vyplývá, že probandi vnímají cvičení Tradičního karate jako mediátor, který jedinci pomůže posílit vlastní sebevědomí. Tuto odpověď uvedla většina dotázaných. Je zajímavé, že byť se jednalo o nejvíce uváděnou odpověď, neměl žádný z probandů tendenci oblast sebevědomí nějak více rozvinout. Jednalo se spíše o jednoslovné odpovědi, které byly součástí výčtu pozitivních vlivů cvičení na psychiku jedince.

„Minimálně soustředění, sebedůvěra, schopnost rychlého rozhodování,...“ (Proband 2)

„Lepší sebevědomí, postavení ve společnosti,....“ (Proband 4)

Z debriefingových rozhovorů často vyplynulo, že se jedná o rozvíjenou oblast prostřednictvím tréninků Tradičního karate. Mnoho z nich ji však považuje za natolik samozřejmou, že neměli potřebu své odpovědi více rozvíjet, byť jsme se bavili o jedné z podstatných oblastí, které je možné právě touto aktivitou rozvíjet. Tomu odpovídají i data získané **pozorováním**. Odpovědi probandů byly podávány s krátkou prodlevou, bez většího zaváhání.

Další z oblastí, která se v odpovědích probandů vyskytovala, je **soustředění**. Probandi uváděli, že si jsou vědomi za léta strávená cvičením Tradičního karate zlepšení v oblasti koncentrace.

„Schopnost rychlého rozhodování, vyhodnocování těch situací, co je pro mě lepší, co není pro mě lepší. Takže v tom já vidím určitě obrovské plus.“ (Proband 4)

„Když jsem začínala s karate (ve věku odpovídajícím období pubescence – pozn. autora), tak v tom věku je těžké se donutit učit do školy. Ale když byl ten den trénink, tak bylo jasné, že se mi ten den bude dobře učit. Že to má pozitivní vliv na tu psychiku. Hlavně na to učení, pak aji to soustředění se lepší. Má to rozhodně pozitivní super vliv.“ (Proband 6)

Z těchto, ale i jiných přímých výpovědí vyplynula další podstatná skutečnost, a sice že většina z probandů vnímá **pozitivní vliv na psychiku** jako **významnější**, než pozitivní vliv na stránku fyzickou. Při tomto tématu používali oslovení více superlativ. Z dat získaných pozorováním byla taktéž zřejmá větší zaujatost tímto tématem, než například u tématu, které se týká psychického zdraví. U většiny dotázaných měla tato skutečnost spíše implicitní charakter, někteří ji však uvedli explicitně v rozhovoru.

„Když si to vezmu na sebe, tak na mě to mělo daleko větší vliv, nebo respektive pokud se podívám do minulosti, tak dneska si myslím, že to na mě mělo daleko větší vliv, co mě to dalo psychicky než jakoby fyzicky. Jo, že člověk získal ten přístup k tomu životu takový, jaké to je v tom kumite. Že prostě když člověk udělá chybu, dostane ránu.“ (Proband 4)

Ostatní odpovědi byly spíše obecnějšího charakteru. Jeden z oslovených například uvedl, že mívá po tréninku *„dobrý pocit, udělal jsem něco pro sebe.“*

Dále se zde vyskytovala například např. odpověď **lepší postavení ve společnosti**, která odpovídá přesahu cvičenců z individuální do sociální roviny, především co se týká mezilidských vztahů. V pořadí sedmý oslovený proband uvedl odpověď, která je charakteristická především propojení tělesné a psychické části člověka. Tato oslovená osoba uvedla, že cvičení Tradičního karate umožňuje člověku náhled na vlastní emoce a myšlenky, což pomáhá zklidnění toku myšlenek. Poté se svaly v celém těle začínají uvolňovat, což významně napomáhá předcházet somatickým či psychosomatickým obtížím.

„Máme mokuso. Obrátit se do sebe, zklidnit se, protože to dneska lidi nedělají. Když sedíš a jenom dýcháš, tak se tělo začne zklidňovat a uvolňovat. Díky tomu, že se na tebe valí tolik informací a pořád jenom reáguješ, reáguješ tak nemáš čas odhalit, co tě trápí, nemáš čas odreagovat se. To je vlastně čínská medicína, že když je vlastně nějaký úzkostný pocit nebo

tak něco tak se to projeví v těle, například žaludeční vředy, bolení hlavy, cokoliv. A tak.“ (Proband 7)

6.7 Méně zajímavé aspekty Tradičního karate

Data z pozorování také napověděla, že se nejedná o snadnou otázku. Takřka u všech probandů byl znatelně pomalejší reakční čas. Většina z dotázaných se musela zamyslet, a teprve poté odpověděli či rozvinuli svůj názor na toto téma. Patrná obtížnost se vyskytovala i u začátku jednotlivých výpovědí. Taktéž u většiny dotázaných. Zde se potvrdil předpoklad výzkumníka, a sice že se jedná o jednu z nejobtížnějších otázek pro oslovené probandy. Tato skutečnost je patrná i u dat získaných **pozorováním**. Prodleva mezi otázkou a odpovědí byla delší než u ostatních otázek. Taktéž byla u některých probandů patrná známka nejistoty či rozpaků, jak mají odpovědět.

„Nad tím jsem nikdy tak nepřemýšlel.“ (Proband 3)

„Méně zajímavé? Méně zajímavé...“ (Proband 7)

Většina z dotázaných odpověděla, že karate samo o sobě je zajímavé, velmi různorodé bojové umění. Nelze tedy jednoznačně říci, že nedostatky nebo, podle jejich názorů méně zajímavé věci, se dají přisuzovat právě karate, nýbrž vždy záleží na stylu, který si kdo zvolí. Každý oddíl má svá specifika, která někomu vyhovují více nebo méně. Samotný pocit libosti, nebo smyslu tedy přímo **nevyplývá z povahy bojového umění**. Je spíše vázaný na konkrétní oddíl, kolektiv, trenéra a dalších faktorů ryze **sociální povahy**.

„Ono to všechno v tom karate je. Záleží na tom, kdo to karate učí a co v tom vidí. Protože podle mě to není tak, že by to byl natvrdo daný systém. Jak říká Mgr. ... já Vás tady naučím nějaký základní systém, ale považuji za strašnou tragédii, když nad tím nebudete přemýšlet a nebudete ten systém rozvíjet. Kdo má nějaké fyzické dispozice, tak to učí třeba hodně silově. Ale záleží na tom, co si vybereš.“ (Proband 7)

„Nemyslím si, že je to tím, jestli je to karate, kung-fu, nebo box. Ale je to tím, jakým způsobem se to trénuje a co ti lidi jsou ochotní to to třeba v rámci oddílu dělat. Není to uzavřený celek, je hodně rozmanitý.“ (Proband 4)

Další četnou kategorií byla oblast **sebeobrany** a **reálných situací**. Tyto odpovědi se vyskytovaly především v kontextu reálné využitelnosti některých technik. Dotázaní dodávali, že většina technik, které provozují na tréninku, přispívá k všestrannému rozvoji motoriky a osobnosti. Vyjádřili však nejistotu, zda jsou některé techniky využitelné v reálné situaci.

„Když to srovnám třeba s MMA nebo boxem, my hodně děláme katu a kihon. Je tam hodně složitých technik, které se natrénují, ale v praxi to asi moc využít nejde. Nebo jako jde, ale muselo by se to trénovat hodně dlouho.“ (Proband 1)

„Více sebeobrany, boj zblízka a proti zbrani. Původně to bylo proti zbrani, tady ta tradice odbočila možná.“ (Proband 6)

Trénink kihonu a katu se vyskytoval i v dalších odpovědích. Poměrně často se vyskytovala otázka ohledně bezkontaktního cvičení. Několik respondentů uvedlo, že cviky bez partnera jsou sice zajímavé, někdy však postrádají reálnou využitelnost v praktické situaci. Podobně jako u předchozích otázek zde byla patrná tendence dotazovaných uvést, že vždy záleží na způsobu vedení tréninku i na osobních preferencích, které konkrétní cvičenec má. V jedné z odpovědí zaznělo, že by proband uvítal při svých začátcích konkrétní ukázky. Z toho důvodu trvalo delší dobu, než pochopil podstatu cvičení a její následnou do reálné situace.

„Třeba mi vadilo, že jsme na začátku neměli konkrétní ukázky, jak se ubránit útočnickovi. Ze začátku jsme cvičili hodně katu, což bylo, ne nezajímavé, ale člověk má představu, že se naučí bránit útočnickovi.“ (Proband 5)

„Ono to bylo hlavně ze začátku. My jsme se učili hlavně katu a kihon. Tehdy mě přišlo, že třeba oproti boxu je to moc složité. Že oni (boxeři – pozn. autora) to můžou aplikovat hodně široce. Prostě když dáš ránu tak dáš ránu. U nás je to složitější. Hlavně ze začátku.“ (Proband 9)

Jak již bylo naznačeno, většina odpovědí měla konkrétní souvislost s tréninky a podstaty bojového umění. Proband 2 však označil jako pro něj nejproblematictější místo narušování osobního prostoru. Uvedl, že mu vadí, když někdo vstupuje do jeho osobního prostoru. Tato skutečnost mu není příliš příjemná. Dále uvedl jako nevýhodu riziko šíření kapénkových infekcí, především v období podzimu.

„Mně tam vadí to narušování osobního prostoru, to mně strašně vadí. Není mi to někdy příjemné. A pak když jsou tam na podzim všichni nemocní a prskají na sebe ty bacily, tak to mi vadí. To, že můžeš dostat do tlamy je spíš vedlejší produkt.“ (Proband 2)

6.8 Sociální kontext

Většina probandů uvedla, že o svém členství v oddíle Tradičního karate **příliš nemluví**. Toto zjištění pramení především z malé potřeby probandů se o tomto tématu na veřejnosti zmiňovat. Většina dotazovaných uvedla, že jejich členství před okolím netají, ale nemají tendenci se o této skutečnosti více zmiňovat. Z dat získaných **pozorováním** vyplývá, že pro nikoho z dotázaných se nejednalo o nějak komplikovanou otázku, neboť všichni odpověděli bez větší časové prodlevy. Nebyla patrná žádná známka nervozity či jiných rušivých vlivů. Oslovení působili tak, že mají tuto oblast vyjasněnou, a tudíž je tato otázka nějak nepřekvapila.

„Já jsem se o tom nikdy nějak extra moc nezmiňoval. Ani nebylo proč.“ (Proband 4)

„Ne že bych o tom moc mluvil, ale když se někdo zeptá tak mu to řeknu.“ (Proband 3)

Proband 7 se o své volnočasové aktivitě příliš nezmiňuje kvůli negativním zkušenostem z minulosti. Jsou zde přítomny obavy z reakce okolí. Proto na téma karate mluví pouze s rodinou a lidmi z oddílu.

„Rodina o tom ví, ostatním se nechlubím. Za ty roky jsem zjistil, že je to lepší, když to okolí neví. Pak chtějí, abych jim něco ukázel. Ale co jim mám ukázat? Někomu mám zlomit ruku? To tělo je automat v tomhle. Někdo na tebe vyjede a ty to neuděláš, to udělá tělo tu reakci.“ (Proband 7)

Podobná odpověď se vyskytovala u Probanda 9. Nedá se zde mluvit o negativní, spíše neutrální zkušenosti.

„Já se o tom moc nezmiňuju. Dřív jo, to jsem třeba ve škole řekl, že jsem byl včera na tréninku. Všichni řekli jo, nebo fajn, ale nikdo na to nějak nereagoval, že by se mě třeba zeptal, co tam děláte nebo jaké to bylo. Takže nemám potřebu o tom mluvit.“ Proband 9

Všichni dotázaní uvedli, že se o svém členství v Tradičním karate příliš nezmiňují. Krom jednoho probanda jej všichni berou jako nedílnou součást trávení volného času, o kterém se v případě potřeby zmíní.

Domnívám se, že na prezentaci sebe, jakožto člena oddílu Tradičního karate, má významný vliv také okolí. Z toho důvodu byl rozhovor mimo jiné zaměřen také na to, jestli okolí reaguje specifickým způsobem při zjištění, že dotyčný se věnuje bojovému umění.

Výzkumná data ukazují, že většina dotázaných si nebyla vědoma žádné významnější reakce ze strany rodiny či blízkých. Uvedli, že při sdělení této skutečnosti jejich okolí nějak významně nereagovalo, nebo byly reakce spíše v pozitivní rovině, čímž je myšlena větší četnost odpovědí typu: v pohodě, úplně normálně nebo v klidu.

„Rodina a kámoši v pohodě. Brácha dělá kick box, tak se občas chytmem, že on dělá nějaké techniky úplně jinak.“ (Proband 1)

„Rodina úplně normálně, tatka mě tam normálně odvedl. Když člověk přišel třeba do školy s modřinama, tak to vypadalo divně, ale postupem času si zvykli. Spíš si zvykli a reagují obdivně, že u toho člověk vydržel tak dlouho, takže ve skrze pozitivní reakce.“ (Proband 6)

U Probanda 5 vykazovala reakce okolí negativní charakter.

„Rýpali do mě a chtěli se se mnou bít. Když se řekne, že člověk dělá karate, tak si každý myslí, že je úplně nejdrsnější, že je bitkař nebo tak něco.“ (Proband 5)

Z výzkumných dat, týkajících se sociálních aspektů dotazovaných vyplývá, že samotné členství v Tradičním karate není pro oslovené probandy nějak významné. Vyplývá to

především ze skutečnosti, že nikdo z oslovených probandů svou zálibu v bojovém umění v kontaktu s okolím mimo rodinu příliš nezmiňuje. Pokud se na toto téma zavede rozhovor, ve většině případů nevyvolává téma Tradiční karate žádné větší reakce. Dotyčný tedy není motivován k tomu, aby o tomto tématu dále mluvil.

Všichni dotázaní, krom jednoho, uvedli, že se příliš nestýkají s lidmi, kteří se aktivně věnují jinému stylu bojových umění. Pokud ano, jedná se spíše o lidi s okruhu rodiny nebo známých. Samotné členství v bojových uměních však **není mediátorem**, který by pomáhal tyto kontakty navazovat.

„Akorát brácha dělá kick – box.“ (Proband 1)

„Z ostatních směrů ne. Jako potkávám je pracovně, ale neřadím je mezi své přátele.“ (Proband 2)

Pouze jeden proband uvedl, že se stýká lidmi, kteří se aktivně věnují jinému druhu bojových umění. Společný zájem přitom dává prostor pro společná témata rozhovoru. Dalo by se tedy říci, že bojové umění zde částečně slouží jako mediátor v navazování dalších kontaktů.

„Tak s klukama co dělají MMA, box, tak občas zajdem na kafe. S karatistama taky. Tady hodně lidí dělá nějaké bojové sporty.“ (Proband 3)

Při tématu, zda se probandí stýkají s lidmi z jiných oblastí bojových umění/sportů, většina dotázaných dodala, že zmíněné „nestýkání se“ s těmito lidmi není způsobeno vzájemnými antipatiemi. Spíše se jedná o nedostatek času nebo malou motivaci rozšiřování sítě sociálních kontaktů mimo skupinu lidí kolem Tradičního karate.

„Tak tebe vidím po několika měsících, protože jsi furt ve škole. Jinak kromě karatistů asi ne. Jeden kámoš dělal kick – box ale už to nedělá, takže asi ne.“ (Proband 8)

„Více méně moc ne. Stýkám se s dvěma klukama, co dělají kick box a box. A pak karatistama. Ale není to, že bych se nějak vymezoval, spíše nemám tu příležitost.“ (Proband 4)

„Spíš ne. Nemám nic proti těm lidem. Jsou sympatičtí. Akorát prostě není čas.“ (Proband 5)

Zároveň všichni z dotázaných dodali, že se stýkají s karatisty i mimo trénink. Nikdo z přítomných nevyjádřil nelibost ohledně kolektivu nebo mezilidských vztahů.

Právě fungující vztahy by, podle mého názoru, mohly přispívat k tomu, že oslovení probandi nemají potřebu vyhledávat kontakty s lidmi z jiných bojových umění. Samotné členství v oddíle totiž, podle získaných dat, poskytuje dobré sociální zázemí jak při cvičení tak mimo oblast tréninku. Dotyční tedy nemusí být příliš motivováni k vyhledávání nových kontaktů ve svém okolí.

Na konci každého rozhovoru byl položen dotaz, zda se v průběhu sběru dat nevyskytovala situace, která by jim byla nějak nepříjemná, nebo na kterou bylo obtížné odpovědět. Pouze jeden z oslovených probandů uvedl, že bylo potřeba se zamyslet nad tématem setrvání v Tradičním karate.

„Nepříjemná nebyla žádná, snad jenom nebylo snadné odpovědět na tu otázku, co tě přimělo u něj zůstat. Jako že tam bylo třeba se trochu zamyslet.“ (Proband 6)

Obdobnou formulaci použilo několik dalších účastníků. Uvedli, že pro ně otázky nebyly nějak nepříjemné nebo příliš osobní.

„Ne, jako otázky byly takové normální, takže v pohodě.“ (Proband 2)

„Ne, ne to vůbec. Já jsem takový, že je mně to jedno.“ (Proband 4)

Nejsou však zvyklí se těmito tématy příliš zaobírat, neboť se často jedná o naprosto samozřejmé věci, které jsou v kruzích Tradičního karate obecně známé a zažité. Proto není třeba se jimi nějak dále zaobírat.

Dodatky

Dále byla nabídnuta účastníkům výzkumu možnost, zda nechtějí něco dodat. Otázka byla formulovaná tak, zda se vyskytovalo něco, co v průběhu sběru dat například nezaznělo, nebo co by mělo být zakomponované do této práce. Tuto možnost dodatku využili tři probandi.

„Ať začnou lidi cvičit karate.“

„Ještě jsem chtěl podotknout, že karate vychází, je spojeno s buddhismem. Je to propojeno, takže je velice zajímavé, když se člověk na tu filozofii, na to co říkají ti mistři, nedívá prostřednictvím jak kdyby toho duchovna, tak některé věci nepochopí. O co tam vlastně jde. Vítězit bez boje, umění beze zbraně.“

„V podstatě si myslím, že to bojové umění vychází z těch původních tradic. Takže je určitě zajímavé, přínosné. A kdo to chce studovat hodně do hloubky, tak je to cesta na celý život. A když ne, tak může prostě jenom cvičit.“

Tyto dodatečné odpovědi ze samotného závěru rozhovorů uvádím v původním znění, bez komentáře či vlastního vysvětlení. Uvádím je zde zejména jako prokázání úcty k účastníkům, kteří prokázali ochotu zúčastnit se výzkumu a poskytli mi svůj čas. Pokud se proband vyjádří přání, aby byl jeho dodatek do práce uveden, považuji za etické a lidské této prosbě vyhovět.

7 Odpovědi na výzkumné otázky

V této kapitole odpovídám na stanovené výzkumné otázky.

1. Ovlivnila dotázané probandy předchozí zkušenost bojovým uměním jejich volbu pro Tradiční karate?

Většina dotázaných probandů uvedla, že předchozí zkušenost s bojovým uměním neměli. Pouze tři probandi uvedli, že se v minulosti věnovali jinému druhu bojového umění/sportu. Ani u těchto třech lidí se však nedá říci, že by jejich předchozí zkušenost nějak výrazně ovlivnila skutečnost, že se rozhodli pro volbu Tradičního karate.

Lidé s předchozí zkušeností v této oblasti uvedli, že se Tradičnímu karate věnují především z vlastního zájmu. Tento druh bojového umění jim přináší uspokojení v mnoha oblastech. Nedá se tedy říci, že by byla předchozí zkušenost v této oblasti nějak významným motivačním činitelem.

2. Splnilo Tradiční karate očekávání cvičenců?

Je zajímavé, že většina z dotázaných neuvedla jednoznačný důvod, proč se rozhodli provozovat Tradiční karate. Všichni dotázané však spojuje touha věnovat se bojovému umění. Všichni z dotázaných uvedli, jim karate přináší spoustu výhod, což je hlavní důvod pro setrvání v této aktivitě.

Incentivy, které přivedly oslovené ke cvičení Tradičního karate, se neshodují s pohnutkami, zodpovídajícími za jejich setrvání u tohoto druhu bojového umění. Není pohyb o tom, že karate poskytuje dotázaným probandům široké spektrum důvodů, proč u něj setrvávají. Nelze však říci, že by dlouhodobé setrvání v oddílu naplnilo očekávání, se kterým cvičenci přicházeli na začátku.

3. Nabízí Tradiční karate, jakožto pohybová aktivita, přidanou hodnotu oproti jiným pohybovým aktivitám?

Na tuto výzkumnou otázku lze jednoznačně odpovědět ano. Všichni dotázaní se shodují, že právě Tradiční karate poskytuje rozvoj oblastí, které nejsou přítomny v žádné jiné aktivitě, kterou oslovení jedinci vykonávají. Tento fakt také potvrzuje skutečnost, že u všech dotázaných je pohybová aktivita oblíbený způsob trávení volného času. Každý z nich se také věnuje nějakému druhu pohybové aktivity.

Nikdo z dotázaných nevedl, že by se benefity, které jim cvičení Tradičního karate poskytuje, vyskytovaly v jiném druhu aktivity, kterou provozují. Někteří z dotázaných uvedli, že některé z oblastí, které toto bojové umění poskytuje, lze natrénovat pomocí rozvoje v jiných oblastech trávení volného času. Karate však poskytuje rovnoměrný a hlavně všestranný rozvoj jak psychických tak fyzických vlastností.

4. Vnímají cvičenci Tradiční karate jako zdraví prospěšné.

Pozitivní vliv Tradičního karate na své zdraví uvedli taktéž všichni dotázaní. Každý z oslovených probandů si je tedy vědom po dlouhodobém tréninku pozitivních vlivů. Dále panuje shoda, že se tento pozitivní vliv promítá jak do fyzické tak do psychické oblasti.

Je zajímavé, že většina z dotázaných uváděla spíše účinky na psychickou stránku než fyzickou.

5. Rozšiřuje Tradiční karate sociální síť jejich členů?

Pátá a poslední výzkumná otázka vykazuje zřejmě nejspornější vypovídající hodnotu. Většina z dotázaných uvedla, že se stýká s lidmi z vlastního oddílu. Tato skutečnost tedy ukazuje, že členství v oddílu samo o sobě poskytuje určité rozšíření sociálního zázemí a mezilidských vztahů. Většina z dotázaných však uvedla, že se příliš nestýká s lidmi z jiných oddílů ani dalších druhů bojových umění. Ti, kteří se aktivně stýkají s lidmi odlišných bojových umění či sportů však síť těchto kontaktů nepovažují za nějak významnější z hlediska množství či hloubky vztahů než kontakty z jiných sportů, nebo volnočasových aktivit. Dále je zajímavé, že většina oslovených probandů uvedla, že nemá potřebu o svém

zájmu v oblasti Tradičního karate příliš hovořit. Nelze tedy s jistotou říci, že by status člena oddílu bojového umění měl nějak zásadní význam pro mezilidské vztahy, neboť tato skutečnost nemusí být většině lidí v jejich okolí známá.

S jistotou lze tedy pouze konstatovat, že členství v oddíle rozšiřuje síť sociálních kontaktů o lidi z téhož oddílu. Nelze jej však označit za významnější, než členství v jakékoliv jiné oblasti o podobné členské základně, kde panuje podobný druh mezilidských vztahů.

8 Diskuze

Z výsledků výzkumu vyplývá, že všichni účastníci výzkumu vnímají Tradiční karate jako zdraví prospěšné. A to jak po psychické, tak fyzické stránce. Tyto výsledky výzkumu korelují s výzkumem Messaouda (2016). Z jeho závěru vyplývá, že jedním z hlavních důvodů, proč lidé cvičí karate, je **právě pohybová aktivita** a její pozitivní vlivy na zdraví. V této kategorii je hlavní motivací cvičence právě uspokojení v oblasti příznivého vlivu na zdravotní stav nebo udržování dobré fyzické kondice, který trénink Tradičního karate přináší. Další shodou s tímto výzkumem je oblast filozofie, a sice hledání hlubšího smyslu ve cvičení. Oslovení probandi uvádí, že při absenci tréninkové aktivity pociťují často nelibé stavy. Dva z oslovených tento nelibý stav explicitně označili jako určitý druh závislost. Následný nelibý stav jako negativní reakci těla na neposkytnutí pravidelného tréninku a s ním spojených libých pocitů. Simpson (2016) uvádí, že při výzkumech motivace hrál nejpodstatnější roli neurotransmitter dopamin. Právě tento přenašeč způsobuje pocit poskytování odměny jednotlivým oblastem mozku. Sekrece dopaminu je mimo jiné vázána právě na oblast pohybové aktivity. Domnívám se, že popisované nelibé pocity při vynechání tréninků, jsou způsobeny právě sníženou sekrecí dopaminu. Tento fenomén ještě více posiluje zahrnutí do výzkumného vzorku pouze cvičenců, kteří se Tradičnímu karate věnují pravidelně a dlouhodobě. Nešić, Fratrić & Vukašinović (2013) uvádí, že především u trenérů Tradičního karate je úzká vazba mezi osobností trenéra a stylem, kterým je trénink zaměřen a provozován. Tyto výsledky potvrzuje i tento výzkum. Všichni z oslovených probandů, zastávající v oddíle trenérskou pozici, v rozhovorech uvedli, že vždy záleží na trenérovi, jak určí styl tréninku a zda tento způsob je vyhovující i pro další účastníky. Slepíčka (2009) ve své publikaci uvádí **stádium involuce** jako poslední prvek v motivaci ke sportovní aktivitě. Uvádí, že po dlouhodobém setrvání u konkrétní sportovní aktivity cvičenec dojde právě do tohoto stádia, které je charakteristické především poklesem zájmu o podávání extrémních výkonů. Je charakteristické především udržováním si dobré fyzické kondice a zdraví. Tyto výsledky korelují s realizovaným výzkumem, neboť žádný z oslovených probandů nevedl dosahování vítězství či extrémních výkonů jako důvod, proč u tohoto typu cvičení setrvává. Podle Weinberga (2011) není překonávání soupeřů hlavním motivem pro setrvání člověka v konkrétní aktivitě. Tyto poznatky data výzkumu potvrzují. Mezi odpověďmi se sice vyskytovaly odpovědi, které naznačovaly soutěživost a srovnávání s ostatními. Nejednalo se však o nějak významný výskyt, který by jednoznačně označoval překonávání soupeřů jako hlavní motivační faktor.

Genderové zastoupení v Tradičním karate je otázkou, neboť neexistují přesné statistiky, které by jednoznačně určily zastoupení mužů a žen v jednotlivých oddílech. Z rozhovorů trenérů vyplývá, že se jedná spíše o oblast, kterou vyhledávají muži. Dotázaní trenéři se shodují, že v jednotlivých oddílech mají ženy spíše menšinový podíl. Přesné statistiky však nejsou. Záznamy o jednotlivých členech v jednotlivých oddílech nejsou z etických důvodů veřejně přístupné. Předpoklady, že je v Tradičním karate větší zastoupení mužů než žen potvrzuje fakt, že na seznamu širšího výběru reprezentace pro rok 2017 se z celé České republiky vyskytuje 35 mužů a 21 žen. Tyto data je nutné brát pouze jako indicii, neboť se jedná o výběr reprezentantů, který nemusí souhlasit s rozvrstvením řadových členů v jednotlivých oddílech. Ve výzkumném vzorku se vyskytovaly pouze dvě ženy. Nutno dodat, že se v tomto případě jednalo o totální výběr. V osloveném oddílu se sice vyskytovaly i další ženy. Nebylo je však možné zařadit do výzkumu, neboť nesplňovaly předem stanovená kritéria věku či technické vyspělosti.

Výběrový soubor se skládal z probandů jednoho oddílu. Podle oficiálních stránek České asociace Tradičního karate se na území České republiky vyskytuje celkově 16 oddílů tohoto druhu bojového umění. Zastoupení z ostatních oddílů chybělo. Domnívám se, že větší pestrost vybraných probandů by mohla ovlivnit výsledky výzkumu, neboť se jedná o velmi rozmanité bojové umění, vykazující variabilitu napříč oddíly. Pokud by bylo do výzkumu zahrnuto více lidí, umožnilo by to získat více údajů o zkoumané populaci. Výsledky by pak bylo možné více zobecnit, což za daných okolností nejde, neboť se jedná o výzkum, který se zabývá pouze omezenou skupinou lidí z jednoho oddílu, který se může lišit od ostatních, například stylem vedení. Jednu z problematických oblastí může představovat skutečnost, že je výzkumník osobně zainteresovaný do této problematiky, neboť je více než deset let aktivním cvičencem v oblasti Tradičního karate. Bylo tedy nutné velmi pečlivě dbát jak na samotný průběh sběru dat, tak na maximální dodržování etických zásad. Pokud by se jednalo o zcela nezávislého člověka, umožňoval by takto vedený výzkum větší nadhled.

Další slabinou výzkumu může představovat výzkumníkova nezkušenost s kvalitativním výzkumem. Jednalo se o vůbec první realizaci kvalitativního sběru a zpracování dat, což by se mohlo projevit i na výsledné kvalitě práce.

V současné době není v České republice mnoho výzkumů, které by se zabývaly výzkumem motivace nebo jiného psychologického fenoménu v oblasti bojových umění. Proto zde bylo provedeno srovnání především se zahraničními výzkumy. Jedná se však o výzkumy s oddíly jiných států, ve kterých má Tradiční karate jinou tradici a prodělalo jiný vývoj než

v tuzemských oddílech. Proto nelze vyloučit jistou odchylku, která by mohla být těmito vlivy způsobena.

Z toho důvodu jsou ve výzkumné části poskytovány pouze ty demografické údaje, které znemožňují identifikaci jednotlivých probandů. Dále byla data interpretována tak, aby nebylo možné rozlišit pohlaví. Opatření ohledně mužského a ženského rodu se zavedlo z důvodu malého zastoupení žen ve vzorku.

Ve vzorku bylo osloveno celkem 9 probandů, kteří odpovídali stanoveným kritériím. Tyto osoby se odlišují mimo jiné v pozici, kterou v oddílu zastávají. Z výsledků výzkumu je zřejmé, že data poskytnutá trenéry a řadovými členy oddílu se liší. Tuto skutečnost navíc podporuje fakt, že se oslovení trenéři věnují Tradičnímu karate déle, oproti ostatním řadovým členům. Domnívám se, že by se toto zjištění dalo využít jako podnět pro rozšíření této práce o výzkum, který by zahrnoval pouze trenéry či jejich asistenty. V zahraničí se podobným tématem zabýval kolektiv autorů Nešić, Fratrić & Vukašinović (2013). Jejich výzkum byl zaměřen na motivaci trenérů karate. V České republice se však jedná o méně probádanou, nikoliv však výzkumně nezajímavou oblast.

Myslím si, že výsledky výzkumu by mohly být **nejpřínosnější** pro oblast psychologie sportu nebo sociální psychologii. Může být také inspirací oddílovým trenérům, asistentům trenéra a všem, kteří se zabývají Tradičním karate. Pro zájemce z řad laické veřejnosti představuje teoretická část uvedení do problematiky motivace, pohybové aktivity a Tradičního karate. Praktická část nabízí spíše hlubší analýzu motivace z řad cvičenců.

Během výzkumu jsem se neseťkal s negativními ohlasy. Reakce na výzkum byly buďto neutrální nebo pozitivní. Tento fakt je zároveň dobrým předpokladem pro další výzkum. Napadala mne celá řada doplňujících otázek a připomínek. Ty se vyskytovaly jak díky přibývajícím zkušenostem, tak sdílnosti probandů. Domnívám se, že krom praktického využití může být tento výzkum dobrou užitečnou výchozí pozicí pro realizaci dalších výzkumů.

Zvolený kvalitativní přístup umožňuje hlubší analýzu zkoumaného fenoménu. Pro navázání na tento výzkum bych doporučil stejný typ výzkumu, zaměřený na specifitější vzorek probandů. V případě kvantitativně orientovaného výzkumu by bylo nutné realizovat výzkumné šetření ve většině (ne-li všech oddílech), neboť se jedná o bojové umění, jehož členská základna čítá řádově několik set členů v této zemi. Z toho důvodu není možné kvantitativní přístup realizovat pouze v jednom oddíle či kraji, neboť by se nejednalo o dostatečně velký vzorek, který by bylo možné účelně podrobit kvantitativní analýze dat.

9 Závěry

Z výsledků empirické části vyplývají následující zjištění:

Nepotvrdilo se, že by měli cvičenci tradičního karate předchozí zkušenost s bojovým uměním. Pouze tři z devíti oslovených probandů uvedli předchozí zkušenost. Probandi s předchozí zkušeností zároveň uvedli, že pro ně nebyla nikterak významná či důležitá. Toto tvrzení potvrzuje fakt, že tito lidé se věnují Tradičnímu karate déle než jakýmkoliv předchozím bojovým uměním/sportům.

Výběr Tradičního karate podporovala skutečnost, že se jedná o klasický typ bojového umění. Je zajímavé, že předchozí očekávání probandů nekorespondovaly s důvody, které tyto oslovené vedou k setrvání této aktivitě. Zároveň tyto udržovací mechanismy označili za natolik silné, že setrvali v jednom oddílu několik let.

Všichni z dotázaných uvedli pohybovou aktivitu jako oblíbený způsob trávení volného času. Dále uvedli, že má nezastupitelné místo v jejich životním stylu. Oproti jiným druhům pohybové aktivity však Tradiční karate nabízí také přidanou hodnotu, která se nevyskytuje v žádné jiné z pohybových aktivit, kterou probandi provozují ve svém volném čase.

Mezi probandy panuje shoda v otázce, zda má cvičení a pravidelný trénink pozitivní vliv na zdraví. Jak v oblasti fyzické, tak psychické shodně všichni oslovení uvedli, že jsou si vědomi pozitivních účinků cvičení. Není bez zájmu, že většina oslovených uvedla více pozitivních účinků tréninku Tradičního karate v oblasti psychické.

U otázky, která se týkala méně zajímavých aspektů Tradičního karate, panovala v odpovědích nejmenší shoda. Z povahy odpovědi vyplývá, že se nejedná o negativní aspekty bojového umění jako takového. Mnohem důležitější je skutečnost, jakým způsobem se tréninky vedou. Záleží také na konkrétní osobnosti člověka, jaký typ tréninků preferuje on sám.

Z hlediska sociálního kontextu představuje karate oblast, která rozšiřuje síť kontaktů o členy z oddílu. Nepotvrdilo se však, že by Tradiční karate mělo nějak významnější efekt, co se týče navazování kontaktů mimo okruh lidí z oddílu či jiných bojových umění. Lze tedy konstatovat, že Tradiční karate nerozšiřuje síť kontaktů významněji, než jiný druh volnočasové aktivity, kdy se člověk setkává s kolektivem lidí.

SHRNUTÍ

Cílem práce bylo seznámit s motivací, která vede cvičence Tradičního karate právě k volbě této volnočasové aktivity.

V teoretické části bylo vycházeno především ze zdrojů, které se zabývají touto problematikou. Snahou bylo skloubit relevantní zdroje o dané problematice do celku, který bude logicky sdružovat oblasti **motivace, pohybové aktivity a Tradičního karate**. Mou snahou bylo tyto tři oblasti popsat a poukázat na určitou vazbu, která se mezi nimi vyskytuje. Každému z těchto témat byla věnována jedna hlavní kapitola. Začátek každé kapitoly byl pojatý jako vymezení a definování této problematiky. Dále byla zaměřena výzkumníkova pozornost především k výzkumům a publikacím, které se zabývají motivací a pohybovou aktivitou ve vazbě na oblast Tradičního karate či bojových umění. Dále byla jedna z podkapitol věnována neurobiologickým činitelům v souvislosti s tématem.

Snahou autora bylo především poukázat na souvislost mezi těmito třemi složkami. Informace byly čerpány z relevantních zdrojů. Vzhledem ke skutečnosti, že se na území České republiky kvalitní výzkum na stejné téma dosud nerealizoval, bylo nutné čerpat primárně ze zahraničních výzkumů.

Část věnovaná motivaci byla pojatá především z hlediska dělení a definic. Jelikož se jedná o nesmírně široké téma, bylo primární snahou jej na začátku co možná nejlépe vymežit a definovat. Teoretický rámec byl zaměřen především na motivaci v souvislosti se sportovním výkonem. Dále bylo toto téma rozvinuto o motivaci v kontextu pohybové aktivity či obecně pohybu. Jedna z podkapitol, se zabývala neurologickými aspekty z hlediska motivace a dalších psychologických fenoménů. Výzkum v oblasti mozku zažívá v posledních letech velký vzestup. Účinky neurotransmiterů a jejich vliv na lidské prožívání jsou nezpochybnitelné. Z toho důvodu byly v této práci alespoň rámcově zmíněny, především v kontextu motivace a pohybové aktivity.

Na téma pohybové aktivity dále navazovala další kapitola. Po stručném vymezení základních pojmů byla pozornost zaměřena k sociokulturním aspektům pohybové aktivity. Tato část byla důležitá z důvodu možné kulturní rozdílnosti v pojetí cvičení. Tradiční karate se řadí mezi tradiční bojová umění, které mají svůj původ v Asii. Rozdílů napříč

jednotlivými kulturami se mohou promítnout také do motivačních složek psychiky. Pohybové aktivity v terapeutickém kontextu byla věnována další z kapitol. Pozitivních účinků pohybu se v terapii využívá již řadu let. Z toho důvodu nelze opominout ani tuto oblast. V závěru této části byl věnován účinkům pohybové aktivity na zdravotní kondici. Autor se soustředil především na aspekty z hlediska pozitivních vlivů na lidskou psychiku.

Poslední z hlavních kapitol teoretické části byla věnována Tradičnímu karate. Tato kapitola měla za cíl především co nejlépe přiblížit tento druh bojového umění čtenářům této práce, neboť se jedná odvětví s velmi malou členskou základnou. Základní principy a celková podstata cvičení tedy nemusí být obecně známé. Pro zachování kontextu v celé jeho šíři je však pochopení těchto principů nezbytné. Po stručném vymezení byla věnována pozornost pozici karate v soustavě bojových umění a bojových sportů, protože se jedná o oblast, ve které nepanuje zcela jednoznačné stanovisko. Dále byly popsány a vysvětlena psychologická a fyziologická podstata cvičení Tradičního karate. V rámci těchto principů byly stručně uvedeny dvě významné osobnosti karate, a sice Hidetaka Nishiyama a Gichina Funakoshi. Tito dva představitelé zde byli uvedeni, protože významně ovlivnili trénink i celkové pojetí karate v té podobě, jak je dnes předkládána. Jejich názory a celoživotní přínos je velmi důležitý pro pochopení podstaty cvičení Tradičního karate.

V empirické části byl zvolen kvalitativní typ výzkumu. Tento typ výzkumu byl zvolen především kvůli poměrně malému souboru probandů, který by byl kvantitativním zpracování málo efektivní. Kvalitativní typ výzkumu dále umožňuje hlubší analýzu a pochopení daného problému, což byl jeden z hlavních cílů této práce.

Za jednu z nejsložitějších věcí v této problematice pokládá výzkumník fakt, že právě oblast Tradičního karate není dosud příliš probádanou oblastí, především z hlediska psychologie sportu. Je tomu tak především v oblasti České republiky, neboť se v našich zeměpisných podmínkách jedná o oblast bojového umění s poměrně malým počtem členů. Díky tomu dosud není k dispozici příliš statistických údajů, aby bylo možné si udělat větší přehled ohledně cílové populace. Vycházelo se především z údajů, které poskytují oficiální stránky Tradičního karate. Dále z výpovědi členů jednotlivých oddílů. Z takto získaných informací bylo možné dospět k názoru, že se na území České republiky vyskytuje celkem 16 oddílů Tradičního karate. Každý z těchto oddílů čítá několik desítek, v ojedinělých případech více

než sto členů. Lze tedy předpokládat, že hovoříme o členské základně o počtu několika set lidí.

Oslovení potenciálních účastníků výzkumu proběhlo písemnou formou. Výzkumu se zúčastnilo celkem 9 osob z konkrétního oddílu Tradičního karate. Jednalo se o jednoho trenéra, dva asistenty trenéra a 6 řadových členů. Všem probandům byly předloženy tři výzkumné metody, a sice pozorování, polostrukturované interview a krátký dotazník vlastní konstrukce. Dále byl před začátkem sběru dat proveden úvodní rozhovor, ve kterém byl účastníkům sdělen pravý účel výzkumu. Po skončení byl proveden debriefing. O ochotě účastníků výzkumu svědčí také skutečnost, že pouze jeden z oslovených probandů odmítl účast ve výzkumu.

V empirické části byl definován výzkumný problém, a provedena analýza nashromážděných dat. Jelikož se jednalo o data písemné nebo audiovizuální povahy, bylo nutné je převést do elektronické podoby, aby mohlo dojít k jejich vyhodnocení. Primárně se pracovalo v programech Word 2013 a Excel 2013. Pro transkripci dat byla zvolena metoda doslovného přepisu a dále barevné rozlišení jednotlivých okruhů zájmu výzkumu. Následně byly vytvořeny obecnější trsy, které byly zvlášť interpretovány z důvodu maximálního zachování kontextu, ve kterém byla data získána.

Na začátku byly popsány demografické údaje. Pro přehlednost bylo využito grafické a tabulkové zobrazení. Ve výsledkové části byly uvedeny kategorie, které vyplynuly z této analýzy. Ke každé kategorii byly vybrány odpovědi nejlépe vypovídající o daném zjištění. Snahou výzkumu bylo poskytnout analyzovaná data co možná nejpřehlednějším způsobem. Z toho důvodu jsem ke každému z trsů přikládal také výpovědi účastníků.

Možný přínos práce je možný především v oblasti psychologie sportu, zejména v oblasti Tradičního karate či jiných druhů bojových umění. Dále by mohla být inspirací trenérům, cvičencům a všem, kteří se o tuto oblast zajímají.

Práci bych rád rozšířil v rámci rigorózní práce.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- ADÁMKOVÁ, G. & SVOBODA, L. (2013). *Výzkum lidského mozku*. Akademický bulletin: Akademie věd České republiky.
- BLATNÝ, M. a kol. (2010). *Psychologie osobnosti. Hlavní témata současné přístupy*. Praha: Grada.
- CAKIRPALOGLU, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- CRUDELLI, C. (2011). *Cesta bojovníka: bojová umění a bojové techniky z celého světa*. Praha: Mladá fronta.
- CRUZ, V. (2013). *Karate for Kids and for Mom and Dad, Too*. Bloomington: Iuniverse Inc.
- CYNARSKI, W. (2014). *The European karate today: The opinion of experts*. Movement for culture: Journal of Martial Arts Anthropology. 14(3), 13.
- CYNARSKI, W., SIEBER, L., & SZAJNA, G. (2014). *Martial Arts in Physical Culture*. Journal of Martial Arts Anthropology.
- ČIBA, L. & PRINC, T. (2000). *Tradiční karate: kata heian 1. - 5., tekki shodan*. Plzeň: Fiala live.
- DAW, N. D., & SHOHAMY, DAPHNA. (2008). *The cognitive neuroscience of motivation and learning*. Guilford Press.
- DE MENTE, B. (2014). *The kata factor: Japan's Secret Weapon!:* The Cultural Programming that Made the Japanese a Superior People. Create Space Independent Publishing Platform.
- DOSEDLOVÁ, J. (2012). *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada.
- DOSEDLOVÁ, J., & KUČEROVÁ, S. (2006). *Lidské tělo v dějinách evropského myšlení a současné psychologii*. Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity (str. 10). Brno: Masarykova univerzita.
- DOSTÁL, A. (2011). *Co je karate - do*. Karate Chropyně: Oddíl tradičního karate Chropyně.
- DREWER, J. WALLERSTEIN, H. (1952). *A dictionary of psychology*. Michigan university: Penguin Books.
- HARBICHOVÁ, I., & KOMARC, M. (2013). *Motivace u rekreačně a soutěžně sportujících vysokoškoláků*. Česká kinantropologie.
- 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.
- HEALEY, J. (2013). *Physical activity and fitness. Advances in the psychology of sports and exercise*. New York: Nova Science Publisher.
- ELLIOT, A. (2016). *Advances in Motivation Science*. USA: University of Rochester.
- FUNAKOSHI, G. (1975). *Karate-do: my way of life*. Tokyo: Kodansha International.
- GREEN, T., & SVINTH, J. (2010). *Martial arts of the world: an encyclopedia of history and innovation*. Santa Barbara, Calif.: ABC-CLIO.
- HARTL, P., & HARTLOVÁ, H. (2000). *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.
- HOŠEK, V. (2010). *Wellness, well-being a pohybová aktivita: Sborník sdělení z mezinárodní konference „Východiska pro odborné vzdělávání wellness specialistů“: wellness jako odbornost* (str. 7). Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, s.r.o.
- JELÍNEK, M. (2010). *Neortodoxní pohled na sportovní výkon. Psychologie sportu v praxi: aneb Cesty ke sportovnímu úspěchu* (str. 11). Praha: Univerzita Karlova.
- 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.
- KOLAŘÍK, M. (2015). *Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- KOUKOLÍK, F. (2013). *Já: o mozku, vědomí a sebeuvědomování*. Praha: Karolinum.
- 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.
- MIKULAŠTÍK, M. (2007). *Manažerská psychologie*. Praha: Grada.
- MIOVSKÝ, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- 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*. Facta universitatis.
- NISHIYAMA, H., & BROWN, R. (1990). *Karate: the art of "empty hand" fighting*. Rutland, Vt.: C. E. Tuttle.
- NOVÁKOVÁ, J. (2002). *Životní příběh zakladatele karate*. Shotokan, 5.
- NOVOTNÁ, V., ŠIMÚNKOVÁ, I., & CHRUDIMSKÁ, J. (2013). *Gymnastika v programech pohybových aktivit sportu pro všechny*. Česká kinantropologie.
- PLHÁKOVÁ, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- POKORNÝ, J. (2016). *Fyziologické mechanismy motivace a odměny*. Česká a slovenská psychiatrie.
- RAHL, R. (2010). *Physical activity and health guidelines: recommendations for various ages, fitness levels, and conditions from 57 authoritative sources*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- REGULI, Z. (2005). *Úpolové sporty*. Brno: Fakulta sportovních studií.
- REGULI, Z. (2011). *Systematika upolů*.
- RIBALDA, P. M. (2016) *Positive effects of continuous practice of karate in cognitive capacity associated 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, NY: 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*. S. I. Springer.
- STRAUSS, A., & CORBIN, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce.
- STRNAD, K. (2008). *Karate: cesta k prvnímu danu: Shotokan ryu : techniky, sestavy, zápas, příprava na zkoušky*. Praha: Grada.
- SUCHÁ, J., & HÁTLOVÁ, B. (2012). *Pohybové aktivity pro pacienty s demencí*. Praha: Pfizer.

- ŠVAŘÍČEK, R., & ŠEĐOVÁ, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- TABBEN, M. (2013). *Physiological and Perceived Exertion Responses during International Karate Kumite Competition*. Asian Journal of Sports Medicine,
- VÁGNEROVÁ, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- VAŠINA, L., & VYCHODILOVÁ, Z. (2002). *Tělesné sebepojetí a somatická psychoterapie-sanoterapie*. Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity (str. 24). Brno: Masarykova Univerzita.
- VÍT, M. (2011). *Aplikované úpoly*. Fakulta sportovních studií: Masarykova univerzita.
- VYBÍRAL, Z. (2000). *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál.
- VYMĚTAL, J. (2003). *Lékařská psychologie*. Praha: Portál.
- WEINBERG, R. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- WELLS, G. (2012). *Karate: Japanese empty-hand combat*. Minneapolis, MN: Lerner Publications Company.

Internetové zdroje

- ŠMAHAJ, J. (2012). Motivvy, 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>
- Mistři karate. Gichin Funakoshi. (2010). Homepage. Získáno 2016-9-20 z: <http://www.karate.cz/gichin-funakoshi/>
<http://martialinfo.com/martial-art-instructors/profile.asp?martial-arts-id=17226>. (nedatováno). Získáno 2016-10-19
- <http://www.itkf.org/founder.php>. (nedatováno). Získáno 2016-10-19
- <http://www.karate.cz/hidetaka-nishiyama/>. (nedatováno). Získáno 2016-10-19

Přílohy

Příloha č. 1: Formulář zadání bakalářské práce

Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt bakalářské práce

Příloha č. 3: Krátký dotazník demografických údajů

Příloha č. 4: Polo strukturované interview

Příloha č. 5: Technické stupně - barevné páskové rozlišení

Příloha č. 6: Zákon č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů

Příloha č. 1: Formulář zadání magisterské práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2015/2016

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PCHN)

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. FAC Ondřej	Travinářská 1336, Rožnov pod Radhoštěm	F150427

TÉMA ČESKY:

Motivace cvičenců Tradičního karate pro volbu bojového umění

TÉMA ANGLICKY:

Motiation of Traditional karate practitioners to selection of martial arts

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Rešerše a studium odborné literatury zabývající se danou problematikou
2. Zpracování teoretické části se zaměřením na danou problematiku
3. Příprava kvantitativních metod sběru dat
4. Realizace sběru dat podle vypracovaného výzkumného plánu za dodržení etických zásad psychologického výzkumu
5. Interpretace výsledků kvantitativního výzkumu
6. Shrnutí a závěr

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

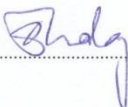
- ČIBA, L., & PRINC, T. (2000). Tradiční karate: kata heian 1.-5., tekki shodan. Plzeň: Fiala live.
FUNAKOSHI, G. (2010). Karatedó: má životní cesta. Praha: Naše vojsko.
HECKHAUSEN, J., & DWECK, C. S. (1998). Motivation and self-regulation across the life span. New York: Cambridge University Press.
NAKONEČNÝ, M. (1996). Motivace lidského chování. Praha: Academia.
NISHIYAMA, H., & BROWN, R. C. (1990). Karate: the art of "empty hand" fighting. Rutland, Vt.: C.E. Tuttle.
SLEPIČKA, P. (2009). Psychologie sportu. Praha: Karolinum.

Podpis studenta:



Datum: 27.9.2016

Podpis vedoucího práce:



Datum: 27.9.2016

Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt bakalářské práce

Abstrakt Magisterské práce

Název práce: „Motivace cvičenců Tradičního karate pro volbu bojového umění“

Autor práce: Bc. Ondřej Fac

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Počet stran a znaků: 89 stran, 168 912 znaků (včetně mezer)

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 67 publikací + 6 internetových zdrojů

Klíčová slova: motivace, Tradiční karate, pohybová aktivita

Tato práce se zabývá tématem motivace u lidí, kteří se aktivně a dlouhodobě věnují Tradičnímu karate. Cílem této práce je přinést poznatky z oblasti motivace, Tradičního karate a pohybové aktivity z relevantních zdrojů. Dále tyto informace logicky zpracovat a poukázat na provázanost a souvislosti těchto složek. Byl realizován kvalitativní výzkum, do kterého bylo zahrnuto 9 lidí, z toho 7 mužů a dvě ženy, dle předem stanovených kritérií. Jednotliví probandí byli vybíráni metodou prostého záměrného výběru v kombinaci s metodou sněhové koule. Jako metoda tvorby dat byla zvolena triangulace mezi metodami. Výzkum byl realizován pomocí tří metod, a sice: polo strukturované interview, pozorování a dotazník. Výsledky výzkumu jsou interpretovány na osloveném vzorku oslovených lidí, kteří byli pečlivě vybráni podle předem stanovených kritérií.

Master Thesis Abstract

Thesis Title: „Motivation practitioners of Traditional karate to selection of martial arts“

Thesis Author: Bc. Ondřej Fac

Thesis Supervisor: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Number of pages and characters: 89 pages, 168 192 signs (including spaces)

Number of Annexes: 5

Number of used literature titles: 66 publications + 6 internet sources

Key words: Motivation, Traditional karate, physical activity

This thesis deals with the motivation of people who are actively engaged in the long term to the traditional karate. The aim of this is to bring knowledge about motivation, traditional karate and exercise from relevant sources. Furthermore, this information logical process and highlight the interdependence and connection of these components. It was conducted qualitative research, in which 9 people, 7 men and 2 women, were included according to predetermined criteria. Probandes were selected by simple purposive sampling method in combination with snowball. As a method of data creation was chosen triangulation between methods. The research was conducted using three methods, namely: semi-structured interviews, observation and questionnaire. The research results are interpreted on reaching the sample interviewed people who were carefully selected according to predetermined criteria.

Příloha č. 3: Krátký dotazník demografických údajů

Krátký dotazník

Věk:

Pohlaví:

Nejvyšší dosažené vzdělání:

Profese:

Nejvyšší dosažený technický stupeň:

Počet let provozující karate:

Počet hodin strávených na tréninku za týden:

Přerušování cvičení:

Znovu započaté cvičení:

Příloha č. 4: Polo strukturované interview

Polo strukturované interview

Seznámení s průběhem interview.

Ujištění o anonymizaci dat. Pokud nebude chtít na otázku odpovědět, nemusí.

Otázka, zda nevdá nahrávání.

1. Dělal/a jsi v minulosti nějaký jiný druh bojového umění/sportu, nebo bylo Tradiční karate první?
 - Pokud ano jaký?
 - Jak dlouho?
 - Proč přestal cvičit a co jej přimělo začít s karate?
2. Jak jsi se k (Tradičnímu) karate dostal/a?
3. Co tě přimělo u něj zůstat?
4. Je pro Tebe pohybová aktivita oblíbený způsob pro trávení volného času? Pokud ano:
 - Jaký druh pohybové aktivity preferuješ?
 - Jak často?
 - O samotě, v kolektivu?
5. Přináší (Tradiční) karate něco víc než jiná pohybová aktivita?
6. Myslíš si, že má (Tradiční) karate pozitivní vliv na fyzické zdraví? Myslím tím více než jiná pohybová aktivita například běhání. Pokud ano:
 - V čem konkrétně?
7. Myslíš si, že má (Tradiční) karate pozitivní vliv na psychiku?
8. Je pro Tebe (Tradiční) karate v některých ohledech méně zajímavé než jiná bojová umění/bojové sporty?
9. Jak reaguje nejbližší okolí na to, že děláš (Tradiční) karate?
 - Rodina
 - Přátelé
 - Jak reagují lidé, když jim řekneš, že děláš (Tradiční) karate)?
10. Stýkáš se s lidmi, kteří se aktivně věnují bojovým uměním/sportům? Pokud ano:
 - Z jakých odvětví bojových sportů?
 - Jak často? (Myšleno častěji než např. s lidmi ze školy.

Vyskytla se v průběhu nějaká otázka, na kterou nebylo snadné odpovědět? Byla například moc osobní nebo nesrozumitelně položená?

Příloha č. 5 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 pásky - 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. 6: Zákon č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů

Zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů

ČÁST PRVNÍ

OCHRANA OSOBNÍCH ÚDAJŮ

HLAVA II

§ 11

(1) Správce je při shromažďování osobních údajů povinen subjekt údajů informovat o tom, v jakém rozsahu a pro jaký účel budou osobní údaje zpracovány, kdo a jakým způsobem bude osobní údaje zpracovávat a komu mohou být osobní údaje zpřístupněny, nejsou-li subjektu údajů tyto informace již známy. Správce musí subjekt údajů informovat o jeho právu přístupu k osobním údajům, právu na opravu osobních údajů, jakož i o dalších právech stanovených v § 21.

(2) V případě, kdy správce zpracovává osobní údaje získané od subjektu údajů, musí subjekt údajů poučit o tom, zda je poskytnutí osobního údaje povinné či dobrovolné. Je-li subjekt údajů povinen podle zvláštního zákona osobní údaje pro zpracování poskytnout, poučí jej správce o této skutečnosti, jakož i o následcích odmítnutí poskytnutí osobních údajů.

(3) Informace a poučení podle odstavce 1 není povinen správce poskytovat v případech, kdy osobní údaje nezískal od subjektu údajů, pokud

a) zpracovává osobní údaje výlučně pro účely výkonu státní statistické služby, vědecké nebo archivní účely a poskytnutí takových informací by vyžadovalo neúměrné úsilí nebo nepřiměřeně vysoké náklady; nebo pokud ukládání na nosiče informací nebo zpřístupnění je výslovně stanoveno zvláštním zákonem. V těchto případech je správce povinen přijmout potřebná opatření proti neoprávněnému zasahování do soukromého a osobního života subjektu údajů,

b) zpracování osobních údajů mu ukládá zvláštní zákon nebo je takových údajů třeba k uplatnění práv a povinností vyplývajících ze zvláštních zákonů,

c) zpracovává výlučně oprávněně zveřejněné osobní údaje, nebo

d) zpracovává osobní údaje získané se souhlasem subjektu údajů.

(4) Předchozími ustanoveními nejsou dotčena práva subjektu údajů požadovat informace podle zvláštních zákonů¹⁸.

(5) Při zpracování osobních údajů podle § 5 odst. 2 písm. e) a § 9 písm. h) je správce povinen bez zbytečného odkladu subjekt údajů informovat o zpracování jeho osobních údajů.

(6) Žádné rozhodnutí správce nebo zpracovatele, jehož důsledkem je zásah do právních a právem chráněných zájmů subjektu údajů, nelze bez ověření vydat nebo učinit výlučně na základě automatizovaného zpracování osobních údajů. To neplatí v případě, že takové rozhodnutí bylo učiněno ve prospěch subjektu údajů a na jeho žádost.

7) Informační povinnost upravenou v § 11 může za správce plnit zpracovatel.

§ 12

Přístup subjektu údajů k informacím

(1) Požádá-li subjekt údajů o informaci o zpracování svých osobních údajů, je mu správce povinen tuto informaci bez zbytečného odkladu předat.

(2) Obsahem informace je vždy sdělení o

a) účelu zpracování osobních údajů,

b) osobních údajích, případně kategoriích osobních údajů, které jsou předmětem zpracování, včetně veškerých dostupných informací o jejich zdroji,

c) povaze automatizovaného zpracování v souvislosti s jeho využitím pro rozhodování, jestliže jsou na základě tohoto zpracování činěny úkony nebo rozhodnutí, jejichž obsahem je zásah do práva a oprávněných zájmů subjektu údajů,

d) příjemci, případně kategoriích příjemců.

(3) Správce má právo za poskytnutí informace požadovat přiměřenou úhradu nepřevyšující náklady nezbytné na poskytnutí informace.

(4) Povinnost správce poskytnout informace subjektu údajů upravenou v § 12 může za správce plnit zpracovatel.