

ŠPORTOVÝ TRÉNING V DŽUDO, VZŤAH TRÉNER -  
ŠPORTOVEC - TRÉNING

DIPLOMOVÁ PRÁCA

MILOŠ ŠTEFANOVSKÝ

UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE  
FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU  
Katedra gymnastiky, tancov a úpolov

Vedúci diplomovej práce: Doc. PhDr. Miroslav Ďurech, CSc.

Dátum odovzdania práce: apríl 2002

BRATISLAVA 2002

## **ABSTRAKT**

Štefanovský, Miloš: Športový tréning v džudo, vzťah tréner – športovec – tréning.

[Diplomová práca] / Miloš Štefanovský. – Univerzita Komenského v Bratislave.

Fakulta telesnej výchovy a športu; Katedra gymnastiky, tancov a úpolov. – Vedúci

práce: Doc. PhDr. Miroslav Ďurech, CSc. – Bratislava: FTVŠ UK, 2002.

Hlavnou témou diplomovej práce je športová príprava džudistov v etape počiatkovej športovej prípravy. Podrobne sa venujeme interakcii tréner – športovec – športový tréning z pohľadu džudistov vo veku od 10 do 14 rokov. Práca je rozdelená na 6 kapitol. Obsahuje XY tabuliek a XY grafov. Autor sa zaoberá vplyvom trénerskej práce na motiváciu športovca a vzťahom športovca k tréningom i trénerovi.

Kľúčové slová: Džudo, športový tréning, športová príprava, osobnosť trénera, osobnosť športovca, vzťah športovec – tréner.

## PREDHOVOR

Súčasný spôsob vzdelávania špecializovaných trénerov džuda neprináša výsledky, ktoré by boli zárukou úspešných výkonov na vrcholných svetových podujatiach. Sme svedkami stáleho nárastu kvantity trénerov na úkor kvality. Nás zaujímalo, aký vplyv má vzťah medzi trénerom a športovcom v etape základného výcviku džudistov, na dlhodobý proces športovej prípravy. Domnievame sa, že práve postoje športovcov k tréningu a trénerovi do značnej miery rozhodujú o úspešnosti či neúspešnosti pretekára na vrcholných podujatiach v neskorších etapách dlhodobej prípravy.

Naším cieľom práce nebolo vyriešiť naznačené problémy. Pokúsili sme sa daný problém analyzovať a následne navrhnúť a odporučiť optimalizujúci model práce a prípravy trénera na tréningový proces. Veríme, že práca bude aspoň čiastkovým prínosom pri vzdelávaní a príprave budúcich trénerov.

Touto cestou by som sa chcel poďakovať všetkým ľuďom, ktorí mi vytvorili vhodné podmienky pri písaní diplomovej práce. Rád by som sa poďakoval predovšetkým Doc. PhDr. Ďurechovi Miroslavovi, CSc. za cenné rady a informácie, ktoré mi pomohli pri riešení problematiky práce, Mgr. Silvii Kováčovej za pomoc pri interpretácii výsledkov, pánovi Ing. Ladislavovi Ramacsayovi, CSc. za spracovanie získaných výsledkov, všetkým trénerom, ktorý mi umožnili realizovať môj výskum a v neposlednom rade PhDr. Plaštiakovi Ivanovi, ktorý zmenil môj celkový pohľad na džudo.

Autor

## **Čestné vyhlásenie**

Čestne vyhlasujem, že som problematiku diplomovej práce riešil samostatne, a že údaje o prevzatých a citovaných materiáloch z odbornej literatúry som uviedol na príslušných miestach.

Miloš Štefanovský  
v Bratislave 25. 2. 2002

# Obsah

1. ÚVOD.....	6
2. TEORETICKÝ ROZBOR.....	7
2.1 Športová príprava v džudo.....	7
2.1.1 Športový tréning v džudo.....	8
2.1.2 Charakteristika športového výkonu v džudo.....	11
2.2 Osobnosť v športe.....	13
2.2.1 Osobnosť trénera v džude.....	16
2.2.2 Osobnosť športovca v džude.....	20
2.2.3 Motivačné činitele.....	25
2.3 Modelovanie dlhodobej športovej prípravy v džudo.....	30
2.3.1 Senzitívne obdobia stredného školského veku.....	32
2.3.2 Etapy dlhodobej športovej prípravy.....	35
3. CIEĽ A ÚLOHY PRÁCE .....	40
4. METODIKA A METÓDY PRÁCE.....	41
5. VÝSLEDKY A DISKUSIA.....	42
6. ZÁVER.....	60
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....	63
PRÍLOHY.....	64

## 1. ÚVOD

Športovú prípravu môžeme vo všeobecnosti považovať za veľký a zložitý systém, ktorý charakterizuje nekonečná mnohotvárnosť javov, väzieb a správanie jeho jednotlivých komponentov. Racionálna dlhodobá športová príprava predpokladá uplatniť výber adekvátnych prostriedkov a metód výchovy, efektívnych tréningových prostriedkov, foriem, optimálnych tréningových zaťažení, ako aj ich vhodnú frekvenciu a nadväznosť v súlade s vekovými, pohlavnými a individuálnymi osobitosťami. (Šimonek a kol, 1989) A práve vekové, pohlavné a individuálne osobitosti ostávajú v tréningovej praxi čoraz častejšie zanedbávané. V prvých etapách dlhodobej športovej prípravy by športový výkon nemal byť rozhodujúcim kritériom efektívnosti športovej prípravy, hoci mu treba venovať primeranú pozornosť. Uplatnenie extenzívnych tréningových prostriedkov a výrazné zvýšenie intenzity tréningových zaťažení vedie u mládeže spravidla k rýchlemu rastu športovej výkonnosti, k výrazným športovým úspechom, ale nevytvárajú sa potrebné predpoklady na neskoršie uplatnenie veľkých až maximálnych tréningových zaťažení, bez ktorých nie je už dnes možné dosiahnuť vrcholné športové výkony. Rýchly rast výkonnosti sa v takomto prípade spravidla po 17 – 18 rokoch zastaví, respektíve dochádza k stagnácii. Preto stále pozorujeme väčší počet juniorov s diagnózou „duševnej únavy“, ktorá vzniká pri predčasnej športovej špecializácii. Tento problém nás privádza k snahe, prehodnotiť športovú prípravu mládeže najmä v prvých etapách dlhodobej prípravy. V našej diplomovej práci sústredíme pozornosť na etapu počiatkovej športovej prípravy, ktorá zodpovedá mládeži stredného školského veku. Myslíme si, že práve táto etapa je z hľadiska dlhodobého rastu džudistov rozhodujúca. Pri analýze tréningového procesu v danej etape sme sledovali vzťahy medzi športovcami a trénermi, ich postoje k tréningovému procesu, vzájomnú interakciu medzi všetkými tromi zložkami a v neposlednom rade, do akej mieri sa rešpektujú pri tréningu biologické, psychické a spoločenské zákonitosti vývoja jednotlivca.

## 2. TEORETICKÝ ROZBOR

### 2.1 Športová príprava v džudo

Pod systémom športovej prípravy chápeme historicky sa formujúci, účelne a zdôvodnene fungujúci súhrn obsahu, cieľov, potrieb, hodnôt, zložiek, prostriedkov, metód, podmienok a organizačných foriem a tiež ich vlastností a vzájomné vzťahy (Korček, 1996). Systém športovej prípravy zahŕňa:

- charakteristiku športového výkonu
- zložky športového tréningu
- charakteristiku, funkcie tréningového zaťaženia a regeneráciu síl
- zásady periodizácie a stavby tréningu
- systém výberu talentov
- športové súťaženie a zápolenie

Tento systém prípravy vytvára celok, v ktorom jeho hlavné časti tréner – športovec – program – podmienky pôsobia spoločne, paralelne a vzájomne sa podmieňujú a dopĺňajú. Základnou oblasťou systému je adaptácia športovca na kladné požiadavky v rámci prípravy a súťaženia. Ide o väzbu rôznorodých tréningových a súťažných nárokov na organizmus a osobnosť športovca z oblastí fyzickej i duševnej, ktoré formou tréningového zaťaženia a regenerácie pôsobia na športovca. Tento si vytvára systém ucelenej reakcie, umožňujúci mu jednak obstať v náročných situáciách a súčasne zabezpečiť nárast úrovne trénovanosti a výkonnosti (Korček, 1996). Pri vytváraní, modelovaní a plánovaní systému dlhodobej prípravy treba vychádzať zo štruktúry športového výkonu – poznania faktorov, ktoré v rozhodujúcej miere podmieňujú športový výkon v džude. Rozvoj jednotlivých rozhodujúcich faktorov štruktúry športového výkonu je racionálne plánovať tak, aby sa v maximálnej miere využili predovšetkým tzv. senzitivne obdobia, keď organizmus džudistu reaguje na

špecifické tréningové podnety najoptimálnejšie a preto možno dosiahnuť najvýraznejšie zmeny s najmenším výdajom energie.

### **2.1.1 Športový tréning v džudo**

Športový tréning je zložitý a účelne organizovaný proces rozvoja špecializovanej výkonnosti športovca vo vybranom športovom odvetví alebo disciplíne (Choutka, Dovalil, 1987). Športový tréning je vždy spojovaný so snahou o dosahovanie najvyšších športových výkonov. Tie sú jeho cieľom, ale súčasne sú i prostriedkom na dosiahnutie všestranného a harmonického rozvoja športovca. Športový tréning vyžaduje neustále lekárske a pedagogické zabezpečenie. Je riadení komplexne a rešpektujú sa pri ňom všetky stránky tohto mnohostranného javu.

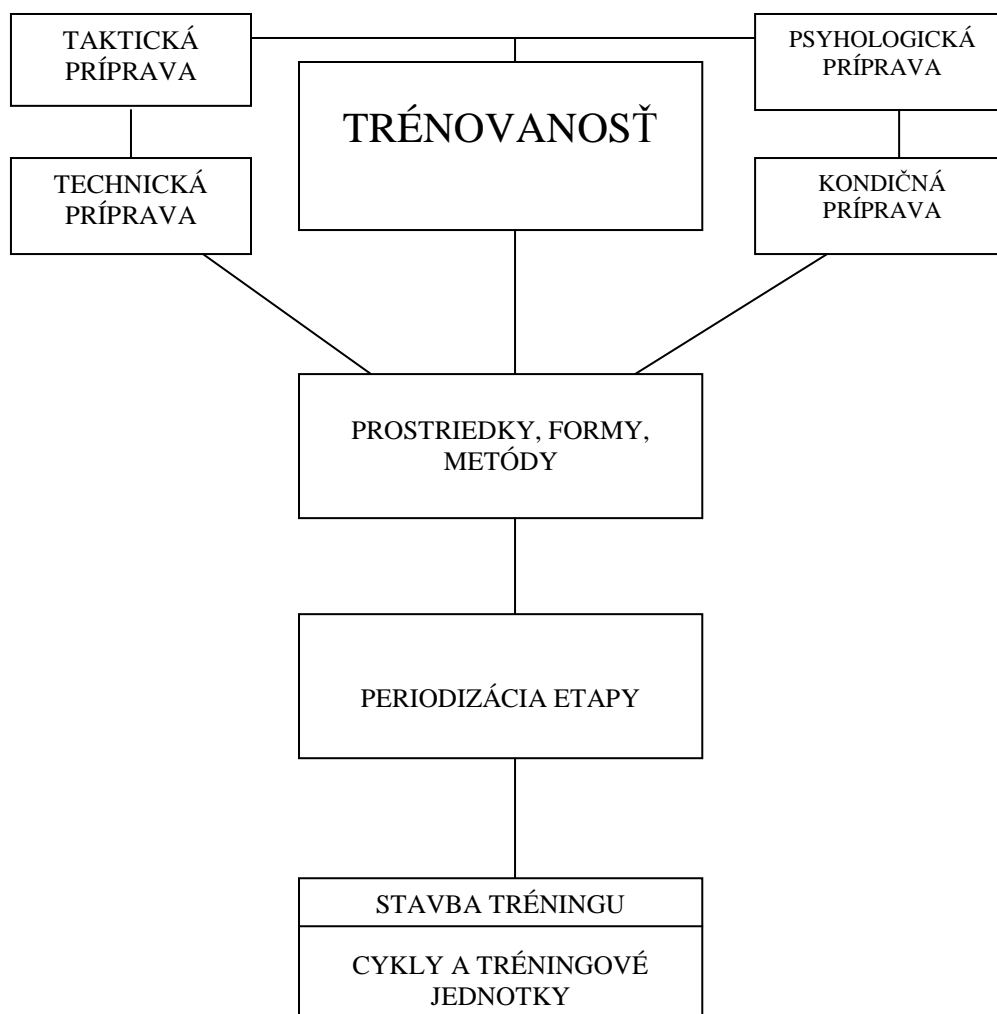
Súčasný stav vývoja športového tréningu a poznatky o ňom predstavujú rozsiahly súbor problémov, ktorý sa neustále mení, obohacuje o nové informácie a výsledky výskumov. Tieto by sa mali stať podnetom pre trénerov pri upravovaní tradičných koncepcií a foriem. Poznatky o dynamike zmien prebiehajúcich v tréningovom procese viedli k rozdeleniu teórie športového tréningu na dve samostatné oblasti (Choutka, Dovalil, 1987): - športový tréning je systém, v ktorom sú jednotlivé prvky hierarchicky usporiadané v príslušných vzájomných proporciách a vzťahoch.; - športový tréning je proces, v ktorom interakcia tréner – športovec predstavuje dynamickú sústavu podnetov, zameraných k cieľavedomému vytváraniu výkonnostných predpokladov džudistu.

Športový tréning detí a mládeže sa vyznačuje pri porovnaní s tréningom dospelých a vrcholových džudistov radou významných zvláštností a osobitostí. Pretože je v podstate prvou etapou dlhodobého tréningu, má dôležitý význam pri tvorbe základov budúceho rozvoja a športovej výkonnosti. Východiská racionálnej dlhobovej koncepcie tréningu podľa Choutku a Dovalila (1987) tvoria zákonitosti somatického, fyziologického, psychologického a sociálneho vývoja detí a mládeže, ktoré sa odrážajú kvantitatívnymi a kvalitatívnymi zmenami, priamo určujúcimi charakter jednotlivých vývojových etáp.



Športový tréning spolu so súťažím tvorí jadro športovej prípravy. Je to špecializovaný pedagogický proces, ktorého cieľom je dosahovanie individuálnej najvyššej športovej výkonnosti v džudo na základe všestranného rozvoja športovca. Z cieľa športového tréningu vyplýva množstvo úloh. Najdôležitejšou úlohou je osvojovanie techniky a taktiky zápasu na základe osvojenia príslušných športových zručností a rozvoja špeciálnych pohybových schopností. Osvojovanie a zdokonaľovanie technickej stránky športového výkonu sa deje prostredníctvom príslušných pohybových schopností. Taktická stránka v zápase zohráva často rozhodujúcu úlohu. Osvojovanie samotnej taktiky zápasu je sprevádzané telesným, psychickým a sociálnym rozvojom športovca. Telesný rozvoj sa zameriava najmä v prvých etapách dlhodobej prípravy na všestranný rozvoj pohybových schopností. Rozvoj rozhodujúcich pohybových schopností sa kladne odráža v celkových zmenách organizmu a osobnosti športovca. V nich spočíva všeobecná a následne neskôr i špeciálna výkonnosť. Všeobecná i špecifická rovina telesného rozvoja na seba nadväzuje a tvorí základ špecializovanej športovej výkonnosti. Psychický rozvoj spočíva zase v systematickom rozširovaní vedomostí a skúseností. Nadobudnuté vedomosti a skúsenosti posilňujú uvedomelý vzťah športovca k tréningovej činnosti, umožňujú mu aktívne sa podieľať na tvorbe vlastného tréningu a taktiky v súťaži. Sociálny rozvoj spočíva v postupnom zvládnutí prostredia tréningu a súťaže. V podstate sa pri ňom formujú vzťahy medzi trénerom a jeho zverencami. Prostredie športového kolektívu vytvára priaznivé podmienky k sebapoznávaniu a sebahodnoteniu. Z uvedených úloh športového tréningu vyplýva, že tréning komplexne postihuje všetky stránky vývoja jedinca. Účinnosť systému športového tréningu sa prejavuje prostredníctvom jeho činnosti. Výsledkom pôsobenia tréningu je neustále rozširovanie a zdokonaľovanie výkonnostných predpokladov športovca. Súhrn zmien, ktorým vplyvom tréningu dochádza sa označuje najčastejšie pojmom výkonnostná kapacita (Choutka, Dovalil, 1987). Výkonnostná kapacita spolu so stavom pripravenosti k výkonu sú rozhodujúcimi predpokladmi výkonnosti športovcov. Konkrétna úroveň výkonnostnej kapacity sa prejavuje v stave trénovanosti. Trénovanosť podľa Choutku a Dovalila (1987) znamená celkový stav pripravenosti športovca, ktorý odpovedá dosiahnutým adaptačným zmenám a charakterizuje aktuálnu mieru prispôsobenia požiadavkám činnosti športovca. Úroveň trénovanosti je dôležitým ukazovateľom rastu pripravenosti športovcov, a preto je dôležité sledovať dynamiku zmien tejto úrovne objektívnymi ukazovateľmi.

Účelné usporiadanie obsahu tréningu v čase vrátane formulácie úloh v jednotlivých časových úsekoch označujeme ako štruktúru športového tréningu (obr. 1) (Choutka, Dovalil, 1987).



Štruktúra športového tréningu je výsledkom procesu, ktorý začína analýzou súťažného výkonu, pokračuje tvorbou štruktúry športového výkonu a končí účelným usporiadaním obsahu dlhodobého, zložitého a obsahovo členitého tréningového procesu. Vyjadruje obsahové a časové členenie úloh jednotlivých zložiek tréningu a vytvára harmonický a funkčný celok, ktorého pôsobenie sa prejavuje v raste trénovanosti a tým i v plánovitom zvyšovaní špeciálnej športovej výkonnosti (Choutka, Dovalil, 1987).

Úlohou športového tréningu v džude je rozvoj jednotlivých zložiek, ktoré sú základom neskoršej výkonnosti džudistu. Zložky športového tréningu v džude

pozostávajú z: kondičnej, technickej, taktickej, psychickej, teoretickej prípravy a regenerácie síl.

Sila je základom všetkých kondičných schopností. Bez pôsobenia sily nie je možný v džude pohyb. Silu definujeme ako schopnosť prekonať vonkajší odpor svalovým úsilím (Vachun, 1983). V tréningu džuda rozoznávame zvyčajne tri druhy sily: maximálnu, výbušnú a vytrvalostnú.

Rýchlosť je schopnosť vykonávať určité pohybové činnosti alebo riešiť pohybové úlohy v najkratšom čase (Chouta, 1972). Rýchlosť v džude je priamou súčasťou pohybovej formy chmatu a jedným z najdôležitejších faktorov účinnosti chmatu v zápase. Závisí od reakčného času a presnosti reakcie na taktilné podnety.

Vytrvalosťou rozumieme schopnosť organizmu odolávať únave pri dlhotrvajúcej pohybovej činnosti (Vachun, 1983). Špeciálnu vytrvalosť v džude rozvíjame predovšetkým v špecifickom zápasovom tréningu. Pritom súčasne riešime technické a taktické úlohy. Zápasový tréning môže mať rôznu podobu. Vychádza sa z dĺžky trvania zápasu ako aj z počtu zápasov, ktoré je potrebné v priebehu súťažného dňa vybojovať.

Obratnostné alebo koordinačné schopnosti sa obvykle charakterizujú ako schopnosti riešiť rýchlo a účelne pohybové úlohy rôzneho stupňa zložitosti (Choutka, Dovalil, 1987). Špeciálna obratnosť je v podstate technikou športového výkonu. Podmienky výkonu v zápase sú často veľmi rôznorodé. Každý súper sa odlišuje vzrastom, pohybovými predpokladmi, odlišnou reakciou, používaním rôznych úchopov, špeciálnych chmatov.

Kĺbová pohyblivosť a svalová ohybnosť je schopnosť vykonávať telesné pohyby v čo najväčšom rozsahu. Závisí od rozsahu ohybnosti v jednotlivých kĺboch, pružnosti tkanív a stavu centrálného nervového systému. Bez potrebnej kĺbovej ohybnosti nie je v džude možné vykonávať viacero techník.

Technická príprava, ako druhá zložka športového tréningu, je proces zameraný na osvojovanie a zdokonaľovanie športových zručností. Podľa Vachuna (1983) sú pohybové zručnosti v džude základom pohybového obsahu džuda. Majú prevažne zložitú štruktúru. V džude rozlišujeme chmaty v boji v postoji (nage-waza) a chmaty v boji na zemi (katame-waza). Vonkajšia forma i vnútorná dynamika jednotlivých

chmatov je veľmi rôznorodá, často sa od seba výrazne líšia. Vyším stupňom zručností sú potom kombinácie chmatov v boji v postoji i na zemi.

Taktická príprava je neoddeliteľnou súčasťou športového tréningu džuda. Pojem športová taktika vo všeobecnosti zahŕňa všetky viac alebo menej účelné spôsoby konania športovca v pretekoch či súťaži, ktoré sú vždy podriadené určitému úmyslu a plánu zameranému na dosiahnutie súťažného cieľa (Matvejev, 1982). V konkrétnych podmienkach zápasu sa taktická príprava opiera o spracovanie informácií o súperovi, o jeho silných a slabých stránkach v jednotlivých zložkách výkonu. Na základe rozboru týchto informácií určíme potom taktickú úlohu na konkrétny zápas. Medzi základné taktické situácie v džude radíme:

- otvorenie boja, ktoré sa opakuje niekoľkokrát v priebehu zápasu po predchádzajúcom prerušení za porušenie pravidiel alebo z iných príčin,
- momentálna labilita súpera, ktorý sa vracia po odblokovaní svojho pokusu o útok, ale ešte neobnovil svoju stabilitu,
- technicky chybné vykonaný súperov útok dáva príležitosť na uplatnenie protichmatu,
- boj na okraji zápasiska vo varovnej zóne,
- okamžitý prechod do boja na zemi.

Úlohou psychickej prípravy všeobecne je vytvoriť dlhodobé i bezprostredné predpoklady pre optimálnu úroveň aktuálneho psychického stavu, od ktorého priamo závisí okamžitý výkon športovca (Vaňek, Hošek, 1969). Optimálna úroveň aktuálneho psychického stavu závisí do značnej miery od psychickej odolnosti džudistu, ktorá súvisí s rozvojom celej osobnosti.

Teoretickou prípravou rozumieme osvojovanie poznatkov a informácií o danej športovej špecializácii. Najčastejšie ide o poznatky z oblasti histórie, vzniku a vývoja džuda, pravidiel súťaženia, stavby športového tréningu a rozvoja pohybových schopností, zásad hygieny, stravovania a správnej životosprávy.

Regeneráciu športovca považujeme za dôležitú súčasť dlhohodobej športovej prípravy džudistov. Rozlišujeme aktívnu a pasívnu regeneráciu. Spánok je jedným z rozhodujúcich činiteľov regenerácie športovca. Aktívny odpočinok urýchľuje zotavenie až o 25 % (Štulrajter, 2000). Pre aktívny odpočinok unavených svalov je

vhodné robiť cvičenia inými svalovými skupinami. Oblúbeným regeneračným prostriedkom v džude je pobyt v saune a masáže.

### **2.1.2 Charakteristika športového výkonu v džudo**

Džudo – dve slová a predsa toľko významov. Vo svojej podstate znamenajú „jemnú cestu“, cestu pri ktorej vlastná sila nerozhoduje o vykonaní a účinnosti samotnej techniky. Pôvodné džudo bolo založené na princípe využitia súperovej sily a energie vo svoj prospech. Práve pre túto vlastnosť si podmanilo milióny nadšencov a podarilo sa mu preniknúť medzi olympijské športy. Vplyvom prirodzeného vývoja došlo postupom času v tomto pomerne mladom športe, k výrazným zmenám, ktoré ovplyvnili jeho chápanie. V súčasnosti sledujeme snahu sprístupniť „umenie boja“ čo najväčšiemu počtu záujemcov, čo viedlo k zásadným zmenám v samotných pravidlách džuda. Dnešné džudo radíme do skupiny rýchlostno-silových športov, v ktorom pri vlastnom športovom výkone ide o prekonanie súpera fyzickou, technickou a taktickou prevahou v priamom telesnom kontakte, pri uplatnení pohybov zložitej štruktúry. Samotný zápas prebieha na zápasisku – tatami, ktoré poskytuje dostatočnú ochranu pri pádoch. Kontakt medzi oboma súpermi nastáva úchopom za športový úbor – džudogi, alebo priamym uchopením končatín či trupu. Pri samotnom súboji využívajú súper množstvo techník, ktorých vývoj neustále pretrváva. Na vrcholných podujatiach pozorujeme stále nové techniky, ktoré sa od tých pôvodných do značnej miery odlišujú. Techniky sú rozdelené pre boj v postoji a boj na zemi. Cieľom chmatov boja v postoji je hodiť súpera rýchlo a dostatočnou silou priamo na chrbát. Kvalita vykonania je hodnotená odstupňovaným bodovým ziskom. Chmaty pre boj na zemi slúžia k znehybneniu súpera, alebo k donúteniu súpera vzdať sa pomocou škrtení a páčenia laktového kĺbu. Okrem spomínaných techník sa využívajú pre vedenie boja rôzne druhy úchopov, postojov, pohybov po tatami, blokov, úhybov a pádov, ktoré dokonale plnia funkciu ochrany pred zranením. V podmienkach zápasu sa chmaty a ďalšie prvky techniky obmeňujú a kombinujú. Mimoriadny rozsah technických prostriedkov k prekonaniu súpera, stála hrozba súperovho útoku, vysoké zaťaženie pohybujúce sa od submaximálneho k maximálnemu ako aj veľká

premenlivosť obsahu techník, kladú mimoriadne nároky na vysokú úroveň technicko-taktických zručností a pohybových schopností džudistu. Z pohybových schopností zohráva pri zápase dôležitú úlohu sila, predovšetkým vytrvalosť v dynamickej sile a statická sila trupu a paží. Rýchlosť v džude má veľký význam v spojení s reakčnou rýchlosťou na dotykové podnety. Rozvinutá schopnosť vnímať taktilné podnety pri úchope alebo v inom kontakte sa súperom umožňuje, často podvedome, reagovať na zmeny svalového napätia, zmeny polohy ťažiska a na základe týchto podnetov predvídať ďalšie súperove zámery (Štěpánek a kol., 1990). Vytrvalostná schopnosť vychádza v džude z dĺžky trvania jednotlivých zápasov. Maximálny čas trvania jedného zápasu je podľa najnovších pravidiel pre mužskú kategóriu 10 min (5 min čistý čas zápasu + 5 min predĺženie pri nerozhodnom výsledku). Zápas však môže trvať i kratšie, nakoľko je daná možnosť zvíťaziť pred uplynutím časového limitu. Obratnosť ako ďalšia z pohybových schopností je rozvíjaná vo vzťahu k technike chmatu a prejavuje sa vo variabilite, prispôsobivosti techniky odlišnému vzrastu, pohybovým návykom a ďalším vlastnostiam súpera. Na rozvoji pohyblivosti a svalovej ohybnosti závisí kvalita a účinnosť vykonania techniky. Najväčšie nároky sú kladené na pohyblivosť v bedrovom kĺbe a chrbtice. Pre džudo je veľmi dôležitá i schopnosť anticipácie súperovej reakcie a pohybov. Džudista musí vedieť okamžite analyzovať vzniknutú situáciu a vybrať optimálny variant riešenia. Dôležité sú ďalej senzomotorické schopnosti postreh a presnosť pohybu. Neustály vývoj techník a pravidiel v džude má rozhodujúci vplyv i na celkovú dlhodobú prípravu vrcholových džudistov. Pod týmto vplyvom sa mení vzťah medzi jednotlivými zložkami prípravy, sú kladené stále nové požiadavky na rozvoj pohybových schopností, zručností, mení sa celkový charakter džuda. Tento jednoznačne smeruje v poslednom desaťročí k väčšej komercializácii a k sprístupneniu džuda väčšiemu počtu divákov.

## **2.2 Osobnosť v športe**

Osobnosť je celková organizácia duševného života. Zahŕňa v sebe všetky jednotlivé duševné funkcie. Osobnosť v spojení s prostredím vytvára štrukturovaný

celok, pri formovaní ktorého majú dôležitú úlohu biologické a sociálne činitele, vrátane výchovy. Osobnosť predstavuje na jednej strane súhrn psychických vlastností alebo osobitostí individua. Na druhej strane nachádzame definície, ktoré vymedzujú osobnosť ako súhrn sociálnych úloh alebo vzťahov. Štruktúra osobnosti je otvoreným systémom genézy; determinuje a súčasne je sama determinovaná interakciou a prostredím. Hlavnou hnacou silou vývinu osobnosti je interakcia subjektu so živým prostredím. V interakcii sa subjekt rozvíja a prejavuje ako osobnosť. Relatívna stálosť a osobitosť prejavov rôznych charakteristík osobnosti nám umožňuje hovoriť o vlastnostiach osobnosti. Vlastnosti osobnosti sú popisnými prvkami osobnostnej štruktúry. Vymedzujeme ich zvyčajne ako tú stránku osobnosti, na ktorú usudzujeme z relatívne stáleho správania jednotlivca v určitých situáciách. Vlastnosti teda vyjadrujú javovú stránku osobnosti, pozorovaný prejav osobnosti, ktorý je určitým spôsobom charakterizovaný. Vymedzenie psychických črt ako vnútorných determinánt nám umožňuje uvažovať o nich ako o dispozíciách. Dispozície môžeme chápať ako pohotovosť reagovať a spravidla ich rozdeľujeme: na emotívne, konatívne a kognitívne (Drlíková a kol, 1992).

Motivačná stránka ľudskej činnosti patrí z hľadiska pochopenia správania človeka k najvýznamnejším a najdôležitejším problémom osobnostnej štruktúry. Motiváciou rozumieme dynamizujúcu a zameranostnú zložku správania človeka. Motivácia vyjadruje procesuálnu stránku zamerania a energetizácie správania, kým motív je vnútorným determinantom správania. Motívy sú dispozície, ktoré vzbudzujú, udržujú a zacieľujú správanie na dosiahnutie určitého cieľa. Základné body štruktúry motivácie tvoria psychologické pojmy: potreba, postoj, vôľa. Aktivačnú úroveň zvyčajne vyjadrujú pojmy pud, potenciálna hodnota a snaha.

Potreby sa pokladajú za základný druh motívu. Potreba je charakterizovaná ako nedostatok niečoho, čo je pre život daného jedinca nevyhnutné. Hlavnou charakteristikou potrieb je ich predmetnosť a dynamika. Potreby sa delia na primárne a sekundárne. Primárne potreby sú spoločné so zvieratami. Sekundárne potreby vznikajú na základe primárnych potrieb v interakcii s prostredím, u človeka v procese socializácie.

Zájmy zvyčajne chápeme ako snahu zaoberať sa určitými predmetmi alebo činnosťami. Záujem charakterizuje výberovosť a snaha po aktívnom kontakte

s predmetom záujmu. Záujmy vymedzujeme ako špecifické motívy či osobitný druh motivačných síl.

Hodnotami nazývame veci, ktoré majú pre človeka určitý význam. Miera tejto hodnoty je daná verejnou mienkou, ktorú sme akceptovali a zaradili do nášho hodnotového systému. Hodnoty nie sú nemenné v živote človeka, ale sa vyvíjajú a menia.

Medzi charakterom a temperamentom človeka existuje tesná súvislosť. Temperamentom označujeme súhrn vlastností, určujúcich dynamiku celého psychického života, teda prežívania a správania. Dynamikou prežívania a správania rozumieme predovšetkým tempo priebehu, striedanie a intenzitu psychických procesov, stavov a činností. Základné dimenzie temperamentu tvoria rýchlostná a emocionálna zložka psychických javov. Kombináciou týchto charakteristík sa dostávame ku klasickým temperamentným typom – melancholik, choleric, sangvinik, flegmatik.

Charakter považujeme za zložitú psychickú vlastnosť človeka, respektíve za súbor vlastností, ktoré určujú obsah správania človeka. Charakter vymedzujeme ako súhrn tých psychických vlastností osobnosti, ktoré sa zakladajú na morálnom presvedčení a prejavujú sa v mravnej stránke správania a konania. Morálka vytvára špecifickú motivačnú štruktúru. Vyznačuje sa sebakontrolou, sebadôverou a disciplinovanou aktivitou.

Schopnosti sú vlastnosti, ktoré charakterizujú výkonový aspekt osobnosti. Ukazujú, aký bude u rôznych ľudí za rovnakých podmienok rozdiel v kvalite, rýchlosti a ľahkosti vykonanej činnosti. Schopnosť možno definovať ako potencialitu, ako možnosť, prípadne schopnosť učiť sa činnosti. Schopnosťami tiež rozumieme niektoré psychické či psychofyzické funkcie. Schopnosti ľudí rozdeľujeme do troch základných skupín (Drlíková a kol 1992):

- intelektové (rozumové) schopnosti (schopnosť poznávať, tvoriť, hodnotiť),
- senzomotorické schopnosti (schopnosť diskriminovať zrkové, sluchové a iné vnemy),
- psychomotorické schopnosti (presnosť a koordinácia pohybov).



Z biologického a psychologického hľadiska je každý človek jedinečnou a neopakovateľnou bytosťou. Na označenie tejto skutočnosti sa používa pojem individualita. Individualitou rozumieme svojráznosť a jedinečnosť, osobitosť vlastností a čŕt, ktorými sa jeden človek odlišuje od druhého. Individualita je daná rodovou, ale aj osobnou históriou, preto sa rozdiely v psychike v priebehu ontogenézy zväčšujú.

### **2.2.1 Osobnosť trénera v džude**

Tréner ju ústredným článkom a vedúcou osobnosťou v riadení športovej činnosti. Túto riadiacu činnosť možno chápať a realizovať vo viacerých oblastiach (Korček, 1996):

- riadenie seba samého (výber stratégie pôsobenia, správania, počas riadiacej činnosti, zdokonaľovanie seba a svojej činnosti),
- riadenie realizačného tímu (výber členov tímu, určenie úloh a systému kooperácie, kontrola, hodnotenie),
- riadenie športovej prípravy (jednotlivé oblasti trénovanosti a športovej pripravenosti, interakcia v tréningovom procese),
- riadenie činnosti džudistu v zápase (jednotlivé faktory športovej výkonnosti, riadenie a usmerňovanie počas súťaží).

Medzi žiadúce vlastnosti trénera podľa Macáka patria (1971):

- vo vystupovaní: vyrovnaný, priamy, sebavedomý,
- v požiadavkách: energický, dôsledný, vytrvalý,
- v osobnom styku: slušný, taktný, láskavý,
- v diskusii: prístupný ku kritike, námietkam a sebakritike,
- v súťaži: reálne optimistický, pokojný, dôverčivý,
- v tréningu: podnetný, povzbudivý, uznanlivý.

Medzi nežiadúce vlastnosti trénera radí ten istý autor:

- vo vystupovaní: neistý, váhavý, náladový,
- v požiadavkách: nerozhodný, unáhlený,
- v osobnom styku: samolúby, neúprimný, uzavretý
- v diskusii: neústupčivý, dogmatický,
- v súťaži: nepokojný, pesimista, rozčúlený,
- v tréningu: nervózny, príliš pasívny, neuznanlivý.

Pre osobnosť trénera je najdôležitejšie, ako je schopný vlastnú osobnosť uplatniť pri riadení celej pedagogickej práce a ako sa vie orientovať v jej spoločenských, materiálnych a organizačných podmienkach (Macák, 1971). Skutočnosť, že tréner je ústrednou postavou medzi vzájomne pôsobiacim prostredím športových divákov, vytvára preň podmienky psychologicky značne exponované. Americký psychológ Oglivie (1967) charakterizuje osobnosť trénera nasledovne: tréner prejavuje snahu a túžbu po úspechu, je dobrý organizátor, prístupný k ľuďom, vie sa dobre ovládať vo vlastných emocionálnych prejavoch, je otvorený, dôveruje ľuďom, má vodcovské kvality, radšej berie vinu na seba, je psychicky veľmi vytrvalý, emocionálne vyspelý, kritický a sebakritický s kladným vzťahom k realite. Medzi záporné vlastnosti osobnosti uvádza nasledujúce: malá zainteresovanosť o sociálne problémy športovcov a o sociálnu závislosť medzi športovcami a ostatnými ľuďmi. Druhou vlastnosťou je strnulosť a dogmatizmus v názoroch, nevyužívanie nových poznatkov pre kvalitatívny vývoj trénerskej práce.

Tréner, ktorý skôr zachytí progresívny vývoj v športe, jeho spojenie s novými vedeckými poznatkami a ich tvorivou aplikáciou v praxi, vytvára si najlepšie predpoklady pre úspešnú prácu. Jednou z najdôležitejších vlastností trénera je spôsob zaobchádzania s ľuďmi a vzťah k nim.

Viacerí autori posudzujú trénerov podľa toho, ako pristupujú k športovcom. V tejto súvislosti sa uvádza typ trénera psychológa, ktorý pristupuje k výchove športovcov najmä na základe analýzy ich povahy. Iný typ trénera – dogmatika, ktorý charakterizuje stereotypný, nanútený spôsob, bez tvorivého prístupu k športovcom, k podmienkam a prostrediu pôsobnosti.

Svoboda a Stránsky (1967) podávajú ďalšie delenie typov trénera:

1. Typ autoritatívny: riadi všetko podľa svojej vôle, neuznáva individualizáciu, vychádza z vlastných výkonov, v prejave je uzavretý, rezolútny, stále ovláda situáciu a to i agresivitou, často sa u neho objavuje neústupčivosť, podceňovanie druhých, irónia, agresivita, tendencia vyvolávať konflikty.
2. Typ sociálny (integrovaný): dáva športovcom väčšiu voľnosť, vedie ich k samostatnosti a zodpovednosti, je viac priateľom, viac organizuje a radí, hľadá spoločne najlepšiu cestu – pripúšťa diskusie, je nositeľom spoločenských ideí, ťažšie sa presadzuje, nebýva vždy docenený, jeho strata sa pociťuje až po jeho odchode, vytvára atmosféru radosti, má vplyv na tvorivosť.

Z hľadiska riadenia tréningového procesu:

1. Typ vedecko-systematický: charakterizuje ho vysoká úroveň vzdelania, teoretickej i praktickej vyspelosti, hľadá samostatnú cestu, vyniká logikou, usiluje sa odhaľovať mechanizmy regulácie.
2. Typ empirický: spolieha sa na vlastné praktické skúsenosti, podceňuje teóriu, projektuje individuálne skúsenosti do všeobecnej roviny.
3. Taktický typ: vyniká presným postupom, stále reguluje činnosť športovca, informuje sa o súperovi.
4. Typ emocionálny: snaží sa udržať primeranú náladu v športovom kolektíve, reguluje jeho citovú atmosféru tak, aby v nej prevládali kladné citové prejavy.
5. Typ psychologický: vyznačuje sa schopnosťou adaptácie v rôznych podmienkach, usiluje sa dokonale poznať osobnosť športovca, regulovať procesy motivácie, aspiračnej úrovne, frustrácie a poznávať psychické faktory, ktoré ovplyvňujú výkon športovca.

Osobnosť trénera sa formuje predovšetkým v priebehu vlastnej športovej činnosti a neskôr v priebehu vlastného pôsobenia v športovej praxi.

### **2.2.2 Osobnosť športovca v džude**

Konkrétny športovec sa vyznačuje mnohými vlastnosťami a osobnosť je zjednocujúci pojem. Hovoríme o individuálnej jednote duševných vlastností a procesov športovca, ktoré sú pomerne stále a typickým spôsobom sa prejavujú v každej konkrétnej činnosti športovca, a tak ovplyvňujú aj dosahovanie výsledkov. Osobnosť sa v športovej činnosti ustavične dotvára a súčasne svojím vplyvom modifikuje kariéru športovca. Skutočné poznanie osobnosti športovca tvorí podklad na trénerove pochopenie športovca a jeho primerané vedenie v zmysle rozvoja výkonnosti. Pritom rozvoj športovej výkonnosti treba chápať v súvislosti s rozvojom celej osobnosti a nie, ako to často býva, pokladať deformáciu osobnosti za nevyhnutnú daň, ktorá sa obetuje úzkej športovej špecializácii. Skutočne unikátny výkon na svetovej úrovni vznikne iba za predpokladu, že do budovania výkonu sa zapojí celá integrovaná osobnosť športovca, a nie iba svalový aparát. (Macák, Hošek, 1987)

Ak chce tréner dosiahnuť úspech pri práci so športovcom a pri pôsobení na neho, musí dlhodobo, svedomite a trpezlivo poznávať jeho osobnosť. Tréner aj divák poznávajú športovca prostredníctvom prejavov v jednotlivých športových činnostiach.

Osobnosť džudistu najskôr pochopíme na výkladovom základe psychológie životnej cesty. Osobnosť džudistu určuje dlhodobé pôsobenie troch skupín činiteľov:

1. vrodené anatomicko-fyziologické predpoklady,
2. životné predšportové, športové a mimošportové prostredie,
3. spoločenské výchovné pôsobenie (sociálne učenie).

Pri výskume osobnosti sa čoraz častejšie uplatňuje interakčná koncepcia osobnosti. Táto zdôrazňuje psychickú variabilnosť osobnosti, ktorá vznikne na základe interakčného správania subjektu (Macák, Hošek, 1987). Pre pochopenie osobnosti džudistu je výhodné, že interakcie sa študujú predovšetkým v záťažových situáciách. Športové situácie patria práve medzi záťažové a športovci i tréneri patria medzi rizikové populácie, ktoré kladú špecifické nároky na adaptáciu na záťažové situácie a kde psychická variabilita vystupuje ako faktor úspešnosti. Psychologické štúdium osobnosti v podstate hľadá odpoveď na niekoľko základných otázok (Macák, Hošek, 1987):

1. Čo džudista môže? Odpoveď opisuje prvú skupinu činiteľov – vrodené anatomicko-fyziologické predpoklady športovca. Predstavuje výklad schopností, zručností a vedomostí.
2. Aktuálny výkon nie je presnou mierou vlôh a budúce schopnosti nezávisia iba od vrodených dispozícií. Tým sa dostávame k druhej otázke. Čo džudista chce? Odpoveď predstavuje výklad o zameranosti osobnosti. Odpoveď nemožno vyčerpať opisom aktuálnych cieľov športovca na základe jednoduchej otázky. Oblasť motivácie podlieha časovým premenám, a preto sa v mnohých teóriách osobnosti odsúva skôr do oblasti stavov, premenlivých procesov, ktoré nepatria medzi štruktúrne chápané, relatívne stále znaky osobnosti. Bez výkladu zamerania osobnosti nemožno športovcovi porozumieť.

Ak sa vhodne spoja odpovede na prvé dve otázky, potom sa nám otvára cesta k realizácii ohromného ľudského výkonnostného potenciálu.

3. Tretia otázka má najkomplikovanejší charakter a svojím spôsobom integruje i predchádzajúce otázky. Aký džudista je? Odpoveď predstavuje výklad o základných znakoch a vlastnostiach, ktoré vyjadrujú profil osobnosti športovca.

Základ športovej prípravy tvorí rozvoj adaptačných schopností zaťažovaním v rámci systematického tréningového procesu. Základnou konštitučnou danosťou je z psychologického hľadiska – temperament. Nám ide predovšetkým o taký výklad temperamentu džudistu, ktorý by umožňoval poskytnúť základ dynamiky osobnosti v relácii s opakujúcou sa postupnosťou: záťažový podnet – napätie – únava – zotavenie – superkompenzačný efekt. Pri všeobecnej charakteristike osobnosti sme spomínali i temperamentné typy osobnosti. V tejto časti rozboru by sme sa chceli k tejto typológii opäť vrátiť a rozobrať ju v súvislosti so športovým prostredím.

Ústrednou tézou teórie tréningu je poznatok o superkompenzačnom účinku. Tréningová záťaž sa strieda s fázou regenerácie síl džudistu a po nej sa práceschopnosť nevracia na pôvodnú úroveň, ale je mierne vyššia. Každá nasledujúca tréningová záťaž sa musí správne načasovať. Nesmie sa aplikovať pred skončením regenerácie a takisto sa nesmie aplikovať po opätovnom návrate práceschopnosti na východiskovú úroveň (Macák, Hošek, 1987). Aké sú podmienky na splnenie tejto požiadavky pri jednotlivých typoch športového temperamentu?

Prvému typu (cholerikovi) stačí malá tréningová záťaž, napätie rýchlo vybehne, ale rýchlo sa vracia dolu, stačí krátka regeneračná fáza a už sa dosahuje krátky superkompenzačný efekt. Prakticky je tento typ vhodný pre viacfázový, nie príliš intenzívny tréning.

Druhý typ (sangvinik) potrebuje poriadnu záťaž na vyvolanie ohlasu organizmu, regeneračná fáza je krátka a krátke je aj prispôsobenie superkompenzačného efektu.

Rovnako tretí typ (flegmatik) potrebuje na vyvolanie ohlasu masívnu tréningovú záťaž. Na rozdiel od druhého typu potrebuje dlhú regeneráciu a takisto superkompenzačný efekt trvá dlhšie. Psychologicky sa títo športovci prejavujú ako ťažkopádny a viacfázový tréning u nich nevyvolá výrazný vzostup výkonnosti. Ich výhodou naopak je, že lepšie znášajú tréningovú monotónnosť, čo sa naopak nedá predpokladať u predchádzajúcich dvoch typoch.

Štvrtý typ (melancholik) nepotrebuje podobne ako cholerik veľkú tréningovú záťaž, naopak potrebuje dlhú regeneráciu a efekt tréningu je tu veľmi dlhý. Sú to citliví, elegantní športovci, nepotrebujú veľa trénovať, ich prírastok výkonnosti ide na vrub častej vyrovnanosti tréningovej dávky s pretrvávajúcim superkompenzačným efektom.

Z uvedených zákonitostí a poznatkov pre nás vyplýva, že hromadný tréning na vrcholovej úrovni navodzuje pre rozličné typy osobnosti džadistov rozličné problémy. Niektorí by mali trénovať menej a často. Menšia frekvencia tréningov u nich spôsobí iba udržiavanie výkonnosti. Najľahšie trénovateľný je druhý typ. Tretí (flegmatik) z dôvodov nadmernej frekvencie tréningov nestačí regenerovať a štvrtý typ (melancholik) má ťažkosti s objemom a intenzitou. Štvrtý typ musí ešte vynikať ďalšími predpokladmi, aby v džude dosiahol úspech.

Podobné rozdiely môžeme zaznamenať aj v oblasti subjektívneho ohlasu na tréningové záťaže. Vo vzťahu k regenerácii sa pri jednotlivých typoch takisto stretávame s markantnými rozdielmi. Prvé dva typy vystačia so spontánnou regeneráciou. Stačia im menej časté a menej intenzívne regeneračné procedúry. Flegmatik a melancholik majú k regenerácii lepší postoj. Znesú aj monotónne procedúry, regenerácia by tu mala byť častá, pre flegmatika intenzívna, pri štvrtom type menej intenzívna ale zase predĺžená. Rozdiely možno pozorovať aj vo vzťahu k zapracovaniu a rozcvičeniu. Melancholik a cholerik potrebujú len krátku rozcvičku

zatiaľ čo flegmatik a sangvinik sa pomaly rozhýbavajú a dosť často majú problémy s rannými súťažnými štartmi.

Vývoj osobnosti v športe je nemysliteľný bez vývoja schopností džudistu. Rozvoj schopností je predmetom špeciálnych didaktík, zaoberajú sa ním pedagogika a antropomotorika. Otázku schopností v džude nemožno riešiť na všeobecnej úrovni. Všeobecne možno iba vymenovať okruhy, na ktoré sa v príprave treba zamerať. Schopnosti sa v športovej činnosti rozvíjajú, špecifikujú, dochádza k ich mnohostrannej kombinácii a kompenzácii. Športový tréning je vlastne rozvíjanie schopností. Špeciálne schopnosti sú predpokladom športového výkonu. Oklamanie rozvoja všeobecných schopností v príprave žiakov a dorastencov sa prejaví väčšinou až ťažkosťami pri rozvoji výkonnosti v mužskej kategórii. O dlhodobej neperspektívnosti svedčí skutočnosť, že máme v mnohých športových odvetviach žiacke a dorastenecké kategórie na slušnej úrovni, čo nemožno povedať neskoršie o kategórii dospelých. Táto otázka súvisí so širším problémom už spomínanej rannej športovej špecializácie. Mladý džudista najmä pred pubertou a v období puberty, potrebuje pestrú náplň činnosti. Ďalším špecializovaným zlozvykom pri rozvoji schopností v športe je prílišná starostlivosť o rozvoj senzomotorických schopností viazaných na pohybový aparát a zabúdanie na rozvoj senzorických a intelektuálnych schopností. Tréneri zabúdajú, že džudista si musí rozvíjať aj svoju špeciálnu vnímavosť, schopnosť sebapoznania, intelektuálne schopnosti umožňujúce pochopiť zmysel vybraného športu, schopnosť spontánnej tvorivosti a podobne.

Morálne a vôľové vlastnosti džudistu tvoria nosný základ štruktúry osobnosti. Vlastnosti môžeme výchovou a tréningom do značnej miery ovplyvňovať. V dobre vedenej športovej činnosti sa utvárajú všetky morálno-vôľové vlastnosti, ktoré sú nevyhnutné, aby sa zvyšovala športová výkonnosť. Predovšetkým je to cieľavedomosť, odvaha, rozhodnosť, zodpovednosť, samostatnosť, vytrvalosť a mnohé ďalšie. Morálno-vôľové vlastnosti džudistu považujeme za zákonite vzniknuté a reálne existujúce osobitosti jeho mozgovej činnosti, ktoré sa prejavujú pri plánovaní športovej činnosti a pri jej cieľavedomej kontrole a regulácii. Z tohto hľadiska môžeme vymedziť (Macák, Hošek, 1987):

***Plánovacie morálne a vôľové vlastnosti športovca:***

1. Športová hyperašpiratívnosť – tendencia športovca utvárať ašpiračnú úroveň na nasledujúcu činnosť,
2. Iniciatívnosť – chápaná ako vnútorná angažovanosť na ďalšom športovom raste, ktorá sa prejavuje v podnecovaní aktivít vedúcich ku zlepšeniu výkonnosti,
3. Samostatnosť – uplatňovaná predovšetkým vo vrcholovom športe,
4. Rozvaha – chápaná ako podiel intelektuálnych dispozícií pri zameriavaní budúcej činnosti,
5. Odvaha – stojí pri zrode veľkých výsledkov,
6. Uvedomelosť – ohraničuje vlastné plány do sociálneho kontextu športovej činnosti,
7. Rozhodnosť – nevyhnutná pri prekonávaní motivačných konfliktov a na prekonanie váhavosti pri prechode k realizácii rozhodnutia.

***Realizačné morálne a vôľové vlastnosti športovca:***

1. Cieľavedomosť – vedomie adekvátneho cieľa je hlavným hnacím motorom,
2. Zodpovednosť – postihuje charakterovú vlastnosť vzťahu k sociálnej skupine,
3. Zásadovosť – súvisí s hodnotovou orientáciou športovca,
4. Starostlivosť – je nevyhnutná vo vrcholovom športe, kde o výkonoch rozhoduje každá maličkosť,
5. Súťaživosť – je základom športovej bojovnosti,
6. Vytrvalosť – súvisí s cieľavedomosťou. Vyzdvihuje sa ako základná vlastnosť,
7. Sebaovládanie – ovládanie seba samého, emócií, vlastného správania v zložitých súťažných podmienkach.

Najúčinnejšou metódou rozvoja morálnych a vôľových vlastností v džude je športová prax, športová činnosť, pre ktorú sú jednotlivé vlastnosti nevyhnutným psychickým predpokladom. Všetky situácie, keď je potrebné v džude vynakladať zvýšené vôľové úsilie, súčasne pozitívne rozvíjajú morálne a vôľové vlastnosti. Za najvlastnejší tréning vôle sa obvykle pokladá zotrvanie v činnostiach, ktoré začali byť nepríjemné, bolestivé, ľahostajné a nepohodlné (Macák, Hošek, 1987).



Sociálna rola džudistu sa do jeho správania premieta najmarkantnejšie, predovšetkým v športových situáciách. Pokladáme ju za systém správania, ktorý sa od športovca očakáva. Očakáva sa zameranosť, charakter, výnimočné špeciálne schopnosti. K jeho roli patrí, že bude neustále súťažiť, dodržiavať istý režim tréningu, regenerácie a výživy. Pojem rola obsahuje aj to, že džudista vie, čo sa od neho očakáva a teda svoju športovú rolu primeraným spôsobom hrá. Sociálna rola v športe prechádza premenami v súlade s vývojom športovej kariéry. Vek poznačuje rolu žiaka/-čky, dorastenca/-ky, juniora/-riek i muža/ženy. S pribúdajúcimi skúsenosťami sa v pozitívnom prípade sociálna rola džudistu premení na všeobecne uznávanú osobnosť, ktorá si vyslúži popularitu i verejné spoločenské uznania.

### **2.2.3 Motivačné činitele**

Motivácia športovej činnosti zahŕňa všetko, čo determinuje športovca na určité ciele, orientácie, na určité konečné aktivity, tým, že provokuje konať v súlade s jeho aspiráciou. Džudista nekoná spontánne bez motívov. Každá jeho činnosť je motivovaná či už vonkajšími pohnútkami alebo vnútornými impulzmi. Najvšeobecnejšími motivačnými faktormi sú podnecujúce tendencie. Sú to vrodené i získané reakcie, osobnostné sklony, konštitučné dispozície a podobne. Sú relatívne stále a poznačujú správanie človeka pri aktualizovaných potrebách a rôzne pôsobiacich vonkajších pohnútkach. Potreby sú špecifickejším motivačným faktorom, ktorého hlavným psychologickým znakom je cyklickosť predstavovaná postupnosťou: vznik – narastanie – uspokojenie – pokles – a opäť vznik (Macák, Hošek, 1987).

Motivácia sa v džude spája s napätím vyvolaným rozporom alebo blokovaním základných tendencií a zameraným na odstraňovanie tohto rozporu či blokovania. Tendencia k pohybu je základnou tendenciou všetkých živých organizmov. Mení sa vekom, telesným a duševným stavom i návykom. Pod vplyvom učenia a podmienok sa stále špecifikuje, takže iba určité telesné činnosti v určitej situácii uspokojujú aktuálnu pohybovú potrebu určitého jednotlivca. Tendencia k výkonu je zložitejšia. Pri činnosti dáva vzniknúť aktuálnej potrebe úspechu.

Tendencia k športovej aktivite vzniká z rozdielu medzi tendenciou dosiahnuť úspech a tendenciou vyhnúť sa zlyhaniu (Macák, Hošek, 1987). Z toho vyplýva, že aktivita zameraná na veľký športový výkon je vždy výslednicou konfliktu medzi dvoma protichodnými tendenciami. Prvá tendencia (dosiahnuť úspech) sa chápe ako funkcia motívu dosiahnuť úspech, hodnotu úspechu a pravdepodobnosť dosiahnutia tohto úspechu. Obdobne tendencia vyhnúť sa športovému zlyhaniu je funkciou motívu vyhnúť sa neúspechu, negatívnej hodnote neúspechu a pravdepodobnosti neúspechu. U ľudí, kde motív úspechu vysoko prevyšuje motív vyhnúť sa zlyhaniu, hovoríme o veľkej potrebe úspechu. Športovcov môžeme spravidla rátať medzi tú časť populácie, kde je tendencia k úspechu veľmi zvýraznená a je typickou črtou osobnosti. Navyše sa u nich prejavuje vplyv vývoja motivačnej štruktúry. Potrebu veľkého výkonu aktualizujú predovšetkým situácie, v ktorých sa džudista cíti kompetentný (napr.: súťažné situácie).

Športová činnosť je z hľadiska úsilia, chcenia a konania džudistu mnohostranná činnosť. Pre telovýchovné činnosti je dôležité, že jednou z hlavných biologických potrieb človeka je potreba telesného pohybu. Potreba pohybu vzniká pravdepodobne nahromadením energie v pohybových centrách nervovej sústavy, najmä v kôrových bunkách (Macák, Hošek, 1987). Táto biogénna potreba má rozličné prejavy na rôznych vekových stupňoch. Najvyššie sú u detí a mládeže, najnižšie u starých ľudí. Z vrodenej potreby pohybu sa postupne vyvíja aj spoločenská potreba, ktorá v podstate sleduje udržanie vysokej funkčnej telesnej aj psychologickej zdatnosti organizmu. V športovej činnosti vystupuje potreba pohybu ako základná pohnútko, ktorá prostredníctvom nešpecializovanej telovýchovnej činnosti privádza na určitom stupni a za určitých podmienok individuum k športovej činnosti. Potreby džudistov sa uspokojujú rovnako postupne ako u ostatnej populácie. Najprv základné fyziologické potreby, ďalej potreba bezpečnosti, potom potreba spolupatričnosti, potreba uznania a nakoniec potreba sebauplatnenia. Ciele, ktoré sú dôležitými motivačnými faktormi, vznikajú z potrieb a ovplyvňujú ich pôsobiace motívy a záujmy. Dosahovaniu cieľa sa podriaďuje celá osobnosť športovca, jeho psychika i motorika. Cieľ determinuje pohybové činnosti človeka. Pôsobí najmä ako dovŕšujúci podnet, ktorý ukončuje konanie.

Z rozboru motivácie športovej činnosti vyplýva, že športová činnosť je silne motivovaná sama osebe, lebo vychádza priamo z rozličných základných tendencií a biogénnych potrieb.

Pri športovom tréningu i pri pretekoch je dosť situácií nepríjemných, napätých, bolestivých, potupných a podobne, počas ktorých nemožno predpokladať príjemné emócie. Napriek tomu ich džudisti vykonávajú, motivácia týchto činností je sekundárna, naučená. Džudista si uvedomuje, že nepríjemná aktivita je prostriedkom na dosiahnutie športových cieľov. Dochádza k spojeniu medzi žiaducim cieľom a nepríjemným prostriedkom dosiahnutia cieľa. V tomto prípade ide ešte stále o pozitívnu motiváciu, hoci sekundárnu. (Macák, Hošek, 1987)

Pri súčasných tendenciách, najmä vo vrcholovom športe, čoraz častejšie dochádza k situáciám, keď športovec nevykonáva určité činnosti z vlastného rozhodnutia, ale z donútenia inou osobou poprípade okolnosťou. Ide o prípad negatívnej motivácie. Podiel negatívne motivovaných športových činností vzrastá so zvyšovaním požiadaviek vrcholového športu. Zásadne platí, že prostredníctvom prevažne negatívnej motivácie nemožno dosiahnuť vrcholovú športovú výkonnosť.

Okruh športovej motivácie, ktorý vzniká na základe podnecujúcich tendencií funkčných potrieb a pod vplyvmi spoločenského prostredia športu, ako aj sociálnych tendencií človeka, je veľmi rozsiahly. Je veľa zdrojov motivácie (rodina, biogénne potreby a pod). Rozličné motivačné zdroje utvárajú komplex, ktorý nazývame motivačná štruktúra.

Začiatkové vývojové štádium motivácie nazývame prvotná expanzia (Macák, Hošek, 1987). Tá sa spája s prvými pokusmi o aktívne vykonávanie športovej činnosti. Hlavnými pohnútkami športových činností sú tu primárne motívy, ktoré biologicky vyplývajú z funkčnej potreby telesného pohybu a spoločensky z potreby uplatnenia vlastnej osobnosti, z potreby vzrušenia, z potreby spoločenského styku, ako aj z ďalších sociálnych tendencií, ako sú napodobnenie, sympatia, vcítenie a pod. Štádium prvotnej expanzie, pri ktorom sa motivačná štruktúra začína iba črtiť, sa prejavuje menšou výberovosťou pri voľbe športovej činnosti, rozptýlenosťou športových záujmov, bezprostrednosťou a emocionálnosťou prístupu a silným vplyvom vonkajších podnetov.

Štádium výberového sebauplatnenia (štádium špecializácie) je charakterizované zdôrazňovaním už určitých motívov športovej činnosti, pričom motívy spoločenského uplatnenia, súťaženia a podobne začínajú prevládať nad príjemným uspokojením potreby pohybu. Motivačné štruktúry sa v tomto štádiu vyhraňujú a spevňujú, a to v priamej závislosti od zvyšovania výkonnosti. Výsledkom druhého štádia špecializácie je vznik dominantnej zameranosti športovca na určitý šport. Ustálený záujem jedinca o šport vedie k systematickejšiemu tréningu, emocionálny prístup dopĺňa racionálne poznávanie obsahu, prichádzajú prvé čiastkové úspechy, čo zvyšuje tréningovú aktivitu a cieľavedomosť športovca i jeho ašpiračnú úroveň.

Štádium športového majstrovstva charakterizuje silná účinnosť motívov súťaženia, sebauplatnenie a ohlasy smerujúce k dosiahnutiu a udržaniu vysokej výkonnosti. Motivačná štruktúra je tu už diferencovaná, špecifikovaná a upevnená a vedie športovca k cieľavedomej, vystupňovanej aktivite. Džudista dobre pozná svoje možnosti, má bohaté pretekárske skúsenosti, jeho citové i rozumové vzťahy k danému športu sú vyrovnané, technika i taktika vypracované.

Motivačná štruktúra sa môže diferencovať a stabilizovať aj v spoločensky negatívnom smere, pričom môže mať aj vysokú aktivačnú silu. Takáto situácia nastáva, ak sa nepodarí zlúčiť požiadavku výkonnosti a požiadavku morálnej vyspelosti.

Štádium involúcie motivačnej štruktúry je osobitným štádiom motivácie, ktoré je príznačné pre obdobie trvalého poklesu výkonnosti ku sklonku pretekárskej kariéry športovca. Toto štádium môže byť z hľadiska motivácie náročným psychologickým problémom. Je to najmä vtedy, ak zanechanie športu dostane charakter „ústupu zo slávy“ a ak nemá športovec iné, rovnako silné životné záujmy, ktoré postupne môžu rozkladajúcu sa motivačnú štruktúru športovej výkonnosti nahradiť inou štruktúrou, alebo ju môžu zmeniť na motiváciu trénerskej alebo organizačnej práce. V štádiu involúcie motivačnej štruktúry športovca obvykle pretrváva pozitívna, citovo aj rozumovo podložená motivácia športovej činnosti, ktorá sa javí ako základný, celoživotný a stabilizovaný vzťah k športu. Sekundárne motívy súťaženia a výkonnosti ustupujú do pozadia a prevahu získavajú primárne motívy športovej činnosti, t. j. vykonávanie činnosti pre činnosť samu bez dosahovania maximálnych výkonov. Z hľadiska vývoja celej motivačnej štruktúry džudistu sa ukazuje, že v štádiu involúcie sa opäť špirálou vývoja uplatňujú rovnaké motívy, ktoré sa

objavujú u začiatočníkov v štádiu prvotnej expanzie, pravdaže, na vyššej citovej a intelektuálnej úrovni.

### **2.3 Modelovanie dlhodobej športovej prípravy v džudo**

Modelovanie chápeme ako tvorivý proces zameraný na vypracovanie optimálnych modelov športovej prípravy. Model je vždy špecifickou formou odrazu skutočnosti (Šimonek a kol, 1989). Modelovanie má spravidla tri etapy:

- zostavenie, vypracovanie modelu,
- overenie modelu v športovej praxi,
- výpoveď o vlastnostiach modelu, poprípade jeho korekcie.

Model predpokladá presnú predstavu o tom, čo v akej postupnosti treba formovať u športovca. V športovej príprave sa modelovanie najčastejšie využíva na riešenie nasledujúcich úloh:

1. Predvídanie, k akému výsledku povedie konkrétny tréningový proces, t. j. ako sa zmení situácia po absolvovaní plánovaného tréningu.
2. Spôsob postupu v danej situácii, aby sme ju zmenili v žiadúcom smere, t. j. aby sme dosiahli zmenu východiskovej situácie na cieľovú situáciu.

Pri modelovaní dlhodobej športovej prípravy musíme dokonale ovládať všeobecné zákonitosti, poznatky o somatických, motorických, koordinačných a osobnostných predpokladoch. Pri rozvoji jednotlivých predpokladov a faktorov, ktoré podmieňujú maximálny športový výkon, je potrebné rešpektovať tzv. senzitívne obdobia.

#### **2.3.1 Senzitívne obdobia**

V súčasnom športe sa čoraz častejšie stretávame s tendenciami skrátenia športovej prípravy vrcholových pretekárov. Watanabe a Avakian (1990) uvádzajú dobu 6-7 rokov od začiatku kariéry po schopnosť dosahovať vrcholový výkon svetovej úrovne. Na základe týchto tendencií je potrebné zachytiť osobité obdobia vývoja organizmu, keď sa prejavuje zvýšená citlivosť na pôsobenie vonkajšieho prostredia.

Kasa (1987) uvádza, že v strednom školskom veku sú jedinci schopní dosahovať v cvičeniach rýchlosti, presnosti svalového sťahu a v orientácii v čase a priestore úspešné športové výkony. Naopak v cvičeniach, kde je potrebná veľká svalová sila, veľká amplitúda pohybu a vytrvalosť takéto športové výsledky očakávať nemôžeme. Autor odporúča v danom veku rozvíjať najmä rýchlosť, koordináciu a s ňou spojené pohybové návyky, ale aj cvičenia na rozvoj pohyblivosti, pretože táto pohybová schopnosť začína strácať dynamiku rastu a v niektorých prípadoch môže dôjsť až k stagnácii.

Podobne aj Matvejev (1982) uvádza, že ak nie sú v tomto veku aplikované dostatočne silné podnety na rozvoj pohyblivosti, práve vplyvom zvýšenej športovej aktivity môže dôjsť k negatívnym prírastkom v danom ukazovateli. To sa môže v určitých športoch v neskoršom veku prejaviť na nižšej kvalite techniky pohybu, alebo technických zručností, či činností.

Máček a kol. (1981), Starší (1993) a Korček (1996) rozoberajú danú problematiku podrobnejšie. Podľa nich, v období 12 – 14 rokov, sa doporučuje rozvíjať najmä reakčná, akceleračná a frekvenčná rýchlosť. Zo silových schopností sa najvýraznejšie zmeny v svalovej sile dajú dosiahnuť na brušných a chrbtových svaloch. Najväčší prírastok svalovej sily sa vyskytuje od 13 – 15 rokov. Vďaka dozrievaniu mozgových centier aj oni doporučujú osvojovanie si rozličných zručností a základov racionálnej techniky.

Šimonek (1976) rozoberá dané obdobie zo širšieho hľadiska. Autor uvádza, že v danom veku dochádza k intenzívnemu rastu váhy tela a svalovej sily. Uvádza však tiež, že nadmerné svalové zaťažovanie môže spôsobiť predčasnú osifikáciu, čo sa môže odraziť na raste dlhých kostí. V tomto období sa zväčšuje rýchlosť svalovej kontrakcie. Chlapci dosahujú maximálny prírastok relatívnej sily. Dievčatá v ukazovateľoch relatívnej sily značne zaostávajú. Autor ďalej rieši problematiku frekvencie pohybov, kde uvádza, že u dievčat v danom veku je vyššia ako u chlapcov.

Z výskumov Nikolajenka, Moľkova, Kuznecovovej a Saľnikovej (podľa Šimoneka, 1976) vyplýva, že športové výkony v tomto období sú determinované individuálnou úrovňou pohlavného dozrievania. Od toho závisí aj rozvoj pohybových možností detí, ktorý prebieha paralelne s rozvojom pohybových centier mozgu. Autor uvádza, že dôvodu sformovania pohybového analyzátora je pre vek 13-14 rokov charakteristická pohybová zrelosť, ktorá je sprevádzaná ekonomikou pohybu.

### **2.3.2 Etapy dlhodobej športovej prípravy**

Športová príprava džudistov, od prvého zoznámenia so základmi džuda až po vrcholovú úroveň, prebieha v čiastkových, na seba naväzujúcich etapách. Jednotlivé etapy športovej prípravy majú z hľadiska úrovne trénovanosti a špecifickej výkonnosti športovcov svoje vymedzené ciele a úlohy. Ich postupným naplňovaním v priebehu dlhodobého tréningového procesu je docielené plynulé rozvíjanie všetkých predpokladov maximálnej špecifickej výkonnosti v dospelom veku džudistov.

V dlhodobej športovej príprave rozlišujeme štyri základné etapy:

- etapu športovej predprípravy,
- etapu základného tréningu,
- etapu špecializovaného tréningu,
- etapu vrcholovej prípravy.

Všetky etapy tvoria jeden celok, navzájom na seba nadväzujú, plynule prechádzajú jedna do druhej. Nie je možné niektorú z nich vynechať alebo skrátiť. V poslednej časti teoretického rozboru sa podrobne zaoberáme etapou základného tréningu, ktorú považujeme za rozhodujúcu z hľadiska dlhodobého rastu džudistov.

Pre etapu základného výcviku džuda je optimálny vek 11 až 14 rokov. Obsah športovej prípravy nadväzuje na všeobecný telesný rozvoj predchádzajúcej etapy športovej predprípravy. Pokračuje rozvoj základných pohybových schopností ako rýchlosť, obratnosť a pohyblivosť. Úroveň týchto schopností ovplyvňuje možnosti športovcov v nácviku a osvojovaní špeciálnych pohybových zručností. Okrem toho sú

tu položené základy rozvoja všeobecnej vytrvalosti a silových schopností. V oblasti špeciálnej prípravy si džudisti v tejto etape osvojujú veľký rozsah špecifických pohybových zručností tak pre boj v postoji, ako aj pre boj na zemi. Tieto sa vykonávajú zo základného postavenie, z pohybu po žinenke a v jednoduchých kombináciách. V závere etapy dochádza k výberu osobnej techniky na základe telesných a pohybových dispozícií každého džudistu. Špeciálna príprava nie je v tomto období zameraná k vysokej zápasovej výkonnosti, zaradované súťaže majú jednoznačne motivačný charakter. Slúžia k overeniu miery osvojenia širokej škály chvatov a riešeniu základných taktických situácií. Športovci sa iba zoznamujú s atmosférou súťaže a skôr si všímame ich psychické reakcie na zaťaženie.

V telesnej príprave sa využívajú prvky kondičnej gymnastiky, posilňovania s prekonávaním hmotnosti vlastného tela, športovej gymnastiky, cvičenia rýchlej i vytrvalostnej sily s nešpecifickými a špecifickými prostriedkami. Dôležité je zaradovanie kompenzačných cvičení proti jednostrannému zaťažovaniu, chybnému držaniu tela, cvičenia na pretiahnutie a uvoľnenie svalstva.

V technickej príprave dominuje jednoznačne osvojovanie širokej škály chvatov pre boj v postoji i na zemi, dokonalé zvládnutie techník na mieste, neskôr za pohybu, bez odporu i s odporom, plynulé nadväzovanie chvatov, obojstranné prevádzanie techník, základné protichvaty a úniky. Z tréningových metód sú využívané rôzne formy učí-komi, nage-komi, tandoku-renšu, jakusoku-geiko, kakari-geiko, cvičné zápasy (randori).

V taktickej príprave sa venujeme upevneniu plynulého prechodu z boja v postoji do boja na zemi. Športovci si osvojujú základy boja vo varovnej zóne, nátlakový spôsob boja a spolu s trénerom realizujú rozbor vlastných zápasov.

Psychologická príprava sa zameriava na upevnenie motivácie k výkonu v tréningu i v zápase, rozvoj odolnosti voči tréningovému zaťaženiu, rozvoj vôľových vlastností športovca a získavanie prvých zápasových skúseností.

Z teoretických poznatkov sa stretávajú športovci v tejto etape so základnými pravidlami súťaženia, osvojujú si poznatky o hygiene, správnej životospráve a stravovaní.

Regenerácia síl sa realizuje prostredníctvom strečingu, plávania, loptových hier saunovania a masáží.



Je potrebné si uvedomiť, že tréningový proces v tejto etape by mal rešpektovať prirodzené zákonitosti vývoja organizmu a osobnosti, mal by sa riadiť zásadami perspektívnosti, všestrannosti a postupného zvyšovania tréningového zaťaženia.

### **3. CIEĽ A ÚLOHY PRÁCE**

Tréner je vedúcou osobnosťou pri riadení športovej činnosti. Od kvality trénera do značnej miery závisí i kvalita tréningového procesu. Športovec, najmä v mladšom veku, veľmi citlivo vníma prístup trénera k tréningovej činnosti. A práve na základe postojov, správania a prístupu trénera k tréningom hodnotí mladý športovec i trénerovu prácu.

#### **CIEĽ PRÁCE:**

Cieľom našej diplomovej práce je analýza vplyvu činnosti trénerov na športovú prípravu mladých džudistov v etape počiatočného športového tréningu.

#### **ÚLOHY PRÁCE:**

Z uvedeného cieľa práce nám vyplývajú nasledujúce úlohy:

1. Vhodnými metódami preskúmať interakciu tréner – športovec – tréning.
2. Analýza tréningovej činnosti trénerov.
3. Analýza vzťahu mladých džudistov k tréningovému procesu.
4. Navrhnuť optimalizujúci model práce trénera v tréningovom procese.

## 4. METODIKA A METÓDY PRÁCE

### **Metodika a metódy práce:**

Pre splnenie stanovených úloh našej diplomovej práce sme si zvolili skupinu džudivstov stredného školského veku. Vybraný súbor chlapcov, v celkovom počte 16, trénuje v športovom klube AŠK Slávia Trnava. Každý z nich je členom klubu približne štyri roky. Aktuálna príprava chlapcov zodpovedá etape začiatkovej športovej špecializácie. Tréningový proces prebieha v súčasnosti pod vedením dvoch skúsených trénerov trikrát do týždňa po dve hodiny.

Výskum prebiehal v mesiacoch december 2001 - január 2002, vždy po ukončení tréningu. Na získanie potrebných údajov sme použili dotazníkovú metódu. Celkovo sme vyzbierali 170 dotazníkov, z toho 144 bolo zameraných na jednotlivé tréningové jednotky a 26 na zistenie vzťahu športovca k obojm trénerom. Obaja tréneri sa vo vedení tréningov pravidelne striedajú. Z dotazníkov zameraných na jednotlivé tréningové jednotky bolo 72 vyplnených po tréningoch trénera č. 1 a 72 po skončení tréningov trénera č. 2. Počet detí na tréningoch sa neustále menil. Z dotazníkov na vystihnutie vzťahu športovca k obojm trénerom bolo vyplnených 13 na trénera č. 1 a rovnako veľký súbor vyplnil dotazníky i na trénera č. 2. Tieto dotazníky boli vyplnené iba raz. Deti boli oboznámené s podmienkami vyplňania dotazníka priamo na tréningu. Ďalej boli upozornené, že pri vyplňaní sa majú spoliehať sami na seba, neradiť sa navzájom, pretože odpovede budú použité na výskum. Pri určitých nejasnostiach v jednotlivých odpovediach, prípadne pri výskyte iných skutočností, ktoré sme nepredpokladali, sme ako doplnujúcu metódu zvolili metódu rozhovoru.

Dotazník ako metódu získavania, zhromažďovania údajov sme si vybrali preto, že v krátkom časovom intervale sme získali veľký počet informácií. Otázky boli stavané tak, aby sme dostali pomerne presné a vyčerpávajúce odpovede. Použili sme dotazník zatvorenej i otvorenej formy. To znamená, že respondenti mali na výber z viacerých uvedených odpovedí, no zároveň mohli pri určitých otázkach odpovedať ľubovoľne podľa vlastného úsudku.

Pri spracovaní dotazníkov sme použili štatistické a matematické metódy ako: aritmetický priemer, smerodajnú odchýlku, maximálnu a minimálnu hodnotu. Pri jednotlivých otázkach sme zisťovali celkový frekvenčný výskyt odpovedí, ktorý sme zároveň vyjadrili percentuálnym ukazovateľom. Po zdĺhavom spracovaní všetkých odpovedí sme mohli pristúpiť k celkovému vyhodnoteniu dotazníkov.

Na vyhodnotenie výsledkov výskumu sme použili metódu komparácie, analýzy, štúdiá literatúry a metódu štatistického vyhodnotenia. Spracované výsledky sme vzájomne porovnávali a dospeli tak k určitým záverom. Porovnávali sme výpovede respondentov o vzťahu k oboch trénerom a analyzovali sme prácu oboch trénerov na základe výsledkov z dotazníkov, ktoré vyplňali respondenti po ukončení každého tréningu.

Zo zistených skutočností o tréningovom procese oboch trénerov navrhujeme a odporúčame v závere práce určité optimalizujúce úpravy trénerskej činnosti.

Celá práca bola napísaná v programe MS Word 97. Tabuľky, grafy sme vyhotovili pomocou programu MS Excel 97 a na porovnanie a vypočítanie štatistickej významnosti medzi oboma trénermi sme použili program Statgraphics, ver. 4,0.

## 5. VÝSLEDKY A DISKUSIA

Po ukončení nášho sledovania tréningového procesu a pozorovania vzájomných vzťahov medzi trénermi a športovcami môžeme pristúpiť k plneniu úlohy č. 2 a 3, a to je analýza činnosti oboch trénerov a postojov detí k tréningom. Pri všetkých odpovediach, okrem otázky č. 16; ako sa cítiš po tréningu, sa nám potvrdila štatistická významnosť medzi oboma trénermi.

Na základe rozdelenia trénerov podľa Svobodu a Stránskeho (1967) môžeme o trénerovi č. 1 usúdiť, že je autoritatívny typ, ktorý neuznáva individualizáciu, vychádza predovšetkým z vlastných skúseností, často sa u neho objavuje neústupčivosť, je rezolútny a riadi sa podľa vlastnej vôle. V samotnom tréningovom procese sa spolieha predovšetkým na vlastné praktické skúsenosti, projektuje ich do všeobecnej roviny a čiastočne podceňuje teóriu. Zo žiadúcich vlastností podľa Macáka (1971) sme u trénera č. 1 pozorovali: vytrvalosť v požiadavkách, reálny optimizmus a pokoj pri súťažiach, sebavedomosť vo vystupovaní. Z nežiadúcich vlastností: náladovosť, ktorú postrehli v niektorých prípadoch i samotní športovci, neústupčivosť a dogmatizmus v diskusii, malá zainteresovanosť o sociálne problémy a o sociálnu závislosť medzi športovcami.

O trénerovi č. 2 môžeme usúdiť, že je skôr typom integrovaným, dáva športovcom väčšiu voľnosť, vedie ich k zodpovednosti, pripúšťa diskusie, je viac priateľom, má vplyv na tvorivosť detí a viac organizuje. Pri riadení tréningového procesu je skôr typom vedecko-systematickým, snaží sa hľadať vlastnú cestu, uplatňuje nové progresívne metódy, formy a prostriedky, vyniká presným postupom, v športovom kolektíve udržiava príjemnú atmosféru. Zo žiadúcich vlastností podľa Macáka (1967) sme pozorovali: dôslednosť v požiadavkách, prístupnosť ku kritike i námietkam, slušnosť v osobnom styku, reálny optimizmus, je uznanlivý a podnetný. Je dobrý organizátor a prejavuje snahu a túžbu po úspechu. Z nežiadúcich vlastností sme postrehli neistotu vo vystupovaní.

Z pohľadu mladých športovcov, ktorý sa zúčastnili tréningového procesu, môžeme o tréneroch usúdiť nasledujúce skutočnosti a fakty:

**K trénerovi č. 1** má pozitívny vzťah približne polovica respondentov. Len pre 15,4 % detí je tento tréner vzorom. Z charakterových vlastností, ktoré deti uviedli, môžeme k vyššie uvedeným pridať nudnosť tréningov, ktorá tvorila 34,8 % všetkých

odpovedí. Z kladných charakterových vlastností dosiahol tréner č. 1 najvyššie percento pri odpovedi zodpovednosť. V otázke č. 5; pochopíte vysvetľovanie trénera (napr. pri nácviku techník), značili deti najčastejšie odpoveď „občas“ (53,8 %). Z odpovedí usudzujeme, že tento tréner nevolí vhodné prostriedky, metódy a postupy pri nácviku nových techník. Graf č. 6 zachytáva skutočnosť, že tréner č. 1 nechodí na tréningy načas. Celkovo sme zaznamenali pri tejto otázke 92,3 % záporných odpovedí. Meškanie trénera, ako sme neskôr zistili, je zapríčinené pracovným vyťažením. Z otázok, ktoré sme respondentom kládli po každom tréningu sme zistili že: na tréning trénera č. 1 sa teší 68,1 % detí. Rozcvičenie prenecháva tento tréner na vlastných zverencov a v prípadoch meškania vedie rozcvičenie tréner z predchádzajúceho tréningu (graf č. 8). Rozcvička sa často vyznačuje stereotypom, čo sa odrazilo i v odpovediach na neoblíbené tréningové prostriedky. Rozcvičenie tu dosiahlo najvyššie percento (34,2 %, graf č. 10). Z prostriedkov, ktoré sa deťom najviac páčili u trénera č. 1, dominuje jednoznačne nácvik techník, takmer 30 % kladných ohlasov (graf č. 9). Prostriedky, ktoré deťom najviac chýbali na tréningoch, sa najvyššie umiestnili hry, na druhom mieste gymnastika a akrobacia, ďalej štafetové súťaže a šplh na lane (graf č. 11). U trénera č. 1 sme zaznamenali pri porovnaní s trénerom č.2 viac kladných odpovedí na otázku č. 13, či bol pre nich tréning namáhavý. Namáhavý sa stal tréning v prípadoch zdĺhavého nacvičovania a opakovania techník a taktiež pri intenzívnom posilňovaní na konci tréningu. Na otázku č. 15: ako sa deťom páčil tréning; sme zistili 62,4 % kladných, 20,8 % neutrálnych a 16,8 % záporných odpovedí. Pri otázke č. 16: ako sa cítiš po tréningu; sa nepotvrdila pri porovnaní oboch trénerov štatistická významnosť. U oboch trénerov deti uvádzali približne rovnaké odpovede: „príjemne unavený“ a „nie som unavený“.

**K trénerovi č. 2** má pozitívny vzťah 92,3 % dotázaných respondentov. Prevažne kladný vzťah k trénerovi č. 2 veľmi úzko súvisí i s otázkou č. 4, či je tréner pre deti vzorom. 77 % odpovedí bolo kladných, 23 % neutrálnych, zápornú odpoveď neuviedol žiaden športovec. Z charakterových vlastností, ktoré sme neuviedli pri všeobecnej charakteristike trénerov, značili deti u trénera č. 2 lásku k práci, zodpovednosť a pestrosť tréningového procesu (graf č. 2). Tréner č. 2 volí na základe odpovedí detí, dostatočne vhodné tréningové metódy, prostriedky a pomôcky pri vysvetľovaní a nácviku nových techník (graf č. 5). Rozcvičku vedie tréner sám, prvky v nej pravidelne obmieňa a dopĺňa, snaží sa vyhnúť nezáživnému stereotypu. Najoblúbenejším tréningovým prostriedkom pre deti sú u tohto trénera hry a súťaže

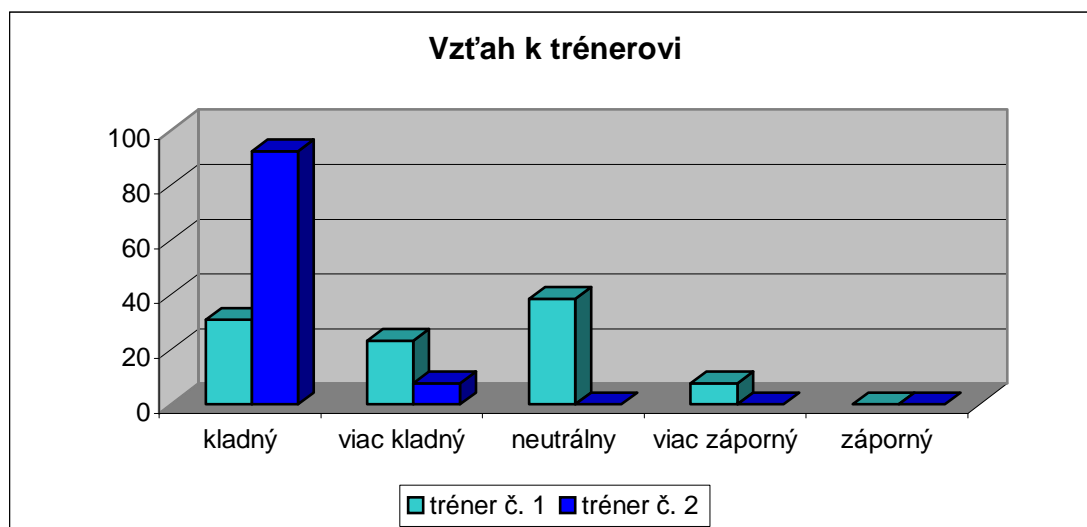
(29,8 %) a za nimi nasleduje práve rozcvička, ktorá dosiahla v obľúbenosti 25,5 % (graf č. 9). Naopak prostriedky, ktoré sa deťom nepáčili boli: opakovanie techník (20 %) a vysoké percento odpovedí (29,2 %) sme zaznamenali pri možnosti „iné“, ktorá zahŕňala v prevažnej väčšine posilňovanie za trest pri porušení disciplíny (graf č. 10). Trest však považovali deti za oprávnený a nebrali ho ako krivdu. To sa odrazilo i v otázke č. 14 o správaní sa trénera na tréningu. U oboch trénerov bolo najviac odpovedí uvedených pri možnosti „rovnako ku všetkým“. Tréner č. 2 tu zaznamenal 91,8 % odpovedí a tréner č. 1 74 %. U trénera č. 2 deťom chýbala gymnastika, randori a šplh na lane (graf č. 11). Ďalej deti postrehli, že tréner č. 2 sa na tréningy pripravuje dôslednejšie ako tréner č. 1, o čom svedčí i tabuľka a graf k otázke č. 12. Na otázku ako sa ti páčil dnešný tréning odpovedali deti u trénera č. 2 jednoznačne v prospech kladných odpovedí (95,8 %, graf č. 15).

Na otázky, ktoré zachytávali **postoje džudistov k tréningom**, sme zo spracovaných odpovedí zistili nasledujúce skutočnosti:

Tréning džuda by mal trvať 1,5 hodiny. Túto odpoveď uviedlo 61,5 % detí. 23,1 % si myslí, že by postačovala aj 1 hodina. Rovnaké percento si myslí, že tréning by mal byť 3 krát a 23,1 % uviedlo frekvenciu tréningov 2 krát do týždňa. Odpovede boli ovplyvnené skutočnosťou, že deti trénujú 3 x do týždňa, po 1,5 hodiny. Veľmi zaujímavú odpoveď sme zaznamenali na otázku č.19, či sa deťom páči tréning v postoji alebo na zemi. Hoci súčasný trend v džude preferuje jednoznačne boj v postoji, v našom výskume až na jedného respondenta, všetci odpovedali v prospech tréningov na zemi. Ďalšiu skutočnosť, ktorú sme viac menej predpokladali je, že deti by sa chceli na tréningoch viac venovať hrám a súťažiam (graf č. 19). Hra, v danej vekovej kategórii, by mala byť podľa nášho názoru dominantným prvkom pri všeobecnej a špecifickej príprave mladých džudistov. Ďalej polovica respondentov si myslí, že trénujú dostatočne pravidelne a poctivo na to, aby boli na súťažiach úspešný (otázka č. 22). Približne polovica sa k tejto otázke nevedela vyjadriť. Jednoznačné odpovede sme dostali v otázke č 23, v ktorej sme sa detí pýtali, prečo chodia na tréningy džuda. 70 % detí uviedlo, že chce v športe dosiahnuť úspech a zostávajúcich 30 % uvádzalo dôvod: „chcem sa naučiť brániť“. Zaujímavé boli i odpovede na poslednú otázku č. 24 tejto časti dotazníka. Deti chodia na súťaže preto, aby spravili rodičom radosť (61,5 %), chcú získať medailu (23,1 %) a zostávajúcich 15,4 % uviedlo, že môže zápasit' s novými džudistami.

Otázka č.1: Aký je tvoj vzťah k trénerovi v oddieli?

(graf č. 1)

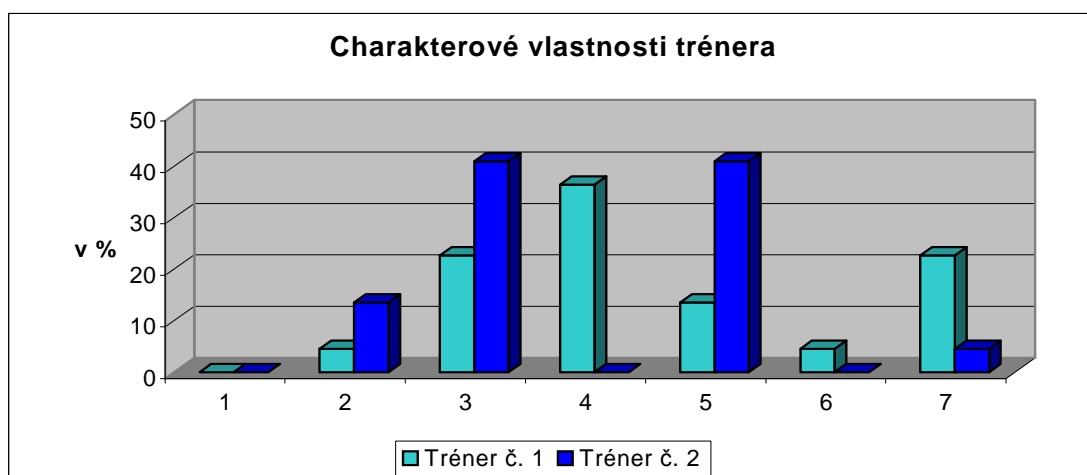


Chi = 11,0 p < 0,05

Vzťah k trénerovi:	kladný	viac kladný	neutrálny	viac záporný	záporný
tréner č. 1	30,8	23,1	38,5	7,7	0
tréner č. 2	92,3	7,7	0	0	0

Otázka č.2: Zakrúžkujete vlastnosti, charakteristické pre vášho trénera.

(graf č. 2)



Chi = 16,79 p < 0,01

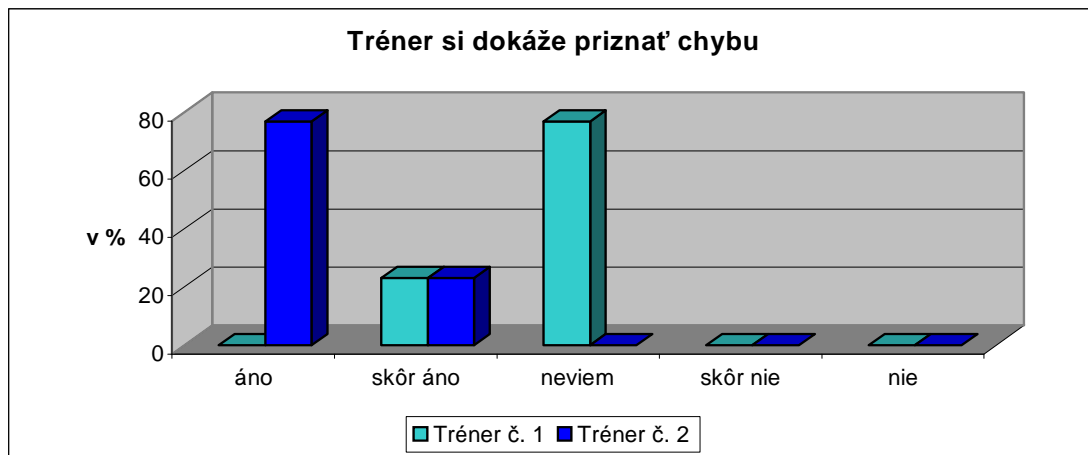
Legenda: 1 – ľahostajnosť, 2 – láska k práci, 3 – zodpovednosť, 4 – nudnosť,  
5 – pestrosť, 6 – vulgárnosť, 7 – iné.



	tréner č. 1	tréner č. 2
<b>Charakterové vlastnosti trénera:</b>	<b>v %</b>	<b>v %</b>
1. ľahostajnosť	0	0
2. láska k práci	4,3	13,6
3. zodpovednosť	21,7	40,9
4. nudnosť	34,8	0
5. pestrosť	13	40,9
6. vulgárnosť	4,3	0
7. iné	21,7	4,5
<b>Spolu:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Otázka č.3: Dokáže si tréner priznať chybu a následne ju napraviť?

(graf č. 3)

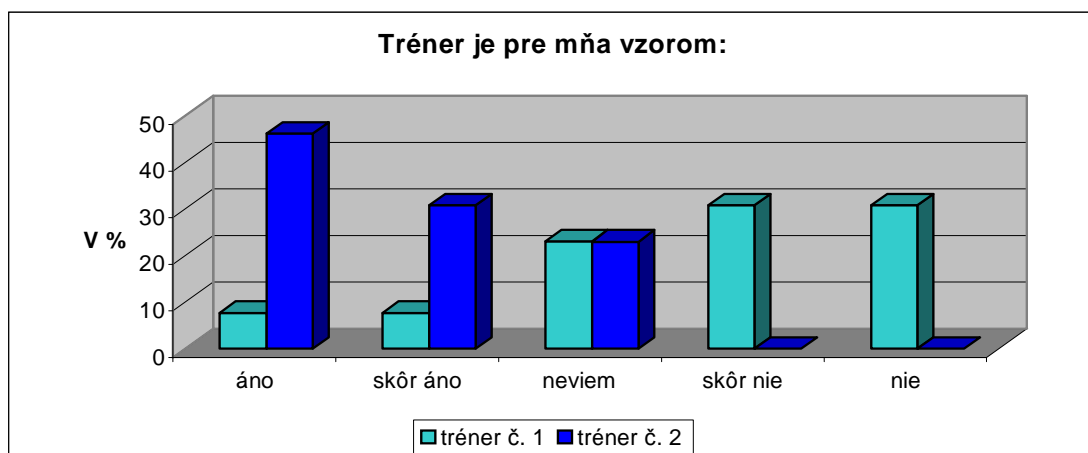


Chi = 20,0 p < 0,01

Tréner si dokáže priznať chybu:	áno	skôr áno	neviem	skôr nie	nie
tréner č. 1	0	23,1	76,9	0	0
tréner č. 2	76,9	23,1	0	0	0

Otázka č.4: Je tréner tvojím vzorom?

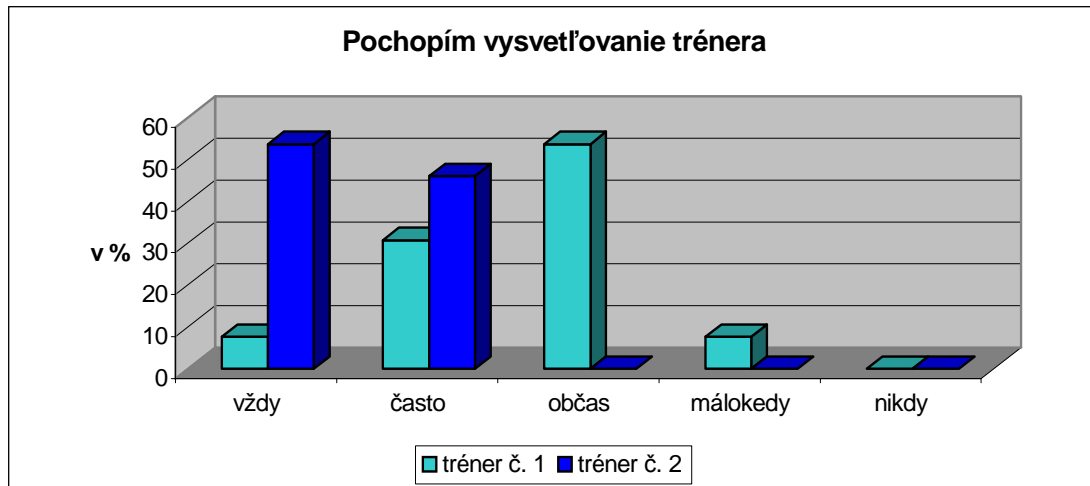
(graf č. 4)



Chi = 13,37 p < 0,01

Tréner je vzorom:	áno	skôr áno	neviem	skôr nie	nie
tréner č. 1	7,7	7,7	23,1	30,8	30,8
tréner č. 2	46,2	30,8	23	0	0

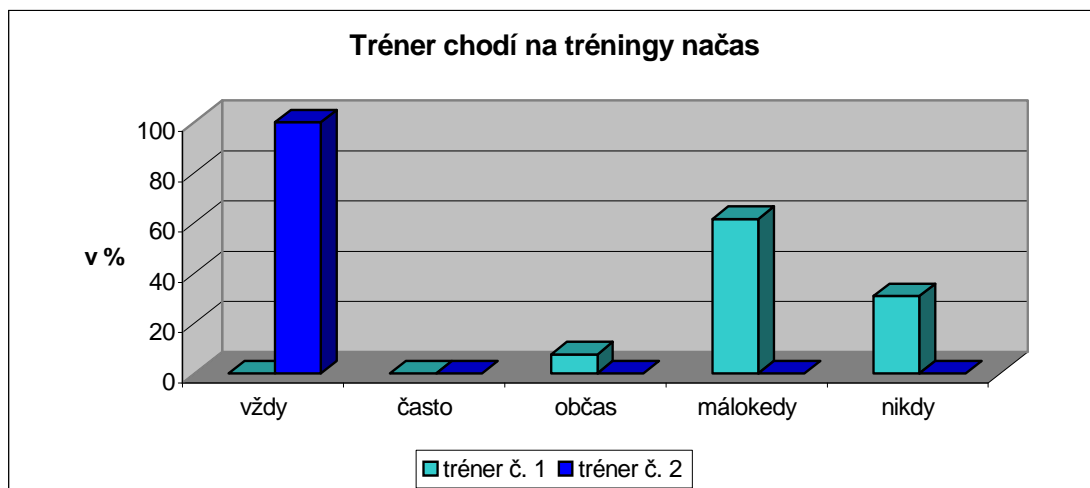
Otázka č.5: Pochopíš vysvetľovanie trénera (vysvetľovanie techniky)? (graf č. 5)



Chi = 12,9 p < 0,01

Pochopím vysvetľovanie trénera:	vždy	často	občas	málokedy	nikdy
tréner č. 1	7,7	30,8	53,8	7,7	0
tréner č. 2	53,8	46,2	0	0	0

Otázka č.6: Chodí tréner na tréning pravidelne načas? (graf č. 6)

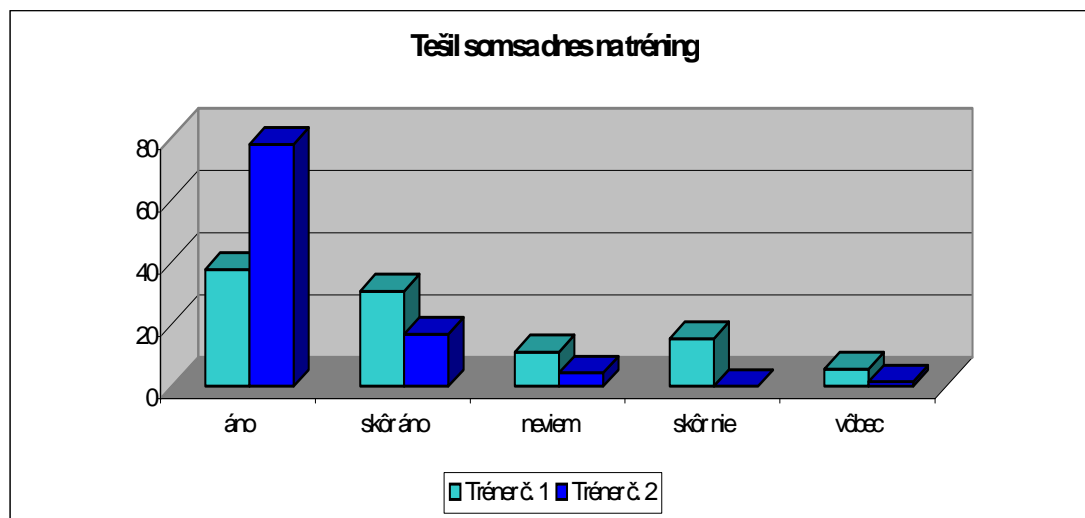


Chi = 26,0 p < 0,01

Tréner chodí na čas:	vždy	často	občas	málokedy	nikdy
tréner č. 1	0	0	7,7	61,5	30,8
tréner č. 2	100	0	0	0	0

Otázka č.7: Tešil si sa dnes na tréning?

(graf č. 7)

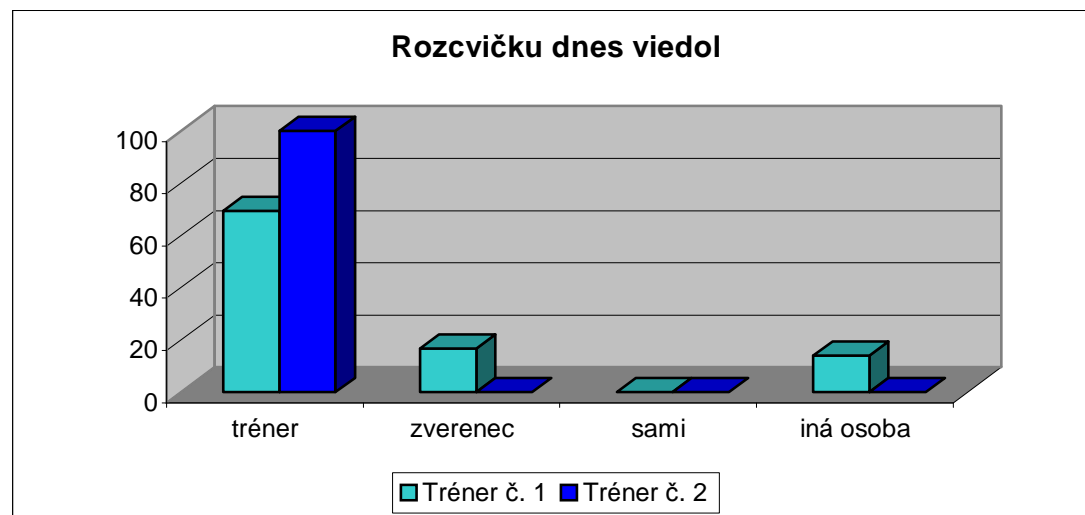


Chi = 28,14 p < 0,01

Tešil som sa na tréning:	áno	skôr áno	neviem	skôr nie	vôbec
tréner č. 1	37,5	30,6	11,1	15,3	5,6
tréner č. 2	77,8	16,7	4,2	0	1,4

Otázka č.8: Kto dnes viedol rozcvičku?

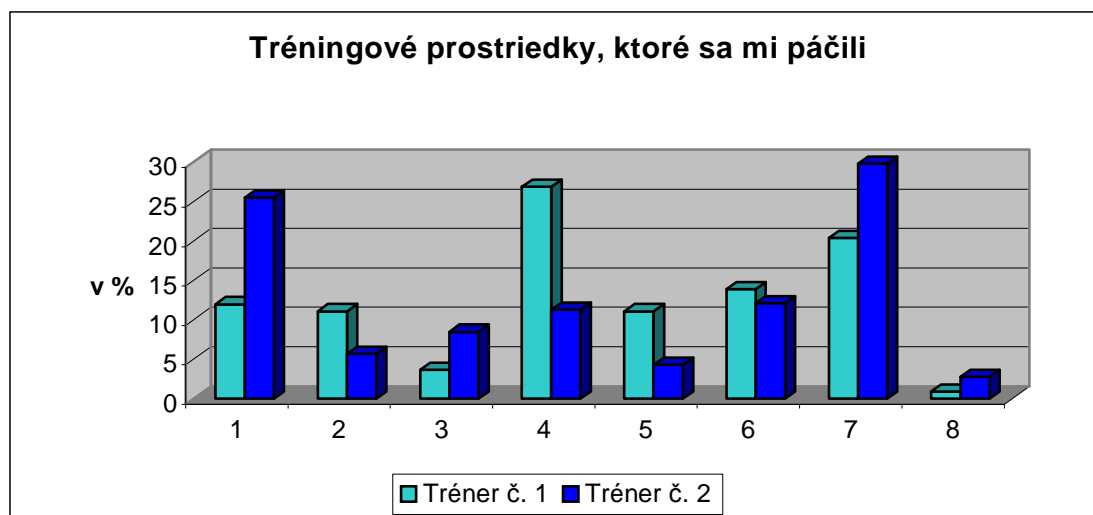
(graf č. 8)



Chi = 25,96 p < 0,01

Rozcvičku dnes viedol:	tréner	zverenec	sami	iná osoba
tréner č. 1	69,4	16,7	0	13,9
tréner č. 2	100	0	0	0

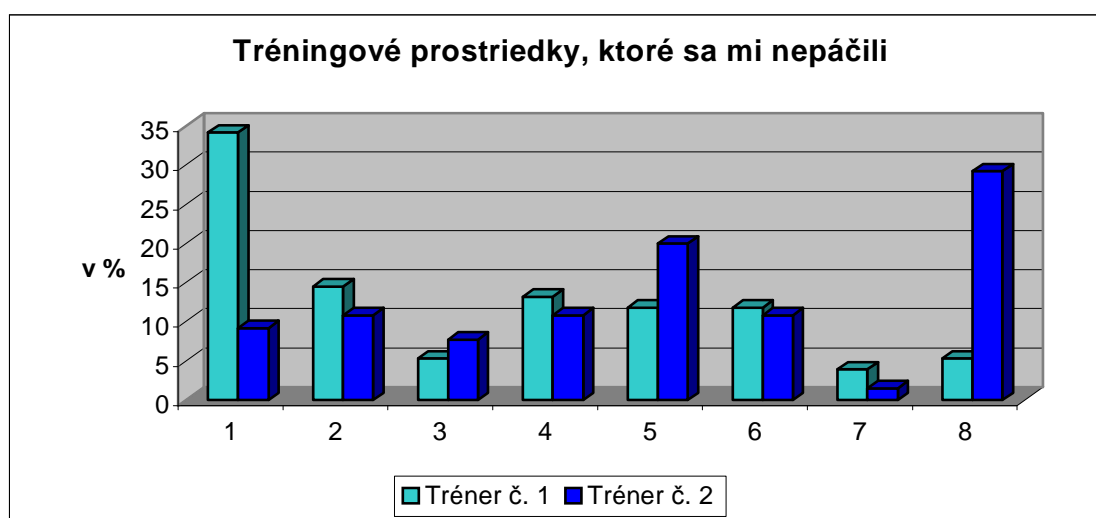
Otázka č.9: Ktoré tréningové prostriedky sa ti dnes na tréningu páčili? (graf č. 9)



Chi = 25,60 p < 0,01

Prostriedky, ktoré sa mi dnes páčili:	tréner č. 1		tréner č. 2	
	frekvencia	v %	frekvencia	v %
1. rozcvička	13	12	36	25,5
2. behy	12	11,1	8	5,7
3. akrobacia a gymnastika	4	3,7	12	8,5
4. nácvik techník	29	26,9	16	11,3
5. opakovanie techník	12	11,1	6	4,3
6. randori – zápas	15	13,9	17	12,1
7. hry	22	20,4	42	29,8
8. iné	1	0,9	4	2,8
<b>SPOLU:</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>141</b>	<b>100</b>

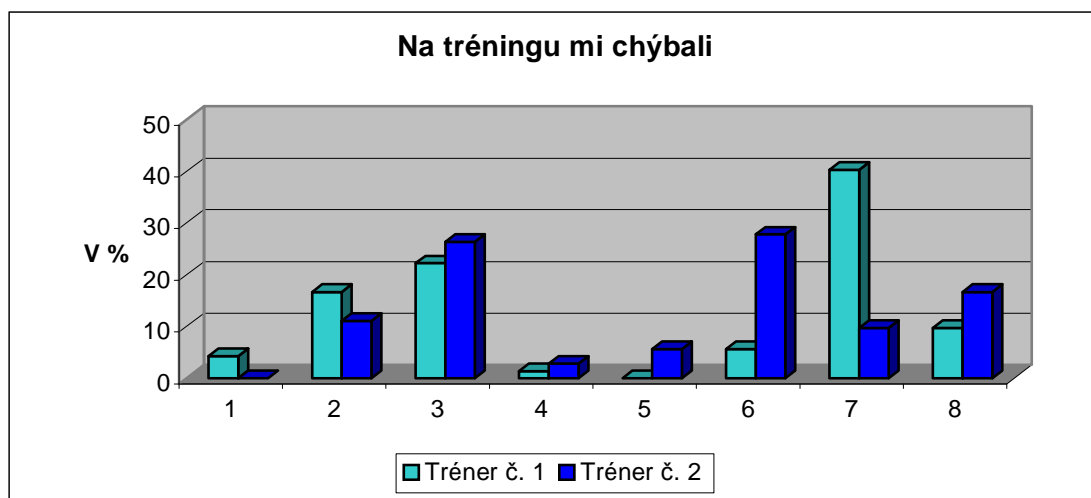
Otázka č.10: Ktoré tréningové prostriedky sa ti dnes na tréningu nepáčili? (graf č. 10)



Chi = 25,08 p < 0,01

Prostriedky, ktoré sa mi na dnes nepáčili:	tréner č. 1		tréner č. 2	
	frekvencia	v %	frekvencia	v %
1. rozcvička	26	34,2	6	9,2
2. behy	11	14,5	7	10,8
3. akrobacia a gymnastika	4	5,3	5	7,7
4. nácvik techník	10	13,2	7	10,8
5. opakovanie techník	9	11,8	13	20
6. randori – zápas	9	11,8	7	10,8
7. hry	3	3,9	1	1,5
8. iné	4	5,3	19	29,2
<b>SPOLU:</b>	<b>76</b>	<b>100</b>	<b>65</b>	<b>100</b>

Otázka č.11: Ktoré tréningové prostriedky ti dnes na tréningu chýbali? (graf č. 11)

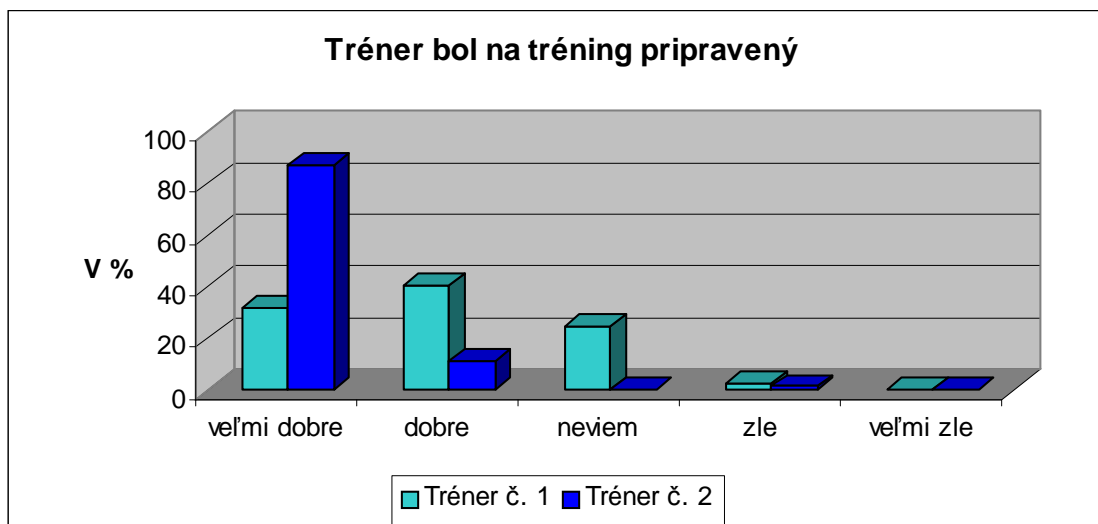


Chi = 33,81 p < 0,01

Na tréningu mi chýbali:	tréner č. 1		tréner č. 2	
	frekvencia	v %	frekvencia	v %
1. rozcvička	3	4,2	0	0
2. behy a štafetové súťaže	12	16,7	8	11,1
3. gymnastika	16	22,2	19	26,4
4. nácvik techník	1	1,4	2	2,8
5. opakovanie techník	0	0	4	5,6
6. randori – zápas	4	5,6	20	27,8
7. hry	29	40,3	7	9,7
8. iné	7	9,7	12	16,7
<b>SPOLU:</b>	<b>72</b>	<b>100</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Otázka č.12: Bol dnes tréner na tréning dostatočne pripravený?

(graf č. 12)

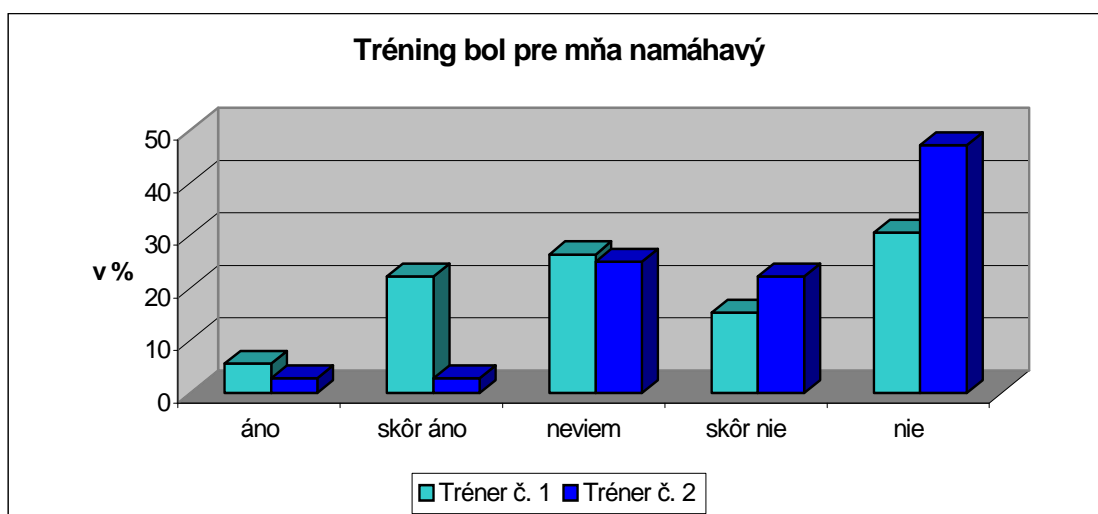


Chi = 48,85 p < 0,01

Tréner bol na tréning pripravený:	veľmi dobre	dobre	neviem	zle	veľmi zle
tréner č. 1	31,9	40,3	25	2,8	0
tréner č. 2	87,5	11,1	0	1,4	0

Otázka č.13: Bol dnes tréning pre teba veľkou námahou?

(graf č. 13)

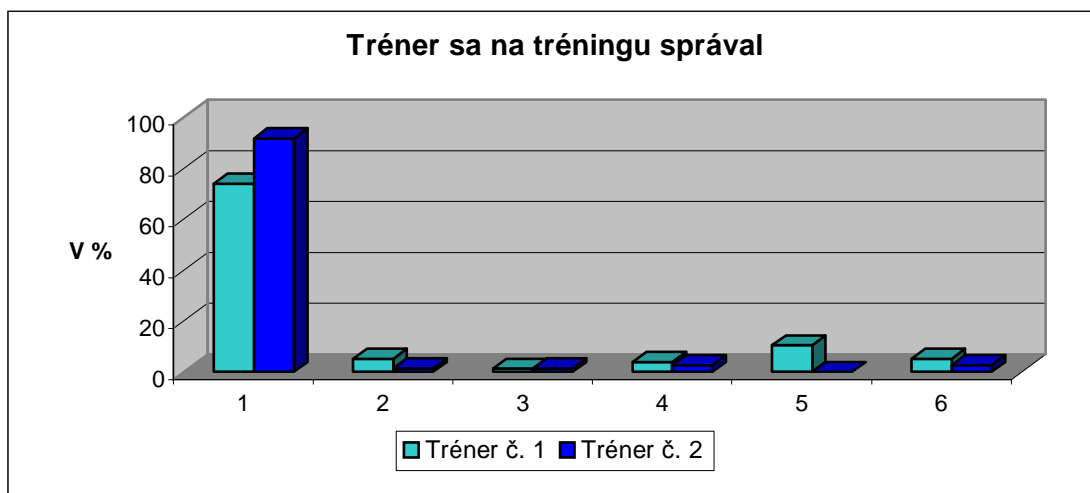


Chi = 15,07 p < 0,01

Tréning bol pre mňa namáhavý:	áno	skôr áno	neviem	skôr nie	nie
tréner č. 1	5,6	22,2	26,4	15,3	30,6
tréner č. 2	2,8	2,8	25	22,2	47,2

Otázka č.14: Ako sa dnes správal tréner na tréningu?

(graf č. 14)

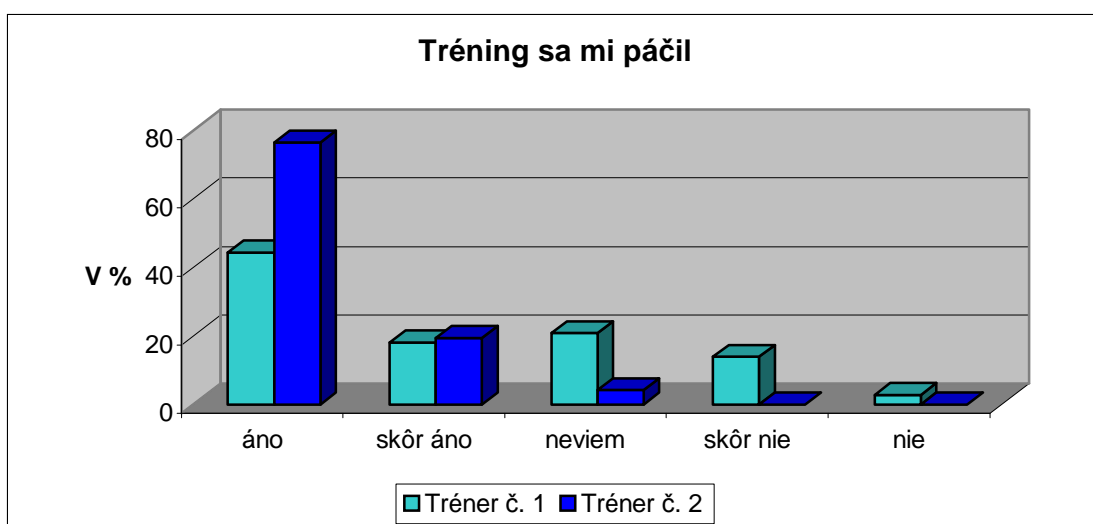


Chi = 11,37 p < 0,05

Tréner sa na tréningu správval:	tréner č. 1		tréner č. 2	
	frekvencia	v %	frekvencia	v %
1. rovnako ku všetkým	57	74	67	91,8
2. vyhrešil ma	4	5,2	1	1,4
3. ukrivdil mi	1	1,3	1	1,4
4. zvýšil na mňa hlas	3	3,9	2	2,7
5. je nespravodlivý	8	10,4	0	0
6. inak	4	5,2	2	2,7
<b>SPOLU:</b>	<b>77</b>	<b>100</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Otázka č.15: Páčil sa ti dnešný tréning?

(graf č. 15)

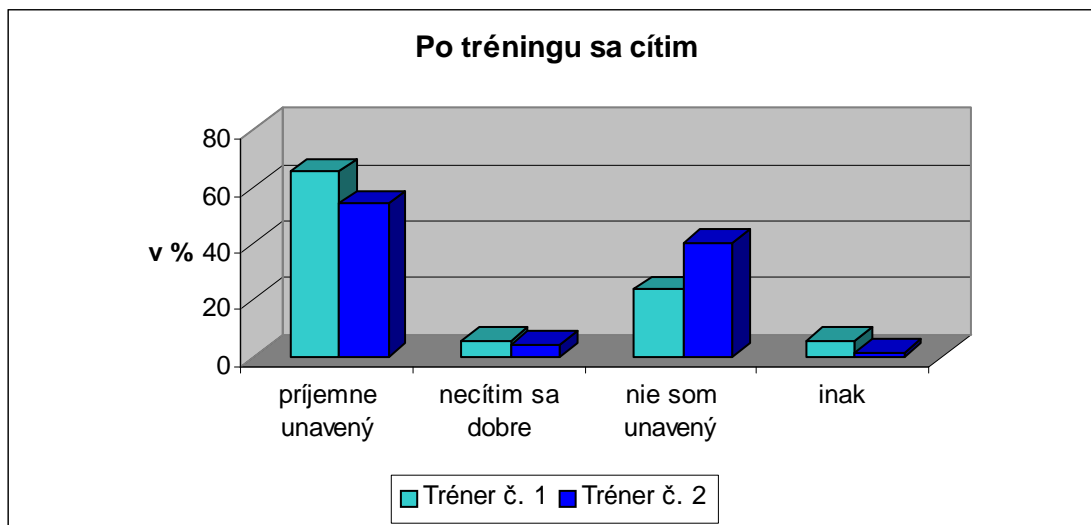


Chi = 26,11 p < 0,01

Tréning sa mi páčil:	áno	skôr áno	neviem	skôr nie	nie
tréner č. 1	44,4	18,1	20,8	13,9	2,8
tréner č. 2	76,4	19,4	4,2	0	0

Otázka č.16: Ako sa cítiš po tréningu?

(graf č. 16)

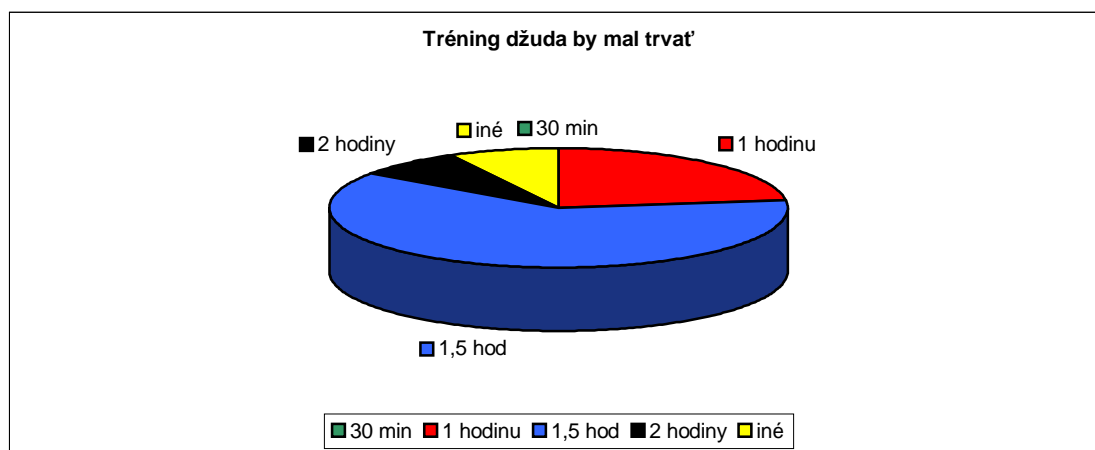


Chi = 5,81 ,štatisticky nevýznamné rozdielnosti.

	tréner č. 1	tréner č. 2
<b>Po tréningu sa cítim:</b>	<b>v %</b>	<b>v %</b>
- príjemne unavený	65,3	54,2
- necítim sa dobre	5,6	4,2
- nie som unavený	23,6	40,3
- inak	5,6	1,4

Otázka č.17: Ako dlho by mal podľa teba trvať tréning džuda?

(graf č. 17)



Tréning džuda by mal trvať:	30 min	1 hodinu	1,5 hod	2 hodiny	iné
v %	0	23,1	61,5	7,7	7,7



Otázka č.18: Koľkokrát do týždňa by mal byť tréning džuda?

(graf č. 18)



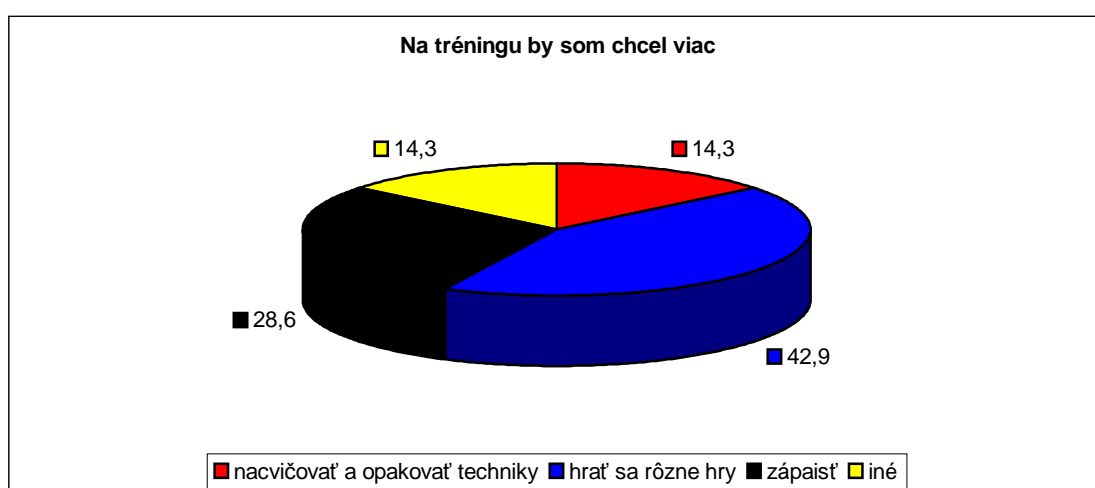
Frekvencia tréningov v týždni:	1 krát	2 krát	3 krát	4 krát	5 krát
v %	0	23,1	61,5	7,7	7,7

Otázka č.19: Páči sa ti viac tréning v postoji, alebo na zemi?

Páči sa mi tréning v:	
- postoji	7,7
- na zemi	92,3
- páčia sa mi rovnako	0
- nepáčia sa mi rovnako	0

Otázka č.20: Čo by si chcel robiť na tréningoch?

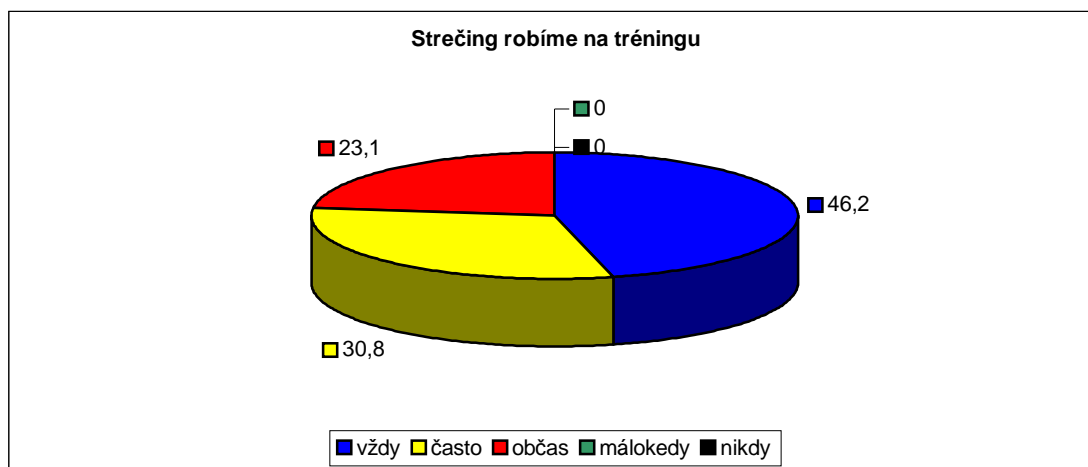
(graf č. 19)



Na tréningu by som chcel viac:	frekvencia	v %
- nacvičovať a opakovať techniky	3	14,3
- hrať sa rôzne hry	9	42,9
- zápasiť	6	28,6
- iné	3	14,3
<b>Spolu:</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Otázka č.21: Robievate na tréningu strečing?

(graf č. 20)



Strečing robíme na tréningu:	vždy	často	občas	málokedy	nikdy
v %	46,2	30,8	23,1	0	0

Otázka č.22: Myslíš si, že trénuješ dostatočne pravidelne a poctivo na to, aby si bol na súťažiach úspešný?

Trénujem pravidelne a poctivo:	áno	skôr áno	neviem	skôr nie	nie
v %	0	46,2	46,2	0	7,7

Otázka č.23: Na tréningy džuda chodím pretože:

Na tréningy džuda chodím pretože:	
- naučiť sa brániť	30,8
- chcú to rodičia	0
- chcem byť v športe úspešný	69,2
- mám tam veľa priateľov	0
- iné	0

Otázka č.24: Na súťaže sa teším pretože:

<b>Na súťaže sa teším pretože:</b>	
- môžem získať medailu	23,1
- zápasit' s inými džudistami	15,4
- chcem spraviť rodičom radosť	61,5
- môžem sa pochváliť priateľom	0
- neteším sa	0
- iné	0

Ak prehodnotíme tréningový proces oboch trénerov komplexne, vychádza nám skutočnosť, že tréner č. 2 dosahuje jednoznačne lepšie výsledky vo všetkých ukazovateľoch. Tento tréner je progresívnym typom, ktorý sa snaží držať krok s vývojom. Neustále sa vzdeláva, hľadá vlastnú cestu, uplatňuje vlastnú tvorivosť, má ľudský prístup. Takýto typ trénera je z nášho pohľadu vhodný predovšetkým pri tréningoch v etape začiatocnej športovej prípravy. Tréner č. 2 je svojím prístupom vhodnejší pre tréningy v etape športovej špecializácie. Uplatňuje tradičné spôsoby tréningov, je skôr autoritatívnym typom, spolieha sa na svoje bohaté pretekárske skúsenosti. Z nášho pohľadu mu chýbajú najmä poznatky o všeobecnej príprave detí a mládeže, a taktiež poznatky z oblasti pedagogiky. Na základe podrobnej analýzy činnosti oboch trénerov môžeme v závere našej práce odporučiť optimalizujúci model trénerskej práce.



## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

1. Choutka, M. – Dovalil, J.: Sportovní trénink. Praha, Olympia 1987.
2. Choutka, M.: Didaktika sportu. Praha, SPN 1972.
3. Drlíková, E.: Učitel'ská psychologie. Bratislava, SPN 1992.
4. Kasa, J.: Antropomotorika – Učebné texty pre školenie trénerov a cvičiteľov I. triedy. Bratislava, Šport 1987.
5. Korček, F. a kol.: Teória a didaktika športu, Bratislava, Univerzita Komenského 1996.
6. Macák, I.: Psychológia športu, Bratislava, SPN 1971.
7. Macák, I. a Hošek, V.: Psychológia telesnej výchovy a športu. Bratislava, SPN 1987.
8. Máček, M. a kol.: Věkové zákonitosti vývoje športující mládeže. Praha, Sport propag 1981
9. Matvejev, L. P.: Základy športového tréninku. Bratislava, Šport, STV 1982.
10. Ogilvie, B. a Tutko, T.: Jak vést trénink sportovcu jejichž chování je problém. Praha, 1967
11. Svoboda, B. a Stránský, A.: Osobnost ve sportovní činnosti. Čs. psychologie 1967.
12. Starší, J.: Teória a didaktika športu. Banská Bystrica, Univerzita Mateja Bela 1993, s. 54.
13. Šimonek, J. a kol.: Modelovanie dlhodobej športovej prípravy v individuálnych športoch. Bratislava, Šport 1989.

14. Šimonek, J.: Vekové osobitosti rozvoja pohybových schopností.  
In: Aktuálne problémy športového tréningu. Bratislava, Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo 1976. s. 44-77.
15. Štěpánek, J. a kol.:Základní programové materiály pro sportovně talentovanou mládež a vrcholový sport judo. Praha, Sportpropag 1990. s. 5-8.
16. Vachun, M.: Džudo – základy tréningu. Bratislava, Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo 1983.
17. Watanabe, J. – Avakian, L.: The Secrets of Judo. USA, Charles E. Tuttle Co. 1990, s. 42-46.

## PRÍLOHY

Príloha č. 1:

### **Dotazník zachytávajúci interakciu medzi trénerom a športovcom, športovcom a tréningom:**

Otázka č. 1: Aký je tvoj vzťah k trénerovi v oddieli?

- a) kladný b) viac kladný c) neutrálny d) viac záporný e) záporný

Otázka č. 2: Zakrúžkuj vlastnosti, ktoré sú charakteristické pre trénera:

- a) ľahostajnosť  
b) láska k práci  
c) zodpovednosť  
d) nudnosť  
e) pestrosť  
f) vulgárnosť  
g) iné (uved', ktoré)

Otázka č. 3: Dokáže si tréner priznať chybu a následne ju napraviť?

- a) áno b) skôr áno c) neviem d) skôr nie e) nie

Otázka č. 4: Je tréner tvojim vzorom?

- a) áno b) skôr áno c) neviem d) skôr nie e) nie

Otázka č. 5: Ak ti tréner niečo vysvetľuje pochopíš to? (novú techniku a podobne)

- a) vždy b) často c) občas d) málokedy e) nikdy

Otázka č. 6: Chodí tréner na tréningy na čas?

- a) vždy b) často c) občas d) málokedy e) nikdy

Otázka č. 7: Ako dlho by mal podľa teba trvať jeden tréning džuda?

- a) 30 min b) 1 hodinu c) 1,5 hodiny d) 2 hodiny e) iné (uved')

Otázka č. 8: Koľkokrát do týždňa by mal byť tréning džuda?

- a) 1 krát
- b) 2 krát
- c) 3 krát
- d) 4 krát
- e) 5 krát
- f) iné (uvedť)

Otázka č. 9: Páči sa ti viac tréning v:

- a) postoji
- b) na zemi
- c) rovnako
- d) nepáčia sa mi

Otázka č. 10: Na tréningoch džuda by som chcel viac:

- a) nacvičovať a opakovať techniky
- b) hrať sa rôzne hry
- c) zápasitť
- d) iné (uvedť)

Otázka č. 11: Robievate na tréningoch strečing?

- a) vždy
- b) často
- c) občas
- d) málokedy
- e) nikdy

Otázka č. 12: Myslíš si, že trénuješ dostatočne pravidelne a poctivo na to, aby si bol na súťažiach úspešný?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) neviem
- d) skôr nie
- d) nie

Otázka č. 13: Na tréningy džuda chodím pretože:

- a) sa chcem naučiť brániť
- b) chcú to rodičia
- c) chcem v športe dosiahnuť úspech
- d) mám tam veľa priateľov
- e) iné (uvedť)

Otázka č. 14: Na súťaž sa teším pretože:

- a) tam dávajú medaile
- b) môžem zápasitť s inými džudistami
- c) môžem si otestovať svoju výkonnosť
- d) chcem spraviť rodičom radosť



- e) ak vyhrám môžem sa pochváliť kamarátom
- f) neteším sa
- g) iné (uved')

Príloha č. 2:

**Dotazník, ktorý sme kládli deťom po každom tréningu:**

Otázka č. 1: Tešil si sa dnes na tréning?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) neviem
- d) skôr nie
- e) nie

Otázka č. 2: Rozcvičku dnes viedol:

- a) tréner
- b) určený zverenec
- c) sami bez poverenia
- d) iná osoba

Otázka č. 3: Ktoré tréningové prostriedky sa ti dnes páčili?

- a) rozcvička
- b) behy
- c) gymnastika a akrobacia
- d) nácvik techník
- e) opakovanie techník
- f) randori
- g) hry
- h) iné (uved')

Otázka č. 4: Ktoré tréningové prostriedky z otázky č. 3 sa ti dnes nepáčili?

Otázka č. 5: Bol dnes tréner na tréning dostatočne pripravený?

- a) veľmi dobre
- b) dobre
- c) neviem
- d) zle
- e) veľmi zle

Otázka č. 6: Bol dnes pre teba tréning veľkou námahou (ťažký)?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) neviem
- d) skôr nie
- e) nie

Otázka č. 7: Ako sa dnes správal tréner na tréningu?

- a) rovnako ku všetkým
- b) vyhrešil ma
- c) ukrivdil mi
- d) zvýšil na mňa hlas
- e) bol nespravodlivý
- f) iné (uvedť)

Otázka č. 8: Ktoré tréningové prostriedky ti dnes na tréningu chýbali?

- a) rozcvička
- b) behy a súťaže
- c) gymnastika
- d) nácvik techník
- e) opakovanie techník
- f) zápasenie (randori)
- g) hry
- h) iné (uvedť)

Otázka č. 9: Páčil sa ti dnešný tréning?

- a) áno
- b) skôr áno
- c) neviem
- d) skôr nie
- d) nie

Otázka č. 10: Ako sa cítiš teraz po tréningu?

- a) príjemne unavený
- b) necítim sa dobre
- c) nie som unavený
- d) inak (uvedť)