

**UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE**  
**FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU**

Evidenčné číslo

**MOTIVAČNÁ ŠTRUKTÚRA REPREZENTAČNEJ**  
**ZLOŽKY MUŽOV A ŽIEN V DŽUDE**

**2011**

**Bc. Zuzana Krišandová**

**UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE**  
**FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU**

**MOTIVAČNÁ ŠTRUKTÚRA REPREZENTAČNEJ**  
**ZLOŽKY MUŽOV A ŽIEN V DŽUDE**

**Diplomová práca**

Študijný program : Trénerstvo  
Študijný odbor: 8.1.2. Šport  
Školiace pracovisko: Katedra Gymnastiky  
Vedúci práce: Mgr. Miloš Štefanovský, PhD.  
Evidenčné číslo: ea41a2ae-95b3-4ddc-8bf0-bd8fa5ff93a0

**Bratislava 2011**

**Bc. Zuzana Krišandová**



Univerzita Komenského v Bratislave  
Fakulta telesnej výchovy a športu

## ZADANIE ZÁVEREČNEJ PRÁCE


**Meno a priezvisko študenta:** Bc. Zuzana Krišandová  
**Študijný program:** trénerstvo (Jednoodborové štúdium, magisterský II. st., denná forma)  
**Študijný odbor:** 8.1.2. šport  
**Typ záverečnej práce:** diplomová  
**Jazyk záverečnej práce:** slovenský


**Názov :** Motivačná štruktúra reprezentačnej zložky mužov a žien v džude  
**Cieľ :** Poznať motivačnú štruktúru, ako aj rozdiely v motivácii mužov a žien vo výkonnostnom a vrcholovom džude.

**Vedúci :** Mgr. Miloš Štefanovský, PhD.  
**Katedra :** FTVŠ.KG - Katedra gymnastiky

**Dátum zadania:** 29.11.2009


**Dátum schválenia:** 03.05.2011

  
prof. PhDr. Elena Strešková, PhD.  
vedúci katedry

  
študent

  
vedúci práce

Dátum potvrdenia finálnej verzie práce, súhlas s jej odovzdaním (vrátane spôsobu prístupenia)

  
vedúci práce

## **ČESTNÉ VYHLÁSENIE**

Čestne vyhlasujem, že som diplomovú prácu vypracovala samostatne, a že som uviedla všetku použitú literatúru súvisiacu so zameraním diplomovej práce.

Bratislava .....

.....

podpis autora

Touto cestou vyslovujem poďakovanie školiteľovi Mgr. Milošovi Štefanovskému, PhD. a športovému psychológovi PhDr. Tomášovi Gurskému za pomoc, odborné vedenie, cenné rady a pripomienky pri vypracovaní mojej diplomovej práce.

Bratislava .....

.....

podpis autora

## Abstrakt

Meno autora:	Bc. Zuzana Krišandová
Názov práce:	Motivačná štruktúra reprezentačnej zložky mužov a žien v džude
Druh záverečnej práce:	diplomová práca
Univerzita, fakulta a katedra:	Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra gymnastiky
Meno vedúceho práce/školiťa:	Mgr. Miloš Štefanovský, PhD.
Komisia pre obhajoby, meno predsedu komisie:	prof. PaedDr. Tomáš Kampmiller, PhD.
Miesto, rok obhajoby:	Bratislava, 2011
Rozsah práce:	146 748 znakov/ 74 strán
Stupeň odbornej kvalifikácie:	Mgr.

**Kľúčové slová:** motivačná štruktúra, motivácia, motivačné faktory, psychologická príprava

Hlavným cieľom našej práce bolo zistiť a analyzovať motivačné faktory reprezentačnej zložky mužov a žien výkonnostného a vrcholového džuda, na základe ktorých sme určovali motivačnú štruktúru celkovo aj jednotlivu u každého džudistu. Poznanie danej problematiky má význam hlavne pre trénerov, ale aj pre vrcholových športovcov pri ovplyvňovaní a usmerňovaní motivačnej štruktúry. Nosnou metódou výskumu sa stal okrem štúdia odbornej literatúry, ex post facto výskum. Výskumný súbor tvorilo 10 džudistov, ktorí boli v danom čase zaradení do reprezentačného výberu mužov a žien na Slovensku a 6 bývalých džudistov, ktorí svoju aktívnu športovú kariéru už ukončili. Na spracovanie údajov sme použili základné rozumové a logické metódy. Prostredníctvom analýz sme dospeli k zaujímavým zisteniam, napr. ktoré motivačné faktory prevažujú v motivačnom profile džudistov, čo je najčastejšie zdrojom psychických kríz a aj to, ako tieto krízy prekonávajú. To môže mnohým trénerom aj športovcom pomôcť zlepšiť a zefektívniť celý tréningový proces a psychologickú prípravu v džude.

## Abstract

Name: Bc. Zuzana Krišandová  
Title: An incentive structure of representative components for men and women in judo  
The type thesis: Diploma thesis  
University, faculty and department: Comenius University in Bratislava,  
Faculty of Physical Education and Sports,  
Department of Gymnastics  
Supervisor's name: Mgr. Miloš Štefanovský, PhD.  
Committee of defence: prof. PaedDr. Tomáš Kampmiller, PhD.  
Place and year of the defense: Bratislava, 2011  
Size of thesis: 146 748 characters/ 74 pages  
Professional qualification level: Master's degree

**Key words:** incentive structure, motivation, motivational factors, psychological preparation

The main goal of our work was to identify and analyze the motivational factors for a representative male and female components of performance and top judo, on which we determined the incentive structure both in total and individually which each judoist. Knowledge of this issue is important, especially for coaches, but also for elite athletes in influencing and guiding the incentive structure. The carrier has become the method of research in addition to study literature, ex post facto research. The sample consisted of 10 judoist who were at the time of inclusion in a representative sample of men and women in Slovakia and 6 former judoist that his active sporting career has ended. Data processing we used the basic intellectual and logical methods. Through analysis we have come to the interesting findings, eg. which motivational factors are predominant in motivation judoist profile, which is frequently a source of psychological crises and also how to overcome these crises. It may be many coaches and athletes to help improve and streamline the entire process of training and psychological preparation of judo.

## **Predhovor**

Džudo patrí medzi multifaktorové športy, kde každá zložka športovej prípravy má z hľadiska podávania výkonu svoje významné miesto. Svoje miesto v tomto systéme zohráva aj psychologická príprava.

Naša práca sa zaoberá predovšetkým oblasťou motivácie k výkonu a celkovo k zvolenému športu. Motivácia je hlavným zdrojom každého ľudského konania a bez nej by vykonávanie a zotrvanie v džude bolo ťažko realizovateľné. Na Slovensku nenachádzame takmer žiadne materiály a výskumy, ktoré by sa tejto problematike, hlavne v našom športe, venovali. Keďže sa s reprezentačnou zložkou džudistov poznám osobne a mám dostatok priestoru pre zisťovanie určitých informácií, považovala som túto problematiku za aktuálnu. To bolo jedným z dôvodov, prečo som sa rozhodla samotnou motiváciou v mojej práci zaoberať.

Touto cestou sa chcem poďakovať všetkým džudistom, ktorí mi boli ochotní poskytnúť informácie pre vytvorenie našich záverov a prajem im veľa šťastia v ďalšom a dúfam, že úspešnom pôsobení v tomto športe.

Zuzana Krišandová



## Obsah

Úvod.....	11
1 SÚČASNÝ STAV RIEŠENEJ PROBLEMATIKY .....	12
1.1 Charakteristika úpolov a džuda .....	12
1.2 Motivácia ako súčasť psychických procesov .....	13
1.2.1 Motivácia športovej činnosti .....	14
1.2.2 Emotívno-motivačné procesy.....	17
1.2.3 Aktivačná úroveň .....	20
1.2.4 Ašpiračná úroveň a úspech.....	22
1.2.5 Frustrácia a frustračná tolerancia .....	24
1.2.6 Tendencie, potreby a ciele.....	25
1.3 Vôľové procesy .....	27
2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU .....	30
2.1 Cieľ výskumu .....	30
2.2 Hypotézy výskumu .....	30
2.3 Úlohy výskumu .....	31
3 METODIKA VÝSKUMU .....	32
3.1 Stanovenie výskumnej situácie.....	32
3.2 Charakteristika súboru.....	32
3.3 Metódy získavania empirických údajov .....	33
3.4 Metódy spracovania a vyhodnocovania údajov .....	33
4 VÝSLEDKY A DISKUSIA .....	35
4.1 Motivačné profily jednotlivých pretekárov .....	35
4.2 Vyhodnotenie motivačnej štruktúry v džude.....	46
4.3 Príčiny nástupu psychologickkej krízy.....	53
4.4 Spôsoby prekonávania kríz.....	57
4.5 Psychologická príprava v džude.....	61
5 ZÁVER .....	67
5.1 Zhrnutie .....	67
5.2 Závery pre rozvoj vednej disciplíny .....	68
5.3 Závery pre športovú prax.....	69
POUŽITÁ LITERATÚRA: .....	71
PRÍLOHY	

## Zoznam obrázkov a tabuliek

Obr. 1 Hypotetický model štruktúry motivácie (Hrabovský, 1975).....	13
Obr. 2 Znázornenie hypotézy prevrátenej U – krivky (Macák, 1987).....	21
Tab. 1 Intenzita motivačných faktorov u aktívnych reprezentantov .....	47
Tab. 2 Intenzita motivačných faktorov u bývalých reprezentantov.....	47
Tab. 3 Sumarizácia demotivačných faktorov u aktívnych džudistov .....	53
Tab. 4 Spôsoby prekonávania kríz.....	58
Tab. 5 Čo by malo byť obsahom psychologickej prípravy v džude? .....	62

## Úvod

V posledných rokoch prechádza džudo mohutným rozvojom vo svete a tiež u nás. Tréning v džude má mnohostranný a priaznivý vplyv na organizmus športovca. Prostredníctvom neho dochádza k rovnomernému rozvoju všetkých pohybových schopností, funkčnej zdatnosti celého organizmu a zároveň k rozvoju morálnych a vôľových vlastností. Výchovné pôsobenie v zmysle etických zásad džuda vedie k sebaovládaniu, disciplinovanosti, podriadeniu osobných záujmov záujmu kolektívu, ohľaduplnosti k druhým a pod. Neustále sa zvyšujúce požiadavky na výkon športovcov ich nútia mobilizovať všetky svoje energetické rezervy, pri technike často rozhodujú detaily a stále väčší dôraz sa prikladá aj na psychiku, kedy si vrcholoví športovci často siahajú až na dno svojich možností.

V súčasnosti sa psychologickéj príprave z hľadiska podávania výkonu na vrcholových podujatiach pripisuje vo svete čoraz väčší význam. Reprezentačné zložky džudistov na Slovensku sa taktiež zúčastňujú športových podujatí s medzinárodnou úrovňou, avšak čo sa psychologickéj prípravy týka, nekladie sa na túto oblasť u nás veľmi veľký dôraz. Gurský (2005) uvádza, že empirické skúsenosti a prieskum mienky našich trénerov z rôznych športov odhadujú podiel psychiky na aktuálnom výkone medzi 20 až 90 percentami (priemer nad 50 %). Z toho vyplýva, že psychika v aktuálnom športovom výkone síce rozhoduje, avšak jej podiel sa mení podľa rôznych stresujúcich faktorov (stresorov). Táto oblasť v džude nie je dostatočne preskúmaná a to nás viedlo k poznaniu tejto problematiky. Keďže sama pôsobím v džude niekoľko rokov, odovzdaním mojich skúseností a nadobudnutých vedomostí by som chcela prispieť k rozvoju danej problematiky, ktorá môže pomôcť trénerom pri práci so športovcami.

# 1 SÚČASNÝ STAV RIEŠENEJ PROBLEMATIKY

## 1.1 Charakteristika úpolov a džuda

Krišandová (2009) podľa Reguliho (2000) charakterizuje úpoly predovšetkým v súťažnom stretnutí ako aj v tréningových podmienkach tak, že aktivita oboch cvičiacich partnerov je motivovaná snahou o spoločný rast. Neútočí sa s úmyslom ublížiť partnerovi, jeho úmysel nesleduje deštruktívny, ale konštruktívny cieľ. Útočiaci nechce fyzicky, či psychicky poškodiť, ale ukázať na slabé miesta protivníka. Schopnosti, ktoré získavame prostredníctvom úpolov, dnes využívame na rozvoj všeobecnej a telesnej výkonnosti, profesionálnej prípravy, zdatnosti a pre osobnú nutnosť obrany (Reguli, 2007). V úpolových športoch je športovec v priamom kontakte so súperom, musí prispôbiť pohybovú činnosť pohybom a zámerom súpera a bezprostredne reagovať na každú zmenu situácie (Šimonek a kol., 1989). Tieto športy majú aj duševnú zložku, kde sa hľadá vnútorný klud, vyrovnanosť s vonkajšími podmienkami a z hľadiska naplnenia života vlastná sebaštrukturalizácia (Reguli, 2005).

Džudo patrí medzi najvznešenejšie úpolové športy a v preklade znamená „jemná cesta“. Zakladateľom bol Jigoro Kano, ktorý ako prvý na svete povýšil úpolové disciplíny do pozície umenia, pretože sa v nich prejavuje inšpirácia, intuícia a cit (Štefanovský, 2009). Pri riešení úlohy vlastného výkonu sa v džude uplatňuje veľké množstvo pohybových zručností prevažne veľmi zložitej štruktúry. Náplň techniky džuda tvoria predovšetkým chvaty, ktoré majú pomerne stabilnú štruktúru. V podmienkach stretnutia sa chvaty a ďalšie prvky techniky obmieňajú, kombinujú v boji v postoji i v boji na zemi. Pre džudo sú typické vysoké požiadavky na schopnosť anticipácie (predvídania) súperových zámerov, na nezávislé rozhodovanie sa a vysokú vôľovú aktivitu. Taktické myslenie závisí ďalej od bleskovej analýzy situácie, stratégie a rýchleho rozhodovania. Dôležité sú senzomotorické schopnosti - postreh, istota pohybu. Okrem veľkej funkčnej záťaže treba v priebehu boja prekonávať často nepríjemné pocity z priameho kontaktu so súperom a bolestivé účinky niektorých chvatov, najmä škrtenia a páčenia (Vachun, 1983).

## 1.2 Motivácia ako súčasť psychických procesov

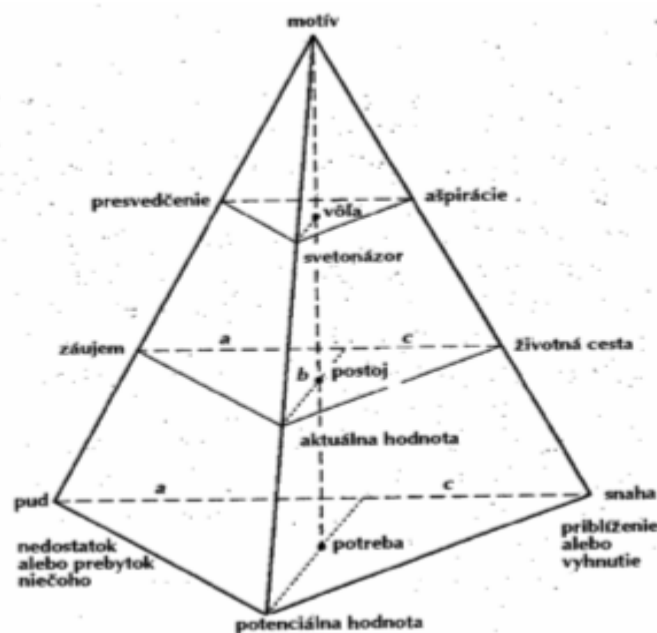
Podľa najnovších výskumov motiváciu treba považovať za jednu z najdôležitejších stránok osobnosti športovca, pretože predstavuje „silu“, ktorá ho poháňa do činnosti. Bez motivácie nemôže byť žiadna uvedomelá aktivita (Kačáni a kol., 2004).

Kačáni (2004) podľa K.B. Madsena (1967) motiváciu chápe ako „všeobecný pojem pre všetky dynamické premenné, zahrňujúce:

a) centrálnu motiváciu alebo centrálny dynamické procesy;

b) periférnu motiváciu, čo je spoločný termín tak pre motivujúce impulzy, ako aj pre motivujúce podnety“.

Kačáni (2004) ďalej uvádzal v rámci integrovaného celku skonštruovaný model štruktúry motivácie podľa T. Pardela a M. Hrabovského (1975), ktorí sa snažili vyjadriť vzťahy medzi jednotlivými komponentmi samotnej motivácie.



Obr. 1 Hypotetický model štruktúry motivácie (Hrabovský, 1975)

Kačáni (2004), ktorý sa týmto modelom štruktúry motivácie zaoberal tvrdí, „že v ich chápaní sa každá motivačná úroveň vyznačuje aktiváciou, smerovosťou a cieľovosťou. Pritom dimenzia aktivácie zvyčajne pojmy: puď, potreba, snaha; dimenzia smerovosti

(zameranosti) prezentuje: záujem, hodnotovú orientáciu, životnú cestu a postoje; napokon cieľovosť sa vyjadruje pojmami: presvedčenie, svetonázor, aspirácia a vôľa“.

Podľa Dovalila (2002) motivačná štruktúra športovca predstavuje komplex jeho športových motivácií. Dá sa regulovať nepriamo pomocou motivačných zdrojov (rodina, priatelia, pracovný kolektív, spoločné aktivity a pod.). Priame pôsobenie zasahuje do oblasti výchovy a predstavuje ideové, morálne a vôľové pôsobenie. Motivácia sa ďalej charakterizuje ako súhrn príčin, ktoré vedú človeka k správaniu istým smerom a v určitej intenzite. Je zrejmé, že človek má nielen vedomé motívy, o ktorých sám vie, ale aj nevedomé motívy, ktorých si nie je bezprostredne vedomý (Gurský, 2005). Existujú dva základné modely motivácie: model nedostatku a model vybitia. Pri prvom modeli musí byť tento nedostatok zaplnený (napr. hlad, smäd, potreba vzduchu). Model vybitia prináša o motivácii úplne inú predstavu: podľa neho k uspokojeniu dochádza nie pri naplnení, ale naopak, pri vybití, uvoľnení nahromadeného napätia. Oba modely predpokladajú, že na základe príslušnej činnosti sa organizmus dostane do stavu rovnováhy (homeostázy) (Košč, 1994).

### 1.2.1 Motivácia športovej činnosti

*Motivácia športovej činnosti* je pojem značne rozsiahly, ktorý zahŕňa všetko, čo determinuje športovca na určité ciele, orientácie, na určité konečné aktivity, tým, že provokuje konať v súlade s jeho aspiráciou. Športovec nekoná spontánne bez motívov. Každá jeho činnosť je motivovaná, či už vonkajšími príčinami, t.j. pohnútkami alebo vnútornými, t.j. impulzmi. Jednotlivé motívy športovej činnosti sa zoskupujú, podmieňujú, vylučujú a vrstvia v čase, takže konečná motivácia je hierarchickou postupnosťou, z ktorej sme obvykle schopní postihnúť iba poslednú, najviac viditeľnú príčinu športovcovho konania. Niektoré drobné a skryté príčiny (mikromotívy) si nevedomuje ani sám športovec (Macák, 1987). Šerešková (2010) podľa Boroša (1987) uvádza, že *motív* je činiteľ, ktorý zvyšuje intenzitu výkonu a správania vôbec, zásobuje človeka dostatočným množstvom energie potrebnej na výkon, je to energizačný činiteľ. Za základnú motiváciu ľudského správania sa považuje uspokojovanie potrieb. Základnými motívmi sú teda potreby, z potrieb môžeme odvodiť všetky ostatné formy motívov. Potreba ako motív sa dostáva do popredia vtedy, ak človek, jedinec má nedostatok, resp. nadbytok podnetov, ktoré majú v živote istý význam. Šerešková (2010) podľa Hanina (1999) tvrdí, že vrcholoví športovci sú vysoko motivovaní, vyvinuli si vlastný systém, štýl koncentrácie sa na výkon. Šerešková (2010) ďalej uvádza výskum Havlíčka et al. (1982), ktorý potvrdil, že

priemerná psychická stabilita u športovcov je významne vyššia v porovnaní s priemernými hodnotami nešportujúcej populácie a potvrdil sa aj predpoklad, že vyššia úroveň psychickej stability sa prejavuje v lepších športových výkonoch. Z toho vyplýva potreba intenzívnejšej starostlivosti o duševnú pohodu športovcov a ich psychickú prípravu. S pohodou športovcov úzko súvisí duševná hygiena (psychoprofylaxia). Tieto požiadavky sú vysoko aktuálne, pretože bez rešpektovania týchto potrieb nemôže byť zaistená stála vysoká športová výkonnosť jedinca a kolektívu. Psychohygienické zásady zahrňujú množstvo faktorov, ako napr. vytvorenie motivačnej orientácie na každú tréningovú jednotku zvlášť, modelovaný tréning, ktorý vedie k adaptácii na zaťaženie a k väčšej psychickej odolnosti, čo je aj cieľom psychoprofylaxie, ale aj pedagogický plán každého tréningu (Vaňek a kol., 1983). Patrí sem aj správna rytmizácia tréningového procesu v etapách športovej prípravy, zvyšovanie efektivity odpočinku, či organizácia výcvikových táborov, čo ale nie je cieľom našej práce, preto sa týmto problémom nebudeme hlbšie zaoberať.

### **Výkonová motivácia**

Proces výkonovej motivácie má okrem vedome očakávaných dejov aj deje neočakávané, čo je určitým signálom neúspešnosti. Motivačné pole športovej výkonnosti je neustále prístupné novým podnetom, poznávaniu a emocionalite. Je preto veľmi aktuálne v športe hľadať stále nové podnety výkonovej motivácie. Následne vznikajú lepšie predpoklady, aby aspirácie v športovej úrovni nechýbali a neklesali (Šerešková, 2010).

Slepička (2009) podľa Atkinsona (1966) uvádza, že teória výkonovej motivácie vznikla v šesťdesiatich rokoch minulého storočia v USA. Vo svojich publikáciách ju opisuje mnoho autorov ako, Vaňek a kol. (1980), Macák - Hošek (1987), Gurský (2005), Slepička a kol. (2009) a ďalší. Z problematiky výkonovej motivácie vyplýva, že tendencia k športovej aktivite vzniká z rozdielu medzi tendenciou dosiahnuť úspech a tendenciou vyhnúť sa zlyhaniu. Každá situácia, ktorá je pohnútkou na veľký výkon tým, že vzbudzuje nádej na úspech, musí súčasne obsahovať obavu pred zlyhaním, obavu z neúspechu. Tak aktivita, ktorá je 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. Z toho vyplýva

teoretický záver, že športovci so silnejším motívom dosiahnuť úspech než vyhnúť sa zlyhaniu budú najviac motivovaní v situácii päťdesiatpercentného rizika, t. j. pri značnej neistote výsledku. Naopak, športovci s veľmi silnou potrebou vyhnúť sa zlyhaniu si budú v prípade negatívnej motivácie vyberať činnosti buď veľmi ľahké, alebo naopak veľmi ťažké, pri ktorých neúspech nikoho neprekvapí. Mnohé takéto teoretické závery boli aj experimentálne doložené. U ľudí, kde motív úspechu vysoko prevyšuje motív vyhnúť sa zlyhaniu, hovoríme o veľkej potrebe úspechu (*potreba veľkého výkonu*, need for achievement). Potreba veľkého výkonu sa meria projektívne a okrem toho existujú v tejto oblasti aj iné zisťovacie techniky (dotazníkové, skúšky riskovania, posudzovania). Znalosť potreby veľkého výkonu je podmienkou aj pri pokusoch o ovplyvňovanie motivačnej štruktúry športovcov, prípadne pri pokusoch o korekciu ich hodnotovej schémy. Štúdie taktiež poukazujú na to, že výkonová motivácia súvisí skôr s „mužskou“ než so „ženskou“ rolou (Vaňek a kol., 1980, Macák – Hošek 1987, Slepíčka a kol., 2009). Slepíčka a kol. (2009) ďalej uvádza, že vlastné zdroje výkonovej motivácie súvisia s faktormi ontogenetického vývoja, so sociálnou rolou a situačnými vplyvmi. V priebehu ontogenetického vývoja sa výkonová motivácia považuje za produkt sociálneho učenia, kedy sa subjekt usiluje o súhlas a snaží sa vyhnúť nesúhlasu okolia. Z toho pramení veľký význam výchovných vplyvov ako tréningu samostatnosti a nezávislosti predovšetkým v prvých ôsmich rokoch života, rodinná klíma s výkonovo orientovanou ašpiračnou úrovňou, ktorá je harmonická, stimuluje výkonové snaženie detí a vychováva ich k autonómii. Gurský (2005) rozdeľuje výkonovú motiváciu do dvoch základných orientácií športovca, alebo trénera. Prvou je orientácia na zvládnutie úlohy, ktorá vychádza z potreby zvyšovania výkonnosti a sebarealizácie (tzv. task - orientation), druhou je orientácia na vlastné víťazstvo, ktorá vychádza z potreby byť prvým, dominovať nad inými, dosiahnuť uznanie (tzv. ego - orientation). Často sa v súvislosti s výkonovou motiváciou hovorí o *cieľovej orientácii*. Cieľová orientácia predstavuje kombináciu životných cieľov tak, aby na seba časovo nadväzovali a vzájomne sa dopĺňali a neprekážali si. Je správne, ak si športovec na ceste za ťažkým cieľom stanoví krátkodobé približovacie ciele, pretože ich dosahovanie je povzbudením na ceste za hlavným cieľom. Čím ambicióznejšie sú hlavné ciele, tým viac by sa mali opierať o hodnotový systém človeka. Psychológia pozná pojem *mentálna diéta*, čo znamená, že v záujme prípravy na mimoriadny výkon sa športovec dlhodobo koncentruje na tie veci, ktoré priamo súvisia s budúcim výkonom (<http://www.jbt.sk/jbt/motivacia.htm>). Vo vlastnom športovom



výkone rozhoduje vnútorný proces výkonnej motivácie a ten je vždy ohraničený úrovňou schopností. Proces vnútornej výkonnej motivácie predovšetkým spočíva vo:

- vnímaní perfektného prostredia
- v poznaní perfekcionálnej prípravy
- skúsenosti dlhodobého súťaženia
- poznaní potenciálnych súperov
- pocite športovej rovnocennosti
- dôvere k tým, ktorí tento motivačný priestor tvoria

V motivačnom spektre športovej výkonnosti sa nám prezentuje určitá jednota toho, čo športovec chce, toho, čo pre to urobil a toho, že nepodcenil ani najmenší detail. Avšak aj primeranosť športových cieľov a športových možností a schopností. Zároveň ide o to, aby proces výkonnej motivácie prebiehal postupne a nevytváralo sa prostredie psychického napätia a stresu, ktoré aj tak celkom zákonite sprevádzajú veľké športové súťaže. V harmónii cieľov, motívov, odhadov, schopností, aktuálnej dispozície, tvorivej orientácie, stáleho sebavedomia a stáleho úsilia a nezdolnosti spočíva šanca uspieť v športe (Macák, 1997).

### 1.2.2 Emotívno-motivačné procesy

Šport je sám o sebe veľmi emocionálny, t.j. je zdrojom emócií. V podstate patrí medzi najemocionálnejšie záujmové činnosti človeka. Prakticky mu môže konkurovať len hazard, sex a umenie. Príčinou je predovšetkým súťaživosť v športových aktivitách, ktorá vyvoláva búrlivú emocionálnu dynamiku, neistotu športového výsledku a zastúpenie športových zážitkov (Slepička a kol., 2009). Tréner môže bežne na základe vonkajších prejavov mimiky, pantomimiky, celkového výrazu tváre a správania sa vôbec, dosť presne identifikovať, aké city dotýčny športovec prežíva (Kačáni a kol., 2004). Macák (1983) rozdeľuje emócie na sténické, ktoré činnosť povzbudzujú, posilňujú a asténické, ktoré ju naopak tlmia. Príkladom sténických emócií je hnev, asténických strach. Polarizácia týchto citov podľa vhodnosti na konanie v športovej činnosti nie je vyčerpávajúce a úplne vhodné v každej situácii. Polarita citov podľa Kačániho (2004) znamená, že takmer každý cit má svoj protiklad, čo je dosť komplikované rozlíšiť. O strednej hodnote hovoríme v nulovom bode. Ide o stav, keď sú nám pôsobiace podnety ľahostajné. Stále sa opakujúca záťaž vo vrcholovom športe môže narušiť emocionálnu stabilitu a odolnosť. Osobitne v obdobiach

menšej úspešnosti vzniká hrozba straty pozitívnych emócií. Z emócií sa vytráca túžba, ochota, odvaha a nahrádza ju váhavosť, úzkosť a strach (Macák, 1997).

**Strach**, podľa Slepíčku a kol., (2009) vzniká z ohrozenia hodnôt. Približovanie sa nebezpečeniu vedie k zvýšeniu aktivačnej úrovne negatívneho smeru, čo sa prejavuje znížením aktivity, ochrnutím svalovej činnosti, triaškou a pod. Podľa Macáka (1987) sa vyskytuje pri druhoch športovej činnosti bolestivého až rizikového programu. Strach má autokatalytickú vlastnosť, t.j. vlastnosť samozosilňovania strachu, ktorá posilňuje jeho účinky stupňovaním predstáv negatívnych dôsledkov obávanej udalosti. Športovec tak stráca sebadôveru i bojovnosť, bojí sa bolestivých zrážok, atď. Ak nie je strach veľmi intenzívny a má skôr charakter obavy, tak zvyšuje svalový tonus, tepovú a dychovú frekvenciu a podporuje zodpovednosť za výkon („strachové relé“). Slepíčka a kol., (2009) zároveň uvádza, že strach sa dá prekonať s využitím prostriedkov ako je zľahčenie pokusu, príklady napodobenia, diváci, sugestívne prehováranie, odmena, resp. trest, či zavedenie herného prvku, napr. vsadenie a pod.

Citom veľmi podobným strachu je **úzkosť (anxiozita)** športovca. V publikáciách autorov (Vaňek a kol., 1980, Macák - Hošek 1987, Slepíčka a kol., 2009) sa rozdiel vníma v tom, že úzkosť vzniká pri nereálnom, neurčitom ohrození športovca a strach je zameraný na určitý konkrétny objekt. Úzkosť v športe je väčší psychologický problém, pretože ide o nejasnú predtuchu nebezpečenstva, ktorú subjekt nie je schopný presne opísať a určiť a prežíva ju veľmi nepríjemne. Sprievodnými javmi úzkosti sú psychomotorický nepokoj, jachtanie, pocity bezmocnosti, stereotypnosť pri konaní, zúženie vedomia, poruchy hodnotenia, deformácia vzťahov k okoliu i k vlastnej osobe, rozkol v motívoch, vtieravosť predstáv, somatické ťažkosti a ďalšie. Závažné sú fyziologické dôsledky úzkosti ako celková svalová ochabnutosť a redukcia výkonnosti následkom zvýšenia tvorby kyseliny mliečnej a interferencia pri využití kyslíka a cukru vo svalovom metabolizme. Slepíčka (2009) podľa Hoška (1968) tvrdí, že so stúpajúcou úzkosťou rastie celková aktivita človeka a to je z hľadiska výkonnosti pozitívny jav. Nazýva sa to anxiozita podporujúca výkon. Ak úroveň tejto anxiozity presiahne individuálnu hranicu, zmení sa stúpajúca aktivita na neurotickú reakciu a to sa odráža na výkonnosti človeka negatívne. Výskum úzkosti športovcov ukázal, že medzi špičkovými pretekármi je problém anxiozity veľmi aktuálny. Relatívne vyššia miera anxiozity bola pri vyšetrovaní viditeľná u športovcov, kde dlhodobú náročnú prípravu môže v súťaži ľahko znehodnotiť nepatrné zakolísanie, čo je veľmi typické najmä pre džudo. Miera anxiozity športovca stúpa pod vplyvom predštartového stavu, pri poklese športovej formy, po sérii neúspechov, pri nadmernom

bremene zodpovednosti, alebo pod vplyvom veľmi náročného trénera (Macák, 1987). Šerešková (2010) podľa Boroša (1995) úzkosť považuje za najvýraznejší psychický symptóm prežívania stresu. Ide o psychický stav s negatívnym emocionálnym podnetom s očakávaním nepríjemných následkov. V športových súťažiach sa dosť často a prirodzene objavujú emócie ako **obavy a úzkosť**. Pramení to zo skutočnosti, že je veľký okruh príčin zlyhania v súťaži, že ani vyložený favorit nemá v spojení s úspechom úplnú istotu. Športovec tak rozoberá svoje vystúpenie a utvára hypotézy, ktoré z pravidla sprevádza anticipácia emočne intenzívnych predstáv. Tie sa týkajú následkov prípadného športového neúspechu. Tu je veľmi typické prudko kolísajúce *samohodnotenie* športovca, ktorý sa zväčša márne usiluje prekonať vplyv negatívnych emócií. Úsilie nebrať do úvahy nepriaznivé skutočnosti (*emočná obrana*) strieda naopak veľkú citlivosť voči najnepatrnejším informáciám negatívneho charakteru.

**Prekvapenie** je stupeň údivu vyvolaný niečím novým a neočakávaným. Tento jav sústreďuje na seba všetkú pozornosť športovca. V motorike sa prekvapenie obvykle prejaví spomalením až zastavením všetkých navonok pozorovateľných prejavov (afektívny stupor) (Macák, 1987). Často sa vyskytuje práve v džude, kde pri športovej činnosti nastáva veľa zvrátov, premien a momentov prekvapenia.

**Radosť** je cit, ktorý je základom záujmového charakteru športovej činnosti. Z hľadiska aktivity je citom prevažne pozitívnym, z hľadiska športu žiaducim cieľom a výrazným zdrojom motivácie. Za určitých okolností môže však pri radosi z výsledkov dôjsť k uspokojeniu, ktoré môže spôsobiť uvoľnenie tréningovej morálky, stagnáciu, alebo dokonca zhoršenia športovej výkonnosti. Takýto druh radosi potom ovplyvňuje športovú činnosť negatívne napriek tomu, že patrí medzi city, ktoré ovplyvňujú pozitívne (Vaňek a kol., 1980, Macák 1987). Podľa Slepíčku a kol. (2009) sa psychologické zdroje radosi spájajú s: nárastom sebahodnotenia a sebadôvery, hrdosťou po výkone, zlepšením pocitu kompetencie, zlepšením nálad, vedomia prospešnosti aktivity pre výkon, tvorivosť a úspech v zmysle dosiahnutia, zvládnutia úlohy.

**Smútok** (ľútosť) je cit, ktorý vyvoláva strata kontroly. Niekedy môže nasledovať po afekte hnevu pri zistení jeho následkov. Smútok je aktívny a pasívny. Pri pasívnom smútku je človek sklesnutý, nepohyblivý, ticho rozpráva. Pri aktívnom smútku sa rozčuluje, hovorí, plače, kričí, narieka. V športovej činnosti je smútok obvykle spojený s interpersonálnymi vzťahmi a so zmarenými predpokladmi športového výkonu (neúspech).

*Hanba* súvisí s potrebami sebauplatnenia a sprevádzajú ju výčitky. Na rozdiel od smútku však ide o vlastnú ľudskú dôstojnosť, „čo na to povedia ľudia“ (Macák, 1987). Šerešková (2010) podľa Balcára (1983) opisuje *hnev* ako emóciu vznikajúcu vnemom, či predstavou prítomnej alebo budúcej frustrácie. Podnecuje jedinca k útoku, k pokusu o násilné odstránenie prekážky (agresii). Vysoké hodnoty dosiahnuté v tejto osobnostnej čрте, saturujú také pre športový výkon užitočné osobnostné premenné, ako agresivita, športová bojovnosť, snaha prekonať prekážky, čo nesporne platí v prípade športových úpolov. U športovcov často pred štartom pozorujeme zvýšenú dráždivosť. Prejavuje sa ako zvýšená pohotovosť na emotívne negatívne reakcie (*nervozita*). Tejto zvýšenej emotívnej tenzii zodpovedá aj zvýšená svalová tenzia. Porušuje sa presnosť, pružnosť a vláčnosť pohybu- vzniká pohybová diskoordinácia. Trhanosť pohybov a ich křčovitosť, ktoré sú hlavnými vonkajšími prejavmi tejto fázy, pozná každý športovec z vlastnej skúsenosti, anticipuje ich a to ešte urýchľuje ich nástup. Hovoríme o autokatalytickej stránke emócií, t.j. o tendencii stupňovať samú seba v „začarovanom kruhu“ (Macák, 1987) .

Podobným citom je *tréma*, ktorá do určitej miery môže ovplyvňovať úroveň podávaného výkonu. Kačáni (2004) podľa O. Kondáša (1979) uvádza, že tento stav sa vyskytuje najmä po opakovaných zážitkoch neúspechu, pri nedostatku sebadôvery, precitlivenosti na kritiku a pri neobjektívnom a netaktnom hodnotení športovca. Dlhodobejšie môže ovplyvniť športovú činnosť *nálada športovca*, ktorá znamená trvalejšiu dispozíciu na emotívne prejavy súhlasného typu. Tak si napr. športovec na tréning môže „priniest“ skľúčenú náladu, ktorá spôsobí, že sa mu všetko zdá beznádejné a svoje výsledky vidí pesimisticky. Takýto vplyv emotívneho prežívania na hodnotenie sa nazýva katatýmia a v športovej činnosti s ňou treba narábať (Macák, 1987).

### 1.2.3 Aktivačná úroveň

Podľa Macáka (1987), kvalita emočnej reakcie často závisí nielen od podnetu, ale aj od celej okamžitej situácie, od ladenia organizmu, od jeho *aktivačnej úrovne*. Aktivačnú úroveň chápeme ako pohotovosť organizmu na reakciu. Postupné, alebo náhle zvyšovanie aktivačnej úrovne sa uskutočňuje v závislosti od pôsobiacich vonkajších, alebo vnútorných faktorov. Bednáriková (2007) podľa Macháča et al., (1988) zároveň dodáva, že sila motivácie je priamo úmerná s aktivačnou úrovňou, teda s nabudením športovca pred výkonom. V kontexte s motiváciou aktivácia nadobúda modifikovanú dimenziu, ktorá dopĺňa celkový pohľad na tendenciu činnosti a realizáciu aktivity športovcov vo vzťahu k životnému zameraniu. Aktiváciu, ako tendenciu byť činným v procese prežívania

a správania, možno považovať za najdôležitejšiu súčasť motivácie. Každá uskutočňovaná činnosť si vyžaduje istú mieru aktivity, ktorú športovec usmerňuje, reguluje vzhľadom na uspokojenie svojich potrieb (Kačáni a kol., 2004). Náročný program športovej činnosti zvyšuje aktivačnú úroveň, kedy sa mobilizujú všetky sily organizmu, predovšetkým jeho energetické zdroje. Príliš nízka, alebo príliš vysoká aktivačná úroveň je z hľadiska športového výkonu nevýhodná. Zhruba platí, že optimálny výkon súvisí so strednou úrovňou aktivácie. Tá zabezpečuje účelné, plastické správanie športovca. Podrobnejšie vysvetľuje túto otázku hypotéza tzv. prevrátenej U - krivky. Výkon sa zvyšuje so stúpajúcou aktivačnou úrovňou iba do určitého okamihu a potom ďalšie stúpanie aktivačnej úrovne znamená znižovanie výkonu (Vaňek a kol., 1980).



**Obr. 2** Znáročenie hypotézy prevrátenej U – krivky (Macák, 1987)

Zvyšovanie aktivačnej úrovne záporným smerom sa prejavuje pohotovosťou na averziu, na antipatiu, na obranné reakcie, vzniká sklon k obavám, strachu, úzkosti a v dôsledku toho subjektívne vzniká odpor k činnosti. V podmienkach športového boja spravidla prevláda nadmerne vysoká aktivačná úroveň emočno-negatívneho typu. Veľmi názorne možno tieto mechanizmy pozorovať pri silných negatívnych predštartových stavoch. Pri príliš vysokej zodpovednosti za výkon vzniká nadmerná motivácia, ktorá zvyšuje aktivačnú úroveň a navodzuje afektogénnu situáciu. Z predčasného nástupu aktivácie v negatívnom smere pramení neekonomickosť a diskoordinácia pohybov, ktorá nepriaznivo ovplyvňuje športový výkon (Macák, 1987). V takomto prípade je podstatná psychoregulácia predštartových stavov. V nepriaznivom smere sa prejavuje buď ako predštarová horúčka, na opačnej strane ako predštarová apatia. Na základe vlastnej skúsenosti môže športovec

v prípade apatie (útlmu) využívať aktivačné regulačné prostriedky, napr. aktivačné dýchanie, dynamickú hudbu, švihovú rozcvičku, budivú masáž, poplieskanie, rýchle uchi-komi a nage-komi, boj o úchop, sledovanie priebehu súťaže, či predstavy výborného výkonu. Pri predštartovej horúčke sa zasa využívajú prostriedky na upokojenie ako relaxačné dýchanie, upokojujúca masáž, pokojná hudba, strečingové rozcvičenie, tandokurenchu, izolácia od súťaže, relaxačné metódy a subjektívne zníženie významu súťaže (Gurský, 2005). Podľa Macáka (1987) sa vysoká aktivačná úroveň pozitívneho typu nazýva aj bojovou pohotovosťou a ako mobilizačná pripravenosť športovca na výkon je cieľom emočnej regulácie v športe. Dôležitou úlohou psychologickej prípravy je teda regulácia resp. autoregulácia aktivačnej úrovne k jeho optimu.

#### 1.2.4 Ašpiračná úroveň a úspech

Z hľadiska športovca je športový *úspech* hlavným bezprostredným cieľom, hodnotou, ktorú sa usiluje dosiahnuť. Úspech sa dosahuje intenzívnym športovým tréningom a sprostredkúva dosahovanie mnohých osobných a spoločenských cieľov. Táto skutočnosť podstatne ovplyvňuje motivačnú štruktúru športovca a je úzko spojená s jeho emočnou štruktúrou. Športový úspech pokladáme za významný zdroj motivácie a citov. Či určitý športový výkon predstavuje z hľadiska športovca úspech, alebo neúspech je vecou veľmi subjektívnou. O hodnotení a emotívnom prežívaní rozhoduje *ašpiračná úroveň* športovca. Tá sa definuje ako jasne vyjadrené subjektívne nároky na úroveň budúceho výkonu v známej činnosti, určenej predovšetkým na základe predstavy svojho posledného výkonu v tejto činnosti. Predstavuje nepriamo vyjadrené sebahodnotenie športovca a považuje sa za okrajovú zložku vôle a motivácie. Športovec si na základe sebahodnotenia určí viacmenej presne oblasť výsledkov, ktoré chce nasledujúcim výkonom dosiahnuť. Dosiahnutie výkonu na úrovni, alebo nad úrovňou ašpirácie má pre športovca určitú hodnotu. Stáva sa preňho potrebou a bezprostredným cieľom (Vaňek a kol., 1980). K podstate športového prístupu k činnosti patrí hyperašpiratívnosť, t.j. ašpiračná úroveň permanentne vyššia, než bol posledný výkon v činnosti. Športovec má vtedy neustálu tendenciu sa zlepšovať. Je to výraz motivovanosti a vytvára určité napätie, obavy z toho, či ašpirácie budú dosiahnuté. Je to tak aj predpoklad následných frustrácií. K charakteristike športových ašpirácií patrí aj to, že športovci svoje ašpirácie po úspechu ďaleko ochotnejšie zvyšujú, než po neúspechu znižujú (Slepička a kol., 2009). Ak je výkon nižší, než predchádzajúca ašpiračná úroveň, znamená to pre športovca neúspech. Po úspechu vznikajú príjemné pocity (eufória, radosť spojená so smiechom, typické uvoľnené rečové reakcie a pod.), ktoré zvyšujú ašpiračnú

úroveň pre ďalšiu činnosť, tá zväčšuje sily motivácie a spôsobuje vzrast celkovej práceschopnosti. Výskumy dokázali, že muži majú relatívne vyššiu ašpiračnú úroveň ako ženy (Macák, 1987). Na druhej strane je úspech relatívnou kategóriou. Raz sa džudistovi darí, inokedy nie, raz je súper slabší, inokedy lepší. Neustále porovnávanie sa s druhými je „achillovou päťou“ motivácie. Zdá sa, že motivácia víťazstvom jednoducho nestačí. Musíme ju doplniť ďalším motivačným pilierom, *motiváciou splnených úloh* (task-orientation). Ide o zvládanie rôznych úloh, napr. určitého chvatu, percentuálnej úspešnosti v driloch, zvládanie taktických úloh, kondičných, mentálnych, a pod. V tomto prípade je vhodná objektívna kontrola splnených cieľov pomocou čísel, štatistík či výkonnostných ukazovateľov ( <http://www.jbt.sk/jbt/motivacia.htm> ). Samotná motivácia a úroveň ašpirácií tak často nie je problém pre športovcov, ktorí zvyknú stále víťaziť: úspech plodí úspech a víťazstvo produkuje veľa pozitívnych emócií, ktoré vedú k trvalo vysokej úrovni motivácie. Avšak počet športovcov, ktorí zápas prehrávajú je ďaleko viac. Prehra sa ich výrazne dotýka a práve vtedy je dôležité udržiavať si potrebnú motiváciu pre ďalšiu športovú činnosť. Pre väčšinu trénerov predstavuje bežný problém to, ako udržať motiváciu športovca, ak nepodal optimálny výkon v súťaži a prehral. Existuje niekoľko možností ako udržať, no v mnohých prípadoch obnoviť, potrebnú motiváciu k tréningu a k výkonu na súťažiach, ktorých dôležitosť si musíme uvedomiť. Sme presvedčení, že športovci by mali byť aktívne zapájaní pri *plánovaní* si ich vlastných cieľov a mali by sa podieľať na tvorbe ich tréningového plánu. Predpokladáme, že starší a skúsenejší pretekári by mali byť schopní sa na tomto procese podieľať, no vzhľadom k tomu potrebujú určité znalosti z vied o športe a o tom, čo používajú napríklad mnohí špičkoví tréneri na svete pri vývoji svojich tréningových plánov. Podstatou toho je, že motivácia sa ľahšie udržiava, ak majú športovci pocit, že si tieto ciele stanovili sami. Tento pocit je jeden z prvých krokov k prijatiu osobnej zodpovednosti za svoje výsledky a výkony a sú nevyhnutnou súčasťou samostatnosti. Súčasťou každého tréningového plánu by malo byť stanovenie si milníkov na ceste k hlavnému cieľu. Tieto medzníky môžu byť konkurencieschopné výsledky v prípravných turnajoch, zlepšenie úrovne pohybových schopností a zručností, životospráva, alebo úspech pri vývoji nových zručností v dojo. Tréneri by mali poskytovať rámec možností, správne usmernenie a niekedy extra tlak na dosiahnutie tohto cieľa. Toto je jeden zo spôsobov, ako podporovať individuálnu zodpovednosť za tréning. Športovec musí vedieť prevziať zodpovednosť za svoju prípravu. V konečnom dôsledku je to len on sám, ktorý súťažnú činnosť vykonáva (Kordi et. al., 2009).

### 1.2.5 Frustrácia a frustračná tolerancia

Neustále zlepšovanie športových výsledkov a svetových rekordov kladie vysoké nároky na hľadanie nových možností zvyšovania efektívnosti športovej prípravy. S narastaním fyzického zaťaženia zameraného na kvantitu však narastajú aj nároky na psychickú odolnosť. Práve táto je v príprave veľmi podceňovaná, a pritom je veľakrát jedinou príčinou zlyhania aj perfektne trénovaných športovcov (Kováčová – Broďáni 2008). Reprezentačný tréner hokejistov v Plzni M. Jelínek sa vyjadril slovami: „Fyzická príprava je v súčasnosti veľmi prepracovaná, tá psychická podľa mňa dosť zaostáva. Odborníci sa zaoberajú tým, ako najlepšie zostaviť tréningové dávky, ako naplánovať stravu a pitný režim, avšak zabúdajú sa starať o myseľ športovcov. A zrazu sa stáva, že na vrcholovom podujatí inak výborne pripravený športovec vyhorí.“ (<http://www.prohockey.cz/clanky?id=14>). Práve tu zohráva dôležitú úlohu okrem motivácie aj frustračná tolerancia športovca.

Ak športovec dosiahne výkon, ktorý nezodpovedá jeho ašpiračnej úrovni, je nižší, potom nastáva iná situácia, ktorej následky sú oveľa zložitejšie. Situácia, v ktorej sa nesplní očakávanie pravdepodobnosti, keď je blokovaný postup k cieľu, keď sa akýmkoľvek spôsobom zdržuje, alebo zhoršuje cesta k dosiahnutiu hodnoty, sa v psychológii nazýva *frustrácia*. Výskumy v športovom tréningu ukazujú, že nedosiahnutie ašpiračnej úrovne následným výkonom hodnotí športovec ako neúspech, bez ohľadu na skutočnú veľkosť výkonu. Aktuálny psychický stav, ktorý vzniká ako následok tohto javu, charakterizujú prevažne nepríjemné city konfliktného rázu (hnev, strach a pod.), spôsobuje zníženie ašpiračnej úrovne na ďalšiu činnosť, a na zmeny motivácie a práceschopnosti pôsobí podľa miery *frustračnej tolerancie* športovca (Macák, 1987). Frustračná tolerancia sa prejavuje pri narušení duševnej rovnováhy, môže byť znížená napr. aj pri ochorení, alebo citovej neistote (Slobodová, 2008). Macák (1987) ďalej definuje *frustračnú toleranciu* ako schopnosť zvládať frustráciu. Ak sa prekročí hranica frustračnej tolerancie, ktorá je individuálna, výrazne sa to prejaví na správaní športovca, ktoré je typické predovšetkým malým prispôbením sa situácii. Tento stav sa prejavuje v posúťažovej frustrácii a vyústi do zvýšenej motivácie stereotypným, zaslepeným opakovaním činnosti, vyžadovaním ďalších pokusov, do prvkov agresie, nižšej úrovne poznávacích procesov a pod. Pri kompenzovaní frustrácie sa malé prispôbenie prejaví vo výhovorkách, simulácii, v bagatelizovaní významu výkonu a k zmene postoja k činnosti. *Športový neúspech* je v športovom tréningu celkove negatívnym prvkom, najmä ak ide o súvislý rad



neúspechov. Potom treba význam týchto neúspechov znížiť vhodnou reguláciou poštartových stavov, prípadne vhodnou organizáciou ďalšej prípravy.

Športovci, ktorí plasticky reagujú aj v podmienkach frustrácie, majú zvýšenú frustračnú toleranciu. Všeobecne sa s vyššou frustračnou toleranciou stretávame u športovcov relatívne menej vegetatívne labilných, s relatívne menšími neurotickými tendenciami (Vaňek a kol., 1980). S pojmom frustračná tolerancia úzko súvisia dôležité vôľové vlastnosti, ako húževnatosť a bojovnosť, ktoré predpokladajú vynakladanie vôľového úsilia aj v podmienkach frustrácie. Rozvoj frustračnej tolerancie je z hľadiska cieľov psychologickej prípravy žiaduci, možno ho zabezpečiť vystavovaním športovcov individuálnej optimálnej miere frustračných situácií v športovom tréningu (modelovanie) (Macák, 1987).

### 1.2.6 Tendencie, potreby a ciele

Podľa Macáka (1987) častým východiskom úvah o motivácii sú rozličné hypotetické klasifikácie motívov, potrieb, alebo tendencií. Predpokladáme, že najvšeobecnejšími motivačnými faktormi sú podnecujúce *tendencie*. Sú to vrodené a získané reakcie a osobnostné sklony, ktoré relatívne stále poznačujú správanie človeka pri aktualizovaných potrebách a rôzne pôsobiacich vonkajších pohnútkach. Rozlišujeme tendencie, z ktorých športová činnosť vychádza (tendencia k pohybovým prejavom, k opakovaniu činnosti, ku zmenám činnosti a pod.), ďalej tendencie, ktoré tvoria základ športového boja a súťaženia (agresivita, sebauplatnenie a pod.), tendencie, ktoré ohrozujú športový výkon (úzkosť, neurotickosť) a tendencie, z ktorých vyrastá osobnosť športovca, jeho zručnosti i morálka (napodobnenie, stotožňovanie, sugescia, vcítenie). Tendencia k pohybu je základnou tendenciou všetkých živých organizmov

Tendencia k výkonu sa spája s aktuálnou potrebou úspechu. Objavuje sa v mnohých klasifikáciách ľudských motívov a potrieb ako sebauplatnenie, sebarealizácia, potreba byť uznávaný. Táto tendencia sa aktualizuje pri športovej činnosti do potreby úspešného výkonu.

*Potreby* sú špecifickým motivačným faktorom, ktorého hlavným psychologickým znakom je cyklickosť predstavovaná postupnosťou: vznik – narastanie – uspokojenie – pokles - vznik...atď. (Macák, 1987).

Pod potrebami Gurský (2005) rozumie stav nedostatku alebo prebytku v organizme, v dôsledku čoho vzniká nerovnovážny stav. Ten dáva podnet k takému konaniu, kde je motívom uspokojenie potreby a opätovné navodenie rovnováhy. Keďže človek sa mení

a vyvíja, rovnako tak sa mení a vyvíja skladba potrieb a celková motivácia. Okrem základných potrieb (biologické, fyziologické, estetické, a pod.) rozlišujeme aj potreby špecifické pre šport. Sú to:

- potreba súťaženia: potreba prekonať kolegov a súperov
- potreba sebazdokonaľovania: potreba kontroly mysle nad telom, kontroly pohybu, strach z chyby, vnímanie reakcie okolia
- potreba sebaaprekonávania: posúvanie osobných výkonnostných limitov, prekonávanie bolesti a únavy a pod.
- potreba určitého životného štýlu: návyky a režim športovca, životospráva, striedanie záťaže a odpočinku, cestovanie a pod.
- potreba napätia a tlaku: tlak a kontrola trénera, tlak zo strany fanúšikov, súpera, zvládanie turnajov, potreba rizika a hazardu
- potreba zvýraznenia heterosexuality: byť prítiažlivý pre opačné pohlavie, byť prítiažlivý ako atlét
- potreba predvádzať sa: potreba ukázať ostatným vlastnú mimoriadnosť, mať vlastných fanúšikov, byť stredobodom záujmu
- potreba nezávislosti a individuality: potreba robiť veci inak ako ostatní
- potreba byť členom kolektívu: mať rolu a funkciu v kolektíve
- osobný status: mať rešpekt ostatných, pocit vlastnej dôležitosti, byť niekým, o kom sa hovorí

Aktuálne potreby sa menia aj pri rôznej pracovnej schopnosti organizmu. Tu ich môžu ovplyvňovať zranenia a únava. V športovej činnosti, vzhľadom na individualizáciu, možno iba ťažko vyčerpávajúco klasifikovať motívy. V pôsobení jednotlivých motívov vládne určitá zákonitosť, ktorá je založená na časovej postupnosti pri uspokojovaní jednotlivých potrieb človeka. Je veľmi pravdepodobné, že potreba sebauplatnenia človeka v športovej oblasti môže vzniknúť iba vtedy, ak tento človek nie je hladný a unavený (Macák, 1987). Potreby športovca sa uspokojujú postupne, najprv základné fyziologické potreby, ďalej potreba bezpečnosti, potom potreba spolupatričnosti, potreba uznania a nakoniec potreba sebauplatnenia. Mnohoznačným pojmom, ktorý súvisí s motiváciou je *záujem*. Charakterizuje sa ako špecifická zameranosť poznávacích procesov na určitý predmet, osobu, činnosti alebo určitú oblasť javov, ktoré súvisia so športovou činnosťou (Slepička a kol., 2009). Záujem o telesnú prípravu u športovcov vzniká sprostredkované ako čiastkový záujem o činnosť nevyhnutnú na úspech.

*Ciele*, ktoré sú ďalšími dôležitými motivačnými faktormi, vznikajú z potrieb a ovplyvňujú ich pôsobiace motívy a záujmy. Všeobecne je cieľom vždy určitá hodnota, ktorá uspokojuje aktuálnu potrebu. V športovej činnosti je najvšeobecnejším cieľom dosiahnuť úspech v súťaži. Dosahovaniu cieľa sa podriaďuje celá osobnosť športovca, jeho psychika i motorika. Potom cieľ determinuje pohybové činnosti človeka. Pôsobí najmä ako dovršujúci podnet, t.j. podnet ukončujúci konanie. Čiastkové ciele však môžu mať aj spúšťačiaci význam pre ďalšie činnosti. Z hľadiska významnosti športových cieľov rozlišujeme hlavné ciele, ktoré sú obvykle perspektívne (napr. umiestnenie v dôležitých pretekoch), a čiastkové ciele, ktorých postupným plnením sa dosahuje plnenie hlavných cieľov. Nereálne a neprimerane určené ciele znižujú aktivitu človeka. Pre každého pravdepodobne existuje optimálna veľkosť cieľa, ktorý pre neho nie je ani príliš vysoký ani príliš nízky a vyvoláva u neho maximálne úsilie. Táto otázka súvisí s individuálnou aspiračnou úrovňou človeka (Macák, 1987)

### **1.3 Vôľové procesy**

*Vôľové procesy* sa považujú za vnútorný predpoklad zložitej vôľovej aktivity človeka, t.j. ľudského konania. Súvisia s jednou z najdôležitejších a najzáhadnejších vlastností - s vôľou. Prakticky vystupujú ako regulátor a energetizátor ľudských činností, teda aj športovej činnosti (Slepička a kol., 2009). Každý človek pomerne dobre pozná nepríjemný zážitok, keď jeho úsilie zlyháva ani nie tak kvôli vonkajšej prekážke, ale kvôli niečomu, čo je v ňom samom. A tak dobré predsavzatie opúšťame, prestávame cvičiť, prestávame sa učiť cudzí jazyk, znova začneme fajčiť a podobne. Pociťujeme to ako zlyhanie vôle. Kategória vôľovej aktivity presahuje oblasť psychológie. Zjednodušene sa *vôľa* v psychológii chápe ako súbor vlastností osobnosti, ktoré sa prejavujú pri určovaní cieľov a pri ich následnom dosahovaní prostredníctvom vlastnej činnosti a pri prekonávaní subjektívnych a objektívnych prekážok. Sú to vlastnosti značne široké, ktoré zahrňujú aj poznávacie (myslenie) a charakterové (morálka) komponenty. Redukovať vôľu na schopnosť prekonávať prekážky, ako sa to v psychológii bežne robí, je neprípustné zjednodušenie. Tak ako ostatné psychické procesy sa aj vôľové procesy telesne viažu na činnosť. V činnosti vznikajú a v činnosti sa prejavujú (Macák, 1987).

Podľa Gurského (2005) sú pevná vôľa, húževnatosť a sebadisciplína vysoko cennými vlastnosťami v športe. Zároveň vôľový proces rozdeľuje na dve fázy:

- Rozhodovacia fáza ako počiatočná voľba medzi dvoma alebo viacerými alternatívami (napr. mal by som ísť behať, ale priateľka ma volá do kina)
- Realizačná fáza ako úsilie vytrvať dostatočne dlho v zvolenej činnosti tak, aby to prinieslo žiaduci efekt (napr. vykonávať zápasové randori tak, aby som bol aktívny a vydržal udržiavať požadovanú intenzitu cvičenia)

V obidvoch fázach môžu nastať problémové momenty, ktoré podstatne môžu limitovať vôľu športovca. V prvej fáze je to neschopnosť rýchlo a správne sa rozhodnúť. To môže vyústiť aj do chronického vnútorného konfliktu. V druhej fáze ide najmä o predčasné povolenie v potrebnom úsilí, ktoré zasa môže mať pôvod v rôznych príčinách (časté sebaepochybovanie, nedostatok fyzickej odolnosti a tvrdosti, nesprávne myšlienkové vzorce, alebo chybné predstavy počas výkonu a pod.).

Vôľa ako integrujúci proces psychiky obsahuje komponenty intelektuálne, motivačné (emocionálne), pretože vôľa je činná stránka morálnych citov (motívov), a komponenty operačné (znanosti), pretože vôľa a jej prejavy sa spájajú s prekonávaním rôznych obtiažnych prekážok. Športovci vrcholovej úrovne pracujú spolu s trénerom na pláne svojej prípravy vrátane orientácie na technickú stránku prevedenia pohybu, chyby a ich príčiny v nácviku a na formulácii úloh ďalšieho technického zdokonaľovania, rozборе a hodnotení tréningových záťaží a pod. Podobným spôsobom sa športovci zamýšľajú nad tým, ako štartovať, ako začať boj, aké nasadiť tempo, ako prekonať vzniknuté ťažkosti a problémy, ako postupovať v rôznych situáciách, ktoré sa v súťaži môžu vyskytnúť a pod. (Vaňek a kol., 1980). Celá táto myšlienková (poznávacia- kognitívna) činnosť sa zúčastňuje pri uplatňovaní vôľových procesov a má významnú úlohu pri podávaní výkonu.

Motivačno-emočnú stránku vôľového procesu pri športovej činnosti možno odvodiť z poznatkov o emočno- motivačných procesoch v športovej činnosti. Na motivačnej úrovni sa takýto proces vyjadruje formulou „ja chcem“. Aby celá športová činnosť mala zmysel a predpoklady dosiahnuť vyššiu úroveň, musí mať v celku tento spontánny, príjemný, pozitívny charakter. Z motivačného hľadiska ide o primárnu motiváciu. Činnosť musí vzbudzovať záujem športovca sama osebe, a nie iba ako cesta na dosiahnutie druhotných cieľov. V priebehu náročnej športovej prípravy a súťaženía sa však všetky činnosti nemôžu uskutočňovať iba na základe záujmu. V tréningu sú psychické záťaže, kde sa v určitých okamihoch športovec dostáva na inú úroveň vôľového procesu, ktorá je subjektívne vyjadrená seba príkazom „ja musím“. Činnosť môže byť nepríjemná, únavná, bolestivá, pokorujúca, nudná, zdanlivo márna, neúspešná a podobne. V týchto situáciách nastupuje vôľové úsilie ako energetizátor vôľového procesu. Od vrcholového športovca chceme, aby

počas tréningovej driny „radostne trpel“. Preto je psychologicky zaujímavou otázkou emočné hodnotenie uskutočnených vôľových procesov. Uviedli sme, že na špecifickej úrovni vôľového procesu je pri zvýšenom vôľovom úsilí emotívny ohlas prevažne nepríjemný a vlastný priebeh vôľového procesu udržiava motivácia (Macák, 1983).

Vôľové vlastnosti a samotná vôľa sa v prípade džuda uplatňuje vo veľkej miere aj pri udržiavaní a redukovaní telesnej váhy, ktorá je pre tento šport charakteristická a často nevyhnutná najmä v kategóriách mužov a žien. Tak si džudista potrebuje prispôbiť svoju telesnú váhu kategórii, v ktorej preteká. V tomto období dochádza k značnej frustrácii z hľadiska podávania požadovaných výkonov v tréningových jednotkách, ktoré je spojené s obmedzeným prijímaním stravy a zvyčajne pár dní pred súťažou aj s odvodnením organizmu. Z fyziologického hľadiska sú teda energetické zásoby organizmu výrazne obmedzené. Tu je dôležité prispôbiť dobu chudnutia a úpravu jedálničku tak, aby bol džudista schopný plniť požiadavky na výkon v tréningových jednotkách. Ideálny je pokles jedného kilogramu za týždeň, kedy by dochádzalo k prirodzenej a plynulej redukcii telesnej váhy na požadovanú hranicu. Tu sa dosť často vyskytuje problém aj v kategóriách mužov a žien, kedy si džudisti zvyknú upravovať váhu „na poslednú chvíľu“ výrazným obmedzením príjmu stravy a tekutín a vzhľadom k tomu dochádza k poklesu výkonnosti, čo sa taktiež môže prejavovať na zlyhaní v zápase. Naši džudisti sú na takéto nárazové znižovanie telesnej hmotnosti zvyknutí a preto by sa mala táto vlastnosť formovať už v mladších kategóriách, aby sa vytvoril správny návyk v tejto oblasti. Zároveň je potrebné si osvojiť potrebné poznatky, na základe ktorých potom džudista dokáže správne redukovať svoju telesnú hmotnosť vzhľadom na požiadavky tréningového procesu. Bolo by veľmi zaujímavé sa touto problematikou v budúcnosti zaoberať, pretože je taktiež veľmi aktuálna.

## **2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU**

### **2.1 Cieľ výskumu**

Cieľom nášho výskumu bolo poznanie motivačnej štruktúry na základe intenzity motivačných faktorov v kvalitatívnom výbere reprezentačnej zložky džudistov a džudistiek. Snažili sme sa aj o určenie demotivačných faktorov, ktoré by mohli predstavovať určité riziko pre oslabenie motivačných faktorov a o poznanie a porovnanie celkovej motivácie medzi mužmi a ženami vo výkonnostnom a vrcholovom džude, ktorú sme porovnávali aj s bývalými vrcholovými pretekármi a pretekárkami. V tomto prípade bolo hlavným cieľom zistiť hlavnú príčinu zanechania výkonnostného a vrcholového džuda. Na základe zistení a spracovaní výsledkov sa budeme snažiť podať návrhy na regulovanie motivačnej štruktúry a na efektívne pôsobenie na športovca po psychologickej stránke s prihliadnutím na individuálnosť každého reprezentanta a reprezentantky.

### **2.2 Hypotézy výskumu**

H1: Motivačné štruktúry jednotlivých džudistov výkonnostnej a vrcholovej úrovne sa nebudú navzájom výrazne odlišovať.

H2: Intenzita demotivačných faktorov môže mať za následok nástup psychologickej krízy a frustrácie, avšak nepredstavuje príčinu pre zanechanie daného športu.

H3: Na základe vyspelosti a dlhodobého pôsobenia mužov a žien v reprezentácii džuda predpokladáme znalosť a osvojenie si poznatkov ohľadom využívaných prostriedkov psychologickej prípravy a ich efektívnosti na každého individuálne.

H4: Predpokladáme, že v zložke bývalých džudistov budú najčastejšie príčiny pre zanechanie aktívneho športu predstavovať nájdenie si nového zamestnania, alebo ťažká vysoká škola.

## 2.3 Úlohy výskumu

Ú1: Zistiť potrebné informácie a získať poznatky prostredníctvom hĺbkového interview (tzv. in- depth).

Ú2: Na základe výsledkov z výskumu, určiť a porovnať celkovú motivačnú štruktúru aktívnych a bývalých reprezentantov v džude.

Ú3: Zistiť a porovnať rozdiely v celkovej motivácii u oboch pohlaví.

Ú4: Zistiť, aké boli najčastejšie vyskytujúce sa príčiny pre zanechanie vrcholového džuda v zložke bývalých reprezentantov.

Ú5: Zistiť, aké sú najčastejšie príčiny nástupu psychologickej krízy v džude, aké prostriedky džudisti využívajú pri ich prekonávaní a čo by v psychologickej príprave chceli aplikovať.

Ú6: Na základe výsledkov zostaviť individuálny motivačný profil jednotlivo u každého aktívneho džudistu a džudistky.

Ú7: Na základe analýzy a vyhodnotenia výsledkov odporučiť trénerom spôsob a prostriedky vhodného pôsobenia na osobnosť a motiváciu pretekárov a pretekárook, ktorý je dôležitý aj z hľadiska lepšej a efektívnejšej spolupráce s reprezentačnou zložkou mužov a žien v džude na Slovensku.

### 3 METODIKA VÝSKUMU

#### 3.1 Stanovenie výskumnej situácie

Máme k dispozícii usporiadanú situáciu výberu aktívnych športovcov – reprezentantov a reprezentantiek v džude na Slovensku ( $V_{10}$ ) a bývalých športovcov – reprezentantov a reprezentantky v džude na Slovensku ( $V_6$ ) s ich stavmi – rozumieme odpovede respondentov a respondentiek v otázkach ( $S_1$ - $S_7$ ) pozorovaných za rovnakých podmienok v určitom čase ( $t_0$ ).

V takto definovanej situácii podmienok výskumu môžeme:

- zisťovať úroveň stavov, v tomto prípade motivačnú úroveň aktívnych športovcov – reprezentantov a reprezentantiek v džude na Slovensku.

$$V_{10} (S_1-S_7) t_0$$

- u bývalých športovcov – reprezentantov a reprezentantiek v džude na Slovensku sme zisťovali motivačnú úroveň v období najvyššej výkonnosti, ale predovšetkým hlavnú príčinu zanechania výkonnostného a vrcholového džuda.

$$V_6 (S_1-S_7) t_0$$

#### 3.2 Charakteristika súboru

Prvý výskumný súbor tvorilo 10 aktívnych džudistov a džudistiek, z toho 5 mužov vo veku 21 až 27 rokov, kde vekový priemer je 23,2 ( $\pm 2,22$ ) rokov a 5 žien vo veku 17 až 21 rokov, kde vekový priemer je 19,2 ( $\pm 1,32$ ) rokov. Celkový vekový priemer skúmanej zložky je 21,2 ( $\pm 2,71$ ) rokov a každý z nich sa zaraďuje do rôznej váhovej kategórie. Všetci respondenti a respondentky sú zaradení/né do reprezentačného výberu mužov a žien v džude. Pochádzajú z oddielov a klubov z východného, stredného a západného Slovenska. Sú riadnymi členmi a členkami Slovenského zväzu džuda s platnou licenciou a sú nositeľmi a nositeľkami 1. stupňa technickej vyspelosti a najnižšieho majstrovského stupňa 1. danu. Ich športový vek bol v priemere 13,1 ( $\pm 3,27$ ) rokov, pričom najvyšší bol 18 a najnižší bol 7 rokov.



Druhý výskumný súbor tvorilo 6 bývalých džudistov, z toho 3 muži vo veku 28 až 33 rokov, kde vekový priemer je 29, 6 ( $\pm 2,35$ ) rokov a tri ženy vo veku 21 až 24 rokov, kde vekový priemer je 22,3 ( $\pm 1,24$ ) rokov. Celkový vekový priemer skúmanej zložky je 26 ( $\pm 4,12$ ) rokov. Ich športový vek bol v priemere 16,3 ( $\pm 4,71$ ) rokov, pričom najvyšší bol 24 a najnižší 10 rokov.

### 3.3 Metódy získavania empirických údajov

V procese nášho výskumu sme použili na získavanie údajov nasledovné metódy:

**Hĺbkový rozhovor (tzv. in-depht interview)** – touto formou sme získavali potrebné informácie od 10 aktívnych a 6 bývalých reprezentantov a reprezentantiek v džude. Odpovedali na šesť otvorených a jednu uzavretú otázku, kde sme na základe odpovedí zisťovali a určovali:

- charakteristiku osobnosti
- motivačnú štruktúru a intenzitu jednotlivých motivačných faktorov
- demotivačné faktory, ktoré navodzujú frustráciu a oslabujú motiváciu
- najčastejšie využívané prostriedky psychologickéj prípravy
- hlavné príčiny zanechania džuda u bývalých výkonnostných a vrcholových pretekárov

Vzor podkladových otázok v interview uvádzame v prílohe.

**Teoretická analýza** - pomocou tejto analýzy sme sa snažili získať čo najviac dostupných poznatkov a informácií k našej téme. V práci sme najčastejšie využívali literárne pramene z oblasti športovej psychológie a motivácie džuda.

**Štúdium odbornej literatúry** – získavali sme poznatky a fakty z dostupnej literatúry. Získané informácie sme využili pri spracovaní teoretického rozboru, ako aj pri samotnej analýze odpovedí z hĺbkového rozhovoru.

### 3.4 Metódy spracovania a vyhodnocovania údajov

**Kazuistická metóda** - kazuistická metóda je založená na podrobnom štúdiu a vyhodnotení všetkých dostupných písomných a iných materiálov, ktoré súvisia s problémom. Spomenuté materiály ohľadom motivácie a džuda sme vyhľadali v knižnici FTVŠ, z vlastných nahromadených materiálov a z internetu.

Ako metódu spracovania a vyhodnotenia získaných údajov prostredníctvom hĺbkového interview (tzv. in- depht) sme použili logické metódy ako: analýzu, syntézu, indukciu, dedukciu, komparáciu. Pre názorné prezentovanie zistených výsledkov sme použili tabuľky na spracovanie a interpretáciu výsledkov. Výsledky sme vyhodnocovali celkovo aj individuálne u jednotlivcov v kategórii mužov a žien.

Dosiahnuté výsledky vyústili do formulovania poznatkov a záverov výskumu s uvedením prínosu pre rozvoj teórie a uplatnenia výsledkov v športovej praxi.

## 4 VÝSLEDKY A DISKUSIA

### 4.1 Motivačné profily jednotlivých pretekárov

Keďže mal náš výskum kvalitatívny charakter, tak okrem celkového vyhodnotenia sme sa zároveň snažili vypracovať motivačný profil pre každého aktívneho džudistu vo vrcholovom džude. Dúfame, že tieto profily dokážu pomôcť trénerom pri práci s jednotlivými športovcami a v prípade záujmu sme ochotní s trénerom daný motivačný profil jeho zverencov prekonzultovať.

V každom motivačnom profile sme stručne uvádzali charakteristiku osobnosti džudistu. Keďže sama robím džudo niekoľko rokov a reprezentačnú zložku našich džudistov osobne dobre poznám, pri charakteristike osobnosti sme vychádzali z našich skúseností a poznatkov. Zároveň sme pomocou uzatvorenej otázky (ktorú sme uvádzali pri vyhodnotení celkovej motivačnej štruktúry v ďalšej časti našej práce), určili motivačnú štruktúru pre každého zvlášť. Na základe toho nám vyšlo celkové motivačné číslo, ktoré je v prevažnej miere len orientačné. Všetky tieto motivácie sme s džudistami podrobne rozoberali, a tak sme určili dôležité jadro motivácie a doplnkové motivácie, ktoré neboli z hľadiska celkovej motivácie k výkonu rozhodujúce, alebo predstavovali určitý pokles daného faktora, ktorý by mal byť z hľadiska motivácie kľúčový.

Ďalšími otázkami sme zisťovali objavujúce sa riziká demotivácie. Tie môžu trénerom pomôcť pri prevencii negatívnych vplyvov na výkon, ako aj k efektívnejšej regulácii samotnej motivačnej štruktúry každého džudistu.

Štruktúru podkladových otázok používaných v interview uvedieme v prílohe na konci našej práce.

## Pretekár 1

**1. Stručná charakteristika:** Pretekár sa vyznačuje psychickou vyrovnanosťou a otvorenosťou. Správne fungujúce vzťahy sú preňho dôležité ako medzi tréningovými kolegami, tak aj s vlastným trénerom. Sila osobnosti a vytrvalosť mu pomáhajú prekonávať rôzne prekážky a krízy, no aj napriek tomu je motivácia k výkonu na nižšej úrovni v dôsledku určitých pôsobiacich faktorov.

**2. Motivačná štruktúra (motivačné číslo +14)** (max) demotivuje                      motivuje (max)

1. Status športovca	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
2. Kolektív	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
3. Dosiahnutie cieľa	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
4. Sebauplatnenie	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
5. Charakterové vlastnosti	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
6. Zdravie a fitnes (hl. vonkajší vzhl'ad)	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
7. Tréner	+3	+2	+1	<b>0</b>	-1	-2	-3
8. Materiálne a finančné podmienky	+3	+2	+1	<b>0</b>	-1	-2	-3

**3. Jadro motivácie:** Hlavnú motiváciu predstavuje *status športovca* a s ním spojená potreba mať rešpekt ostatných a pocit vlastnej dôležitosti. V *kolektíve* zdieľajú spoločné hodnoty a prevládajú dobré vzťahy, čo ho taktiež dokáže dostatočne motivovať. „*Kolektív mi pomáha posilňovať presvedčenie, že môžem ešte niečo dosiahnuť.*“

**4. Doplnkové motivácie:** Za motivačný faktor označuje aj *dosiahnutie cieľa*. Táto motivácia je však do určitej miery ovplyvňovaná vonkajšími faktormi, ktoré brzdia zvyšovanie jej hodnoty. Hovorí: „*Ciele by sa mi posunuli vyššie, ak by ma tréner neodsunul.*„. S tým súvisí aj sila motivácie v smere *sebauplatnenia*. Kladne motivujúcimi faktormi sú získané *vlastnosti* ako cieľavedomosť, vyrovnanosť, bojovnosť a taktiež *vonkajší vzhl'ad*.

**5. Riziká demotivácie:** V minulosti bolo určitým rizikom demotivácie *zranenie*, ktoré ho nútilo rozmýšľať nad civilnou prácou a nad tým, či chce ďalej pokračovať v doterajšej aktívnej kariére. Vtedy bola preňho dôležitá *podpora okolia*, vďaka ktorému sa toto riziko odstránilo. Za značnú demotiváciu označuje *prehry na dôležitých súťažiach*, najmä v *1. kole*, alebo so „*slabším súperom*“. Občas sa vyskytujú aj problémy so *zvládaním stresu* pred súťažou. Vzhľadom na osobnosť športovca, pre posilnenie výkonovej motivácie a sebadôvery by sa mal v pozitívnom smere uplatniť individuálny a profesionálny prístup k športovcovi a dostatočné prejavenie dôvery v jeho schopnosti.

## Pretekár 2

**1. Stručná charakteristika:** V tomto prípade hodnotíme celkovú motivačnú štruktúru na vysokej úrovni. Osobnosť sa vyznačuje psychickou vyrovnanosťou a racionálnym uvažovaním. Je to otvorený a komunikatívny typ športovca, svojou nenútenosťou a rolou zabávača si vie získať priazeň ostatných, je ochotný pomáhať. Pri vzájomnej spolupráci s trénerom nedochádza ku konfliktom, ale k rešpektovaniu a akceptovaniu daných požiadaviek. Vyznačuje sa vysokou aktivitou a vzhľadom k povahe je džudo ideálny šport pre využitie jeho energie.

### **2. Motivačná štruktúra (motivačné číslo +16) (max) demotivuje                      motivuje (max)**

1. Status športovca	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
2. Kolektív	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
3. Dosiahnutie cieľa	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
4. Sebauplatnenie	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
5. Charakterové vlastnosti	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
6. Tréner	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
7. Materiálne a finančné podmienky	+3	+2	<b>+1</b>	0	-1	-2	-3
8. Zdravie a fitnes (hl. vonkajší vzhľad)	+3	+2	<b>+1</b>	0	-1	-2	-3

**3. Jadro motivácie:** Za jadro motivácie označil *status športovca* v zmysle vyjadrenia jeho osobnosti. Ďalšiu výraznú motiváciu podmieňuje *tréningový kolektív*, v ktorom prevládajú kamarátske vzťahy a uvoľnená atmosféra. Na tréningoch a sústredeniach nechýba humor a niekedy zvyknú spolu tráviť aj voľný čas, čo prispieva k silnému upevňovaniu vzťahov.

**4. Doplnkové motivácie:** V motivačnej štruktúre hrá rolu aj *dosiahnutie cieľa*, ktoré však v nedávnej minulosti v dôsledku zranenia mierne hodnotovo kleslo. Svojou intenzitou však stále motivuje v kladnom smere a pri znovudosiahnutí predchádzajúcej výkonnosti a vďaka charakteru osobnosti a potreby *sebauplatnenia*, jeho hodnota pravdepodobne znova stúpne hore. Hovorí: „*Chcel by som sa prostredníctvom džuda v živote presadiť*“. Pozitívne ho motivujú aj *charakterové vlastnosti* ako vyrovnanosť a rozvážnosť, osobnosť a prístup *trénera* a v slabšej miere je motiváciou *vonkajší vzhľad a materiálne podmienky*.

**5. Riziká demotivácie:** Ako určité riziko snád' môžeme spomenúť *stavy nechuti k tréningu* k čomu sa vyjadril: „*Tento šport je psychicky aj fyzicky veľmi náročný*“. Vyššie uvedené boli aj *zranenia*. Menšie problémy môžu taktiež nastať pri *zvládaní stresu* pred súťažou, ktoré môžeme odstrániť mentálnym tréningom a zvyšovaním výkonnej motivácie.

### Pretekár 3

**1. Stručná charakteristika:** Tento džudista patrí skôr medzi súťažné, ako medzi tréningové typy športovca. Rozhodujúca je schopnosť koncentrovať sa a „zapnúť“ v momente, kedy treba. Zameriava sa hlavne na seba a na dosiahnutie svojich cieľov. Komunikácia s ním býva bezproblémová, no v tom zmysle, že športovec sa občas zvykne prispôbiť požiadavkám trénera. Avšak keď mu v rámci tréningového procesu niečo nevyhovuje, snaží sa spoluprácou s trénerom vynájsť vhodné riešenie.

	2. Motivačná štruktúra (motivačné číslo +14) (max) demotivuje				motivuje (max)		
1. Dosiahnutie cieľa	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
2. Sebauplatnenie	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
3. Charakterové vlastnosti	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
4. Status športovca	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
5. Materiálne a finančné podmienky	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
6. Tréner	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
7. Kolektív	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
8. Zdravie a fitness	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3

**3. Jadro motivácie:** Najsilnejším motivačným faktorom z hľadiska intenzity je *dosiahnutie cieľa*, ktoré sa spája so získanými *charakterovými vlastnosťami* ako je *cieľavedomosť*, *vyrovnanosť*, *sebadisciplína* a *trpezlivosť*. Hovorí: „*Mojím najvyšším cieľom je olympijské zlato*“. Vďaka týmto vlastnostiam a silnej potrebe *sebauplatnenia* sa prostredníctvom džuda, ostáva zameraný na svoje ciele aj v období, keď výkony na dôležitých súťažiach nedopadnú podľa jeho predstáv. Rovnako silným motívom je aj *status športovca*.

**4. Doplnkové motivácie:** Vzhľadom na vysokú výkonnosť a úspešnosť športovca označil ako motiváciu aj *materiálne a finančné podmienky pre športovanie*, s čím súvisí vykonávanie tohto športu na *profesionálnej úrovni*, a tým pádom sa stáva hlavným zdrojom jeho *príjmov*.

**5. Riziká demotivácie:** V tomto prípade nepozorujeme žiadne výrazné demotivačné faktory, ktoré by mohli navodiť dlhodobejšiu frustráciu. Spomenúť snáď môžeme *obdobie súťažných prehier*. Vhodná by bola *analýza zápasov* a následná spolupráca pri riešení problémových zápasových situácií. *Komunikáciu s trénerom* neoznačuje za problémovú, aj keď sa občas objavujú nezhody ohľadom využívaných tréningových prostriedkov. Hovorí: „*Tréner nie je vždy so mnou za jedno*.“

## Pretekár 4

**1. Stručná charakteristika:** Tento typ sa dokáže rýchlo preniesť cez neúspech a preto sa s ním pomerne ľahko pracuje. Snaží sa mať nadhľad a racionálny úsudok, ale občas ho treba usmerniť, aby správne vynakladal energiu v tréningovom procese a na súťaži. Snaží sa myslieť pozitívne, väčšinou je optimisticky naladený a vďaka tomu vie ľahšie zvládať ako stresujúce situácie v živote, tak aj hraničné situácie vo vrcholovom športe.

## 2. Motivačná štruktúra (motivačné číslo +12) (max) demotivuje motivuje (max)

1. Dosiahnutie cieľa	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
2. Charakterové vlastnosti	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
3. Status športovca	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
4. Kolektív	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
5. Tréner	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
6. Sebauplatnenie	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
7. Zdravie a fitnes (hl. vonkajší vzhl'ad)	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
8. Materiálne a finančné podmienky	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3

**3. Jadro motivácie:** Je to vynikajúco motivovaný pretekár, pričom najviac motivujúci faktor je *dosiahnutie cieľa*. Má presne stanovené čiastkové ciele, ktoré sa z roka na rok zvyšujú a približujú k hlavnému cieľu. Jeho pozornosť sa zameriava na samotný výkon a na dosiahnutie stanoveného cieľa. Hovorí: „*Najkľúčovejšie je to, že ma to baví a chcem dosiahnuť nejaký cieľ.*“

**4. Doplnkové motivácie:** Ďalšie motivačné faktory sú *získané vlastnosti* ako: sebadisciplína, vyššia odolnosť voči stresu a úcta k určitým hodnotám a *status*, keď hovorí: „*Džudo je vec v mojom živote, ktorú tam chcem vždy mať.*“ Motiváciou je aj *kolektív*, v ktorom má *s každým dobré vzťahy* a kde prevláda *dobrá atmosféra*, čo mu pomáha dostať sa do psychickej pohody. Za menej výrazný motivačný faktor označil *trénera*, ktorý ho vie správne usmerniť. Rovnakú váhu má aj *sebauplatnenie* v džude, ale taktiež *zdravotná a výzorová stránka*.

**5. Riziká demotivácie:** Demotivačné riziká sú minimálne, snád' v prípadnej sérii neúspechov na súťažiach, keď vynakladá priveľa snahy a dochádza často k premotivovaniu. Má pocit zodpovednosti za výsledok, dochádza k poruchám sústredenia a koncentrácie a vyskytuje sa „paradox vôle“. Vie sa s tým podľa vlastných slov vyrovnáť, ba dokonca ho to ešte viac motivuje (získavanie vlastností): „*Mám dobrú psychickú odolnosť a aj keď som prehrával, vždy som sa zdvihol a išiel som ďalej.*“

## Pretekár 5

**1. Stručná charakteristika:** U tohto džudistu sa z hľadiska výkonovej motivácie do určitej miery vyrovnávajú hodnoty tendencií k dosiahnutiu úspechu s tendenciami vyhnúť sa zlyhaniu v súťaži. Je preto dôležité psychologicky pozitívne pôsobiť na športovca počas tréningu, ale aj pred a po súťažnom stretnutí. Charakteristická je silná potreba kontaktu a uznanie v spoločnosti a v tréningovom kolektíve. Je to otvorený typ športovca, pokiaľ prevládajú dobré vzťahy, komunikácia prebieha bez problémov.

	2. Motivačná štruktúra (motivačné číslo +16) (max) demotivuje				motivuje (max)		
1. Dosiahnutie cieľa	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
2. Status športovca	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
3. Tréner	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
4. Kolektív	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
5. Charakterové vlastnosti	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
6. Sebauplatnenie	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
7. Zdravie a fitness (hl. vonkajší vzhľad)	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
8. Materiálne a finančné podmienky	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3

**3. Jadro motivácie:** Hlavným motivačným faktorom je *dosiahnutie cieľa* z hľadiska potreby dosiahnutia vlastného úspechu, ktorý je z časti podmienený aj danými podmienkami pre udržanie sa na profesionálnej úrovni vykonávania športu. Sám hovorí: „*Verím si a chcem dokázať, že na to mám*“. Silným faktorom pre motiváciu je aj *status športovca*, ktorý ho zvýrazňuje ako osobnosť.

**4. Doplnkové motivácie:** Za ďalší motivačný faktor označuje *trénera*, s ktorým má kamarátsky vzťah. V *kolektíve* prevládajú dobré vzťahy a väčšinou uvoľnená atmosféra, kde sa občas vyskytuje v role zabávača. *Charakterové vlastnosti* ako vyrovnanosť, sebadôvera, sebakontrola a v neposlednej miere aj *sebauplatnenie* a *zdravotná a predovšetkým výzorová stránka* taktiež prispievajú ku kladnej motivácii.

**5. Riziká demotivácie:** V minulosti bol výrazným demotivačným faktorom *tréner*, ktorý svojím prístupom k športovcovi negatívne ovplyvňoval športový výkon. Na jeho osobu sa vyjadril: „*V krízových situáciách ma nepodržal a negatívne sa o mne vyjadroval v médiách*“. Došlo však k zmene trénera, čím sa riziko demotivácie odstránilo. Ďalším rizikom boli *zranenia a obdobie súťažných prehier*. V tomto prípade treba neustále kladne vplývať na športovca po psychickej stránke. Športovec sa vyznačuje zvládaním vysokých tréningových dávok a *pri neprekročení hranice zaťažiteľnosti* je spolupráca bezproblémová.



## Pretekár 6

**1. Stručná charakteristika:** U tejto pretekárky prevažuje tendencia k dosiahnutiu úspechu, čo je z hľadiska výkonovej motivácie pozitívny ukazovateľ a typický osobnostný rys športovkyne. Tréningy a samotný šport spája s radosťou, je často aktívna. V kolektíve vie navodiť dobrú náladu a občas sa vyskytuje v úlohe zabávača, preto ju považujeme za spoločenský a otvorený typ. Komunikácia s touto pretekárkou nie je problémová, dokáže racionálne uvažovať nad danými úlohami a radami trénera.

**2. Motivačná štruktúra (motivačné číslo +17)** (max) demotivuje                      motivuje (max)

1. Dosiahnutie cieľa	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
2. Sebauplatnenie	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
3. Status športovca	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
4. Kolektív	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
5. Charakterové vlastnosti	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
6. Tréner	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
7. Materiálne a finančné podmienky	+3	+2	<b>+1</b>	0	-1	-2	-3
8. Zdravie, fitness	+3	+2	<b>+1</b>	0	-1	-2	-3

**3. Jadro motivácie:** Za najsilnejšiu motiváciu tejto pretekárky označujeme *dosiahnutie cieľa*. Rada *vyhráva* a posúva sa výkonnostne vpred. Džudo je v tomto prípade najvyššou prioritou. Každú výhru citovo prežíva a to je pre ňu najväčšia motivácia k dosiahnutiu hlavného cieľa. Sama hovorí: „*Pocitu výhry sa nič nevyrovná.*“ Rovnako dôležité je pre ňu aj s týmto spojené *sebauplatnenie* a *status športovca*.

**4. Doplnkové motivácie:** Ďalší motivačný faktor predstavuje *kolektív*, v ktorom sa s tréningovými kolegami vedia navzájom podporiť a „*tahať*“ jeden druhého dopredu. Rovnako dôležité sú pre ňu aj získané *charakterové vlastnosti* ako: úcta k druhým, sebaovládanie, disciplína a ctižiadostivosť. K tomu sa vyjadrila: „*V živote sa nevzdávam a stále si idem za svojím.*“ Za motivačný faktor s rovnakou váhou označuje *trénera*, ktorý ju motivuje aj ako osobnosť a u ktorého nachádza značnú psychickú podporu. Motivačným faktorom je aj *materiálna a zdravotná stránka športu*.

**5. Riziká demotivácie:** Určitú demotiváciu predstavujú *prehry na súťažiach* a *priveľa školských povinností*. Vyskytli sa taktiež *zdravotné problémy*, no vďaka silnej motivácii sa jej podarilo tieto „krízy“ prekonať. Pretekárka sa vyznačuje vysokou *frustračnou toleranciou*, ktorej hranica, keď sa prekročí, môže dôjsť aj k chvíľkovým depresiám. Vtedy je vhodný relax a značné zredukovanie povinností, čo jej pomôže znova sa dostať do psychickej pohody.

## Pretekár 7

**1. Stručná charakteristika:** Výkonová motivácia v tomto prípade sa v porovnaní s predchádzajúcimi rokmi do určitej miery znížila. Stále je však dostatočne silná z hľadiska podávania požadovaného výkonu v tréningoch a na súťažiach. Džudo tu predstavuje určitý zmysel života a dodáva jej potrebné sebavedomie. Džudistka je spoločenský a otvorený typ, dôležité sú pre ňu dobré vzťahy v kolektíve a dostatočná komunikácia s trénerom, ktorá podstatne zvyšuje jej motiváciu.

**2. Motivačná štruktúra (motivačné číslo +14)** (max) demotivuje                      motivuje (max)

1. Dosiahnutie cieľa	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
2. Kolektív a rodina	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
3. Status športovca	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
4. Charakterové vlastnosti	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
5. Sebauplatnenie	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
6. Materiálne a finančné podmienky	+3	+2	<b>+1</b>	0	-1	-2	-3
7. Zdravie a fitness (hl. vonkajší vzhľad)	+3	+2	<b>+1</b>	0	-1	-2	-3
8. Tréner	+3	+2	+1	<b>0</b>	-1	-2	-3

**3. Jadro motivácie:** Najsilnejším motivačným faktorom je stále *dosiahnutie cieľa*, ktorý však nepredstavuje najvyššiu métu profesionálneho a vrcholového športu. Ciele sú reálne stanovené a prispôsobené schopnostiam a výkonnosti športovkyne. Každá výhra pre ňu niečo znamená a posúva ju vpred. Hovorí: „*Mám veľkú radosť, keď dosiahnem dobrý výsledok*“. Významným faktorom je pre ňu *kolektív*, v ktorom prevažujú silné kamarátske vzťahy najmä so ženskou zložkou a motivácia od *rodinných príslušníkov*.

**4. Doplnkové motivácie:** Ďalšími motivačnými faktormi je *status športovca* a *charakterové vlastnosti* ako sebakontrola, úcta k ľuďom aj k samej sebe, disciplína a bojovnosť. Rovnako intenzívne ju motivuje aj faktor *sebauplatnenia* sa v športe či už ako športovkyňa alebo v budúcnosti možno aj ako trénerka. Slabšou motiváciou sú aj *materiálne podmienky*.

**5. Riziká demotivácie:** Demotivačné riziká v minulosti, ktoré už prekonala boli *zranenia*, kedy príliš často rozmýšľala nad návratom do tréningového procesu. Vtedy jej pomohla rodina a niektoré tréningové kolegyne. Tu možno pozorovať silnú návaznosť na vzťahy a kamarátstva. Za neutrálny faktor označila svojho *trénera*, ktorý ju vo významnej miere nijako nemotivuje. Charakteristická je pre ňu potreba komunikácie a tréningu pod odborným vedením. Toto môžeme označiť za určité riziko demotivácie. Hovorí: „*Chýba mi väčší záujem z trénerovej strany o to, ako trénujem*“.

## Pretekár 8

**1. Stručná charakteristika:** Psychologický profil zahŕňa silnú motiváciu z hľadiska podávania dobrých výkonov na tréningoch a na súťažiach. Džudo považuje za zmysel svojho života a snahy presadiť sa na medzinárodnej úrovni. Občas sa objavujú stavy frustrácie, ktoré však dokáže prekonať. Komunikácia prebieha na vhodnej profesionálnej úrovni, tým pádom vie dobre spracovať dané požiadavky na tréning, ale aj na samotné súťažné stretnutie.

**2. Motivačná štruktúra (motivačné číslo +14) (max) demotivuje      motivuje (max)**

1. Dosiahnutie cieľa	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
2. Status športovca	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
3. Charakterové vlastnosti	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
4. Tréner	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
5. Sebauplatnenie	+3	+2	<b>+1</b>	0	-1	-2	-3
6. Kolektív	+3	+2	<b>+1</b>	0	-1	-2	-3
7. Zdravie a fitness (hl. vonkajší vzhľad)	+3	+2	<b>+1</b>	0	-1	-2	-3
8. Materiálne a finančné podmienky	+3	+2	<b>+1</b>	0	-1	-2	-3

**3. Jadro motivácie:** Hlavným jadrom motivácie je *dosiahnutie cieľa*. Uvažuje aj o možnosti účasti na OH, predovšetkým sa však sústreďí na svoj najbližší vrchol a na dosiahnutie čo najlepšieho výsledku. Sama hovorí: „*Mojím cieľom je vždy podať čo najlepší výkon*“. Ďalšiu veľkú motiváciu pre ňu predstavuje *status športovca* so zviditeľnením sa ako osobnosť v športe.

**4. Doplnkové motivácie:** Za doplnkovú motiváciu považujeme získanie *charakterových vlastností* ako sebazaprenie a bojovnosť aj v reálnom živote. Komunikácia s *trénerom* ju vie taktiež motivovať a nabudiť. Za slabší motivačný faktor označuje a tréningový *kolektív a sebauplatnenie*. Motivuje ju aj *zdravotná stránka športu, vonkajší vzhľad a materiálne podmienky*.

**5. Riziká demotivácie:** Ako riziko demotivácie u nej v minulosti predstavovali *zranenia a obava z neschopnosti znova nadobudnúť požadovanú výkonnostnú úroveň*. Hovorí: „*Uvedomila som si, že v džude chcem dosiahnuť ešte viac ako doteraz*“. V prípade kolektívu sa vyskytuje *absencia ženského sparingu*, ktorá môže predstavovať určité riziko v prispôbení zápasovému štýlu žien a podvedomého návyku silového a málo dynamického prevedenia techniky. Tento nedostatok môže kompenzovať na medzinárodných sústrezeniach s dostatočnou konkurenciou a účasťou na tréningoch v kluboch, kde sa taký sparing nachádza.

## Pretekár 9

**1. Stručná charakteristika:** Tendencie k dosiahnutiu úspechu u tejto džudistky majú podstatne nižšiu hodnotu ako v minulosti. Výkonová motivácia nie je na dostatočne vysokej úrovni, napriek tomu označuje džudo za jednu zo svojich priorít v živote. Objavuje sa silná potreba organizovanej tréningovej činnosti a potreba spolupatričnosti v tréningovom kolektíve. V porovnaní s minulými rokmi je na lepšej úrovni komunikácia a spolupráca s trénerom. Džudistka sa vyznačuje silou osobnosti a vysokou frustračnou toleranciou.

**2. Motivačná štruktúra (motivačné číslo +13) (max) demotivuje      motivuje (max)**

1. Tréner	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
2. Charakterové vlastnosti	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
3. Status športovca	<b>+3</b>	+2	+1	0	-1	-2	-3
4. Kolektív	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
5. Dosiahnutie cieľa	+3	<b>+2</b>	+1	0	-1	-2	-3
6. Materiálne a finančné podmienky	+3	+2	<b>+1</b>	0	-1	-2	-3
7. Sebauplatnenie	+3	+2	+1	<b>0</b>	-1	-2	-3
8. Zdravie a fitnes	+3	+2	+1	0	<b>-1</b>	-2	-3

**3. Jadro motivácie:** Za hlavnú motiváciu označuje *trénera*, ktorý v nej podľa jej slov vidí určitý potenciál : „*Verí mi viac ako ja samej sebe*“. Spolu konzultujú tréningy a výkony na súťažiach. Ďalším motívom sú získané *charakterové vlastnosti* ako: sebaovládanie, bojovnosť a psychická odolnosť, ale aj samotný *status športovca*.

**4. Doplnkové motivácie:** *Tréningový kolektív* zohráva významnú rolu pri zotrvaní vo vrcholovom športe. Dôležité sú pre ňu mimotréninové aktivity s kolektívom. Kladené sú nižšie nároky z jej strany na *dosiahnutie cieľa*, ktorý by sa mal objavovať ako kľúčový motív. Kladným faktorom sú aj *materiálne podmienky* tohto športu.

**5. Riziká demotivácie:** Hlavným rizikom boli *zranenia* a s týmto spojené *vyjadrenia* lekára a rodičov k pokračovaniu v tréningovej činnosti. Tento fakt vo významnej miere ovplyvnil intenzitu motívu dosiahnutia cieľa a zároveň posunul prah bolesti. Pri rozhovore s trénerom mu povedala: „*Chcem s tým seknúť*“. V tomto prípade je nutné *posilnenie výkonovej motivácie*, ale hlavne *sebavedomia*. Hovorí: „*Myslím si, že moje džudo nie je na dobrej úrovni*“. Negatívne reaguje na *modelovaný tréning*, kde sa prejavuje *nízka súťaživosť* s niektorými tréningovými kolegami. Potrebné je stále psychologicky pozitívne vplývať na jej osobnosť a prejavovať dostatočnú vieru v jej schopnosti, ako aj pokračovať v spolupráci so športovým psychológom.

## Pretekár 10

**1. Stručná charakteristika:** Na základe odpovedí v tomto prípade určujeme celkový motivačný profil ako nedostatočne silný pre vykonávanie vrcholového džuda. Prítomný je vnútorný konflikt pri určovaní si cieľov v jej živote. Charakteristická je častá zmena nálad a uzatváranie sa do samej seba pri vznikajúcich problémoch. Preto v prípade komunikácie často nastávajú značné problémy s porozumením vo vzťahu tréner - športovkyňa, ale aj vo vzťahoch v rámci tréningového kolektívu.

	2. Motivačná štruktúra (motivačné číslo +9) (max) demotivuje			motivuje (max)			
1. Dosiahnutie cieľa	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
2. Status športovca	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
3. Charakterové vlastnosti	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
4. Sebauplatnenie	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
5. Kolektív	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
6. Tréner	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
7. Zdravie a výzor	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
8. Materiálne a finančné podmienky	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3

**3. Jadro motivácie:** Za jadro motivácie označila *dosiahnutie cieľa*, ktorý ju podľa jej slov najviac motivuje k tréningu. Hovorí: „*Dávam do toho všetko, čo sa dá*“. Zároveň však nie je odhodlaná obetovať niektoré veci pre jeho dosiahnutie: „*Povedala som si, že snád' to pôjde a chcem skúsiť ešte nejaké súťaže*“.

**4. Doplnkové motivácie:** Za motiváciu označuje aj *status športovca, sebauplatnenie a vlastnosti*, ako bojovnosť. V kolektíve ju tréningoví kolegovia motivujú do určitej miery prostredníctvom svojich *výsledkov*, avšak ako motivačnému faktoru mu neprikladá výraznejší význam. Prevládajú v ňom viac-menej neutrálne vzťahy až na pár výnimiek.

**5. Riziká demotivácie:** Za určitú demotiváciu označuje *prehry* na A-čkových turnajoch, kedy však snaha vynakladaná do tréningového procesu nezodpovedá požadovanej výkonnostnej úrovni. Ďalším rizikom sú *potreby* ako je snaha, alebo skôr túžba *zarobiť si vlastné peniaze a osamostatniť sa*. Vynaložená energia sa tým pádom zameriava na iné veci. *Zvládanie stresu* je ďalším problémom, hlavne pred dôležitou súťažou. Po prehre prichádza *frustrácia*, s ktorou sa džudistka snaží vysporiadať svojím spôsobom a podvedome ignoruje snahy jej okolia pomôcť prekonať tieto stavy. Niekedy si vraví: „*Nechcem džudo už robiť*“. V tomto prípade, keď už takáto pomoc nepomáha, by bolo vhodné vyhľadať pomoc športového psychológa a zo strany okolia prejavovať takt a veľa trpezlivosti pri vzájomnej spolupráci.

## 4.2 Vyhodnotenie motivačnej štruktúry v džude

Pre objasnenie, motivačná štruktúra je súbor vnútorných a vonkajších motivačných faktorov, ktoré sú súčasťou danej motivačnej štruktúry športovca. Motivačná štruktúra nemá stály charakter, no jej stabilizácia má veľký význam v priebehu celej športovej činnosti. Je výrazne ovplyvňovaná aktuálnymi potrebami a hodnotami, ktoré športovec uznáva.

V našom výskume sme sa snažili intenzitu jednotlivých motivačných faktorov u vybranej zložky džudistov čo najlepšie kvantifikovať. Na to nám slúžila hlavne jedna zatvorená otázka v priebehu rozhovoru, kde každý džudista určil preňho motivujúci, alebo demotivujúci faktor k športovej činnosti v džude a na základe hodnotovej škály určil aj intenzitu každého faktora zvlášť. Vzorku aktívnych reprezentantov tvorilo päť mužov a päť žien a vzorku bývalých reprezentantov zastupovali traja muži a tri ženy. Zároveň uvádzame, že časový odstup od zanechania aktívnej športovej kariéry u bývalých džudistov, sú minimálne dva roky a maximálne päť rokov. V rozhovore s bývalými džudistami sme použili rovnakú otázku, ktorú sme sformulovali do minulého času a zisťovali sme intenzitu konkrétnych motivačných faktorov v období ich najvyššej výkonnosti.

Pre jasnejšiu predstavu uvádzame presnú štruktúru danej otázky:

K môjmu športu ma motivuje:	(max) demotivuje	motivuje (max)
a) tréner	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	
b) kolektív	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	
c) dosiahnutie cieľa	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	
d) materiálne a finančné podmienky pre športovanie	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	
e) zdravie, fitness	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	
f) sebauplatnenie	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	
g) status športovca	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	
h) charakterové vlastnosti	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	
iné.....		

Okrem vyhodnotenia motivačnej štruktúry jednotlivu u každého aktívneho džudistu sme vyhodnotili a stanovili celkovú motivačnú štruktúru zložky aktívnych aj bývalých

džudistov, ktorí sme sa snažili navzájom porovnať. Zrátaním motivačných a demotivačných hodnôt jednotlivých faktorov sme ich usporiadali podľa intenzity od najviac po najmenej motivujúce faktory. Zároveň sme sa snažili poukázať na to, akú hodnotu majú tieto faktory u žien a akú u mužov.

**Tab. 1 Intenzita motivačných faktorov u aktívnych reprezentantov**

<b>Intenzita motivačných faktorov</b>	muži (hodnota)	ženy (hodnota)	celková hodnota
1. Status športovca	+15	+13	+28
2. Dosiahnutie cieľa	+13	+14	+27
3. Charakterové vlastnosti	+11	+11	+22
4. Kolektív	+10	+9	+19
5. Sebauplatnenie	+10	+7	+17
6. Tréner	+5	+7	+12
7. Zdravie a fitness	+6	+2	+8
8. Materiálne a finančné podm.	+1	+4	+5

**Tab. 2 Intenzita motivačných faktorov u bývalých reprezentantov**

<b>Intenzita motivačných faktorov</b>	muži (hodnota)	ženy (hodnota)	celková hodnota
1. Dosiahnutie cieľa	+9	+8	+17
1. Charakterové vlastnosti	+8	+9	+17
2. Kolektív	+4	+6	+10
3. Sebauplatnenie	+6	+2	+8
3. Zdravie, fitness	+5	+3	+8
4. Status športovca	+6	+1	+7
5. Tréner	-2	0	-2
5. Materiálne a finančné podm.	+1	-3	-2

V celkovej motivačnej štruktúre aktívnych džudistov dosiahol *status športovca* najvyššiu intenzitu v motivácii. Džudisti radi vystupujú v bežnej spoločnosti ako športovci, ktorí reprezentujú svoju krajinu v tomto športe. Dodáva im to pocit jedinečnosti, spojený so záujmom o ich osobnosť. Táto jedinečnosť predstavuje náplň ich života v podobe športovej prípravy a dosahovania športových výsledkov. Zároveň charakter osobnosti a celkový pohľad na život je dosť odlišný od bežnej populácie. Džudisti uviedli, že im to dodáva určitú sebadôveru a väčšiu psychickú vyrovnanosť a stabilitu. V kolektíve priateľov a rodiny sú rešpektovaní, čo v nich vyvoláva pocit vlastnej dôležitosti. Tento status športovca sa do určitej miery spája aj s príťažlivosťou pre opačné pohlavie. V dôsledku toho, že džudisti uviedli tento faktor ako výrazne motivujúci, môžeme celkovú

motivačnú štruktúru posilňovať práve tým, že zvýrazníme jedinečnosť a individualitu športovca aj pri športovej činnosti, poukázaním na silné stránky jeho osobnosti. Intenzita tohto faktora je výrazne motivujúca približne rovnako u oboch pohlaví.

U bývalých džudistov sa *status športovca* objavil až na poslednom mieste zo všetkých kladne motivujúcich faktorov. Kladnú hodnotu mal najmä u mužov, ktorí sa s týmto statusom stotožňovali. Až na jeden prípad, dosiahol tento faktor najvyššiu motivačnú intenzitu a spájal sa s podobnými potrebami ako u aktívnych džudistov. U žien tento faktor nepredstavoval výraznú motiváciu a jeho hodnota sa veľmi približovala nule. Zároveň uvádzali, že v spoločnosti rodiny a priateľov výrazne nepociťovali túto svoju jedinečnosť. Treba však podotknúť, že v tomto čase sa tréningovej príprave žien nevenovala až taká pozornosť ako u mužov. Nižší bol aj záujem o džudistky ako osobnosti, často boli podceňované, čo im dávali pocítiť aj niektoré osoby pôsobiace v džude v tomto čase. To mohla byť príčina, prečo tento faktor v porovnaní so súčasnými aktívnymi džudistkami nepociťovali ako motiváciu.

*Dosiahnutie cieľa* ako motivačný faktor má u aktívnych džudistov o čosi menšiu intenzitu, ako predchádzajúci faktor. Tento dôsledok priradzujeme zraneniam, ktoré boli v danej dobe rozhovoru aktuálne. Nepriaznivý zdravotný stav niektorí džudisti uviedli ako hlavný dôvod malého poklesu intenzity tejto motivácie. Dosiahnutie cieľa však stále zostáva u väčšiny vrcholových džudistov ako najviac motivujúci a zároveň predstavuje hlavný zmysel vynakladaného úsilia do celej tréningovej činnosti. Ako sme v teoretickom rozbere už uvádzali, pre udržanie intenzity takejto motivácie je dôležité určiť si čiastkové ciele na ceste k hlavnému cieľu, ktorý však musí byť primeraný schopnostiam a zručnostiam džudistu. Džudista na vrcholovej úrovni by si ich dôležitosť už mal uvedomovať sám, no v prípade, že táto motivácia klesá, ju môže tréner posilniť pripomenutím daných cieľov, prípadne zapojením športovca do naplánovania si nových cieľov, ktoré klesajúcu motiváciu obnovia. S týmto sa úzko spája posilnenie výkonovej motivácie a sebavedomia športovca. Aj tu dosiahla intenzita tohto faktora u oboch pohlaví približne rovnaké hodnoty.

Pre bývalých džudistov bolo *dosiahnutie cieľa* spájané s najvyššou intenzitou motivácie. Výkonová motivácia najmä u mužov bola na vysokej úrovni, na čo poukazovali aj ich športové úspechy ako umiestnenia na Svetových hrách mládeže, Akademických majstrovstvách, Svetových pohároch mužov, či dokonca medailové umiestnenia na ME, MS a aj OH. U žien sa takéto výsledky vôbec nedosahovali, spomenúť snáď môžeme



medailové umiestnenie na Európskych hrách mládeže (EYOF). No aj napriek tomu uvádzali tento faktor ako najväčšiu motiváciu. Ciele, ktoré si džudistky stanovili boli však príliš vysoko. Tie mohli podporovať motiváciu k ich dosiahnutiu do určitej doby, no vzhľadom na vysokú úroveň týchto cieľov, ktoré si vyžadovali plné podriadenie času tréningovej príprave, nepovažujeme tieto stanovené ciele za primerané. To sa do určitej miery mohlo odraziť na oslabení výkonovej motivácie a následného zanechania športu. Naopak, pre mužov, ktorí disponovali vysokou úrovňou výkonnosti spojenú s vysokou úrovňou schopností a zručností, boli ich ciele primerane stanovené.

Vysoko motivujúci faktor u aktívnych džudistov predstavujú aj získané **charakterové vlastnosti**. Dlhodobá športová príprava zahrňujúca jednotlivé etapy tréningovej prípravy, je s formovaním vlastností osobnosti džudistu nevyhnutne spojená už len z výchovného hľadiska džuda ako športu. Tento šport si vo svojej samotnej podstate vyžaduje disciplínu, cieľavedomosť, či bojovnosť a tvrdosť charakteru, čo boli práve najčastejšie uvádzané získané charakterové vlastnosti vrcholových džudistov. Ďalšími vlastnosťami, ktoré boli spomenuté sú psychická vyrovnanosť, rozvážnosť, trpezlivosť, úcta, či ctížiadosť. Džudo samo o sebe je fyzicky aj psychicky veľmi náročným športom a ak chce džudista v tomto športe dosiahnuť vysokú výkonnosť a úspešnosť, jeho osobnosť by mala disponovať práve takýmito charakterovými vlastnosťami. Väčšina džudistov si získané vlastnosti uvedomuje, no poukázaním okolia práve na tieto jeho silné stránky sa motivácia v danom smere výrazne posilňuje. V prípade, ak to tak nie je, je dôležité objasniť pretekárovi dôležitosť týchto vlastností z hľadiska budúcej výkonnosti a súčasne pôsobiť po výchovnej a pedagogickej stránke na ich formovaní.

U bývalých džudistov dosiahli **charakterové vlastnosti** rovnakú motivačnú intenzitu ako dosiahnutie cieľa. Okrem už spomenutých vlastností, boli v týchto prípadoch uvedené aj napríklad nezlomnosť, viera v samého seba, či zodpovednosť. Všetky tieto vlastnosti sa vo výraznej miere ďalej kladne prejavujú pri zvládaní situácií aj v bežnom živote po zanechaní aktívneho športu.

Tieto tri uvedené motivačné faktory u aktívnych džudistov považujeme za najkľúčovejšie v ich motivačnej štruktúre.

**Kolektív** označovali takmer všetci džudisti väčšinou ako doplnkovú motiváciu. Zároveň uviedli, že správne fungujúce vzťahy a komunikácia sú pre nich z hľadiska psychickej

pohody na tréningoch veľmi dôležité. Tu môžeme použiť príslovie: „Ak správne fungujú vzťahy, potom funguje všetko.“ S kolektívom spájajú džudisti vo väčšine prípadov humor na tréningoch, ale aj na sústreďeniach. Veľmi typické a vyskytujúce sa, sú spoločné aktivity kolektívu mimo športového prostredia, kde majú športovci lepšiu možnosť navzájom sa spoznávať a zabaviť sa, čo do veľkej miery spájajú s aktívnym relaxom. Zo strany trénera môže byť veľkým prínosom, ak sa z času na čas na takýchto aktivitách bude podieľať spolu so svojimi zverencami. Má tak väčšiu možnosť pozorovať vzťahy v kolektíve aj mimo športového prostredia a spoznávať osobnosti športovcov aj z inej stránky. Tieto postrehy tak môže aplikovať a využiť pri pôsobení na športovca, či už z výchovného, alebo motivačného hľadiska, nehovoriac o tom, že spoločné aktivity a humorné situácie zvyšujú u zverencov obľúbenosť trénera. Musíme zároveň podotknúť, že tento prístup sa dá aplikovať hlavne u vyspelejších zverencov, ktorí by už mali disponovať určitým stupňom inteligencie a samostatnosti, kde je zároveň prirodzená autorita trénera.

**Sebauplatnenie**, ako presadenie sa v tomto športe, nebolo často označované za jeden z kľúčových motivačných faktorov u našich vrcholových džudistov z obidvoch vzoriek, až na pár výnimiek, ktoré disponujú, alebo disponovali vysokou úrovňou výkonnosti. Logicky by sa tento faktor však mal spájať hlavne s dosiahnutím cieľa a statusom športovca. Je tu teda možnosť, že jednotliví džudisti nepochopili správne význam a hĺbku tohto pojmu. Džudisti ho však za motivačný faktor označili a preto ho považujeme za ďalší dôležitý činiteľ v motivačnej štruktúre. Potreba sebauplatnenia súvisí s hodnotovou orientáciou, ale aj s výkonovou motiváciou športovca. Čím je intenzívnejšia potreba sebauplatnenia, tým je vyššia aj motivácia k výkonu. O stanovení 50-percentnej šance úspešnosti na súťažiach sme už hovorili a to je práve kľúčom k zvyšovaniu tejto motivácie. Potreba sebauplatnenia je u mužov v džude o niečo vyššia ako u žien. To súvisí s tvrdením, že muži sú celkovo zameraní na výkon viac ako ženy, ktoré sú zasa zodpovednejšie aj v iných životných sférach, ako je škola, práca, ale aj budúci rodinný život.

Za doplnkovú motiváciu slabšej intenzity bola u aktívnych džudistov označená aj osobnosť **trénera**. Tí, ktorí ho označili ako motivačný faktor, hovorili o fungujúcej spolupráci a komunikácii, ktorá im pomáha hlavne pri prekonávaní psychických kríz. Vrcholový pretekár by sa nemal spoliehať ohľadom motivácie prevažne na trénera, no jeho osobnosť a celkové pôsobenie môže značne ovplyvniť motiváciu vtedy, ak športovec

prežíva úzkosť a frustráciu spojenú s určitým problémom. Tréner by mal zverenia predovšetkým usmerniť najmä vtedy, ak v danom momente on sám toho nie je schopný, alebo nevie ako, a využívať v prevažnej miere pozitívnu motiváciu, resp. využívať prácu s pozitívnym myslením. V takom prípade je však nevyhnutná komunikácia a vhodná spolupráca trénera so športovcom. Trénera ako motivačný faktor v trocha väčšej miere označujú ženy, tie si zároveň vyžadujú lepšiu komunikáciu. Ignorovať by sa to ale nemalo ani u mužov, ktorí sú charakteristickí hlavne tým, že svoje city neprejavujú do takej miery ako ženy, no to neznamená, že komunikáciu a spoluprácu s trénerom nepotrebujú.

Naopak, u bývalých džudistov celkovo dosiahla osobnosť *trénera* ako motivačného faktoru z hľadiska motivácie zápornú hodnotu. Výraznú demotiváciu predstavoval v dvoch prípadoch, ostatní mu priradili neutrálnu hodnotu motivácie. Táto demotivácia bola konkrétne spájaná s nedôverou a pochybnosťami o schopnostiach a športových zručnostiach v prípade jednej džudistky. Ďalej bola u jedného džudistu spájaná s uprednostňovaním iných pretekárov, ale hlavne s nezáujmom o tréningový proces a o jednotlivých džudistov. Očividne vo veľkej miere v tomto čase absentoval profesionálny prístup trénera k tréningovému procesu, ako aj značná podpora jednotlivých pretekárov. Táto demotivácia v uvedených prípadoch bola hlavným dôvodom zanechania aktívneho džuda. V dôsledku takýchto postojov môžeme potvrdiť fakt, že ani samotná osobnosť trénera nie je z hľadiska motivácie zanedbateľná.

Za určitú motiváciu bola u obidvoch vzoriek džudistov označená aj *zdravotná stránka športu*, no vzhľadom na samotnú motiváciu dominoval v tomto smere vplyv športovej aktivity hlavne na *výzorovú stránku (telesný vzhľad)*. Džudisti sa tak pravidelným tréningom udržiavajú v dobre telesnej kondícii, ktorá zákonite zvyšuje celkovú produktívnu činnosť aj v iných sociálnych sférach. Musíme však spomenúť, že z hľadiska vrcholového športu, kde sú kladené vysoké nároky na energetický výdaj a dostatočnú regeneráciu, to nemusí byť vždy pravidlom. Táto motivácia sa prirodzene spája s potrebou určitého životného štýlu, ako aj s potrebou zvýraznenia svojej heterosexuality. Z pohľadu zdravotnej stránky sa už však táto motivácia neprejavuje skoro do žiadnej miery. Naopak, množstvo zdravotných problémov, ktoré sú v tomto športe jeho prirodzenou súčasťou, označovali niektorí džudisti ako určitú demotiváciu. Vtedy treba brať v tréningovom procese na zdravotné ťažkosti (väčšinou zranenia) ohľad, aby menšia demotivácia neprerástla do dlhšie trvajúcej krízy. Výzorovú stránku ako motiváciu označovali vo vyššej miery muži častejšie ako ženy.

Posledným motivačným faktorom u aktívnych džudistov boli *materiálne a finančné podmienky* v džude. Väčšina mužov v našej vzorke aktívnych džudistov sú profesionálnymi športovcami, čo znamená, že za svoju športovú činnosť poberajú mzdu a sú zamestnancami vojenského športového centra Dukla Banská Bystrica. Zaujímavosťou je, že práve títo džudisti v troch zo štyroch prípadov, neuviedli tieto finančné podmienky ako motiváciu. Naopak, prevažne ženy uvádzali ako malú motiváciu materiálne podmienky športu, ktoré zahŕňajú napr. reprezentačnú teplákovú súpravu, kimoná, tréningové podmienky a pod. Je však logické, že popri finančných podmienkach v džude, nebude tento faktor výrazne motivujúci a džudisti budú vykonávať športovú činnosť pre ňu samotnú. To je z určitého hľadiska pozitívny jav. Negatívom je však to, že sa džudista touto činnosťou často nie je schopný do budúcnosti zabezpečiť. Výnimku môžu predstavovať jednotlivé prípady, ktoré vykonávajú džudo na najvyššej možnej úrovni, avšak takých prípadov je v slovenskom džude žiaľom málo.

Okrem jedného džudistu, pre ktorého džudo predstavovalo hlavný zdroj príjmov, ostatní bývalí športovci priradzovali väčšinou tomuto faktoru neutrálnu, poprípade zápornú hodnotu. Táto demotivácia súvisí s dôvodmi, ktoré sme už uvádzali vyššie.

V našom výskume nám dvaja džudisti z oboch skúmaných zložiek uviedli, že motivačné faktory ako *tréner, kolektív, zdravie a fitness* a v jednom prípade aj *status športovca*, u nich z hľadiska motivácie nehrajú/nehrali žiadnu rolu. Títo dvaja džudisti disponujú (resp. jeden bývalý pretekár disponoval) najvyššou úrovňou výkonnosti, ktorá sa v džude dá dosiahnuť. Svedčia o tom dosiahnuté výsledky v najvyšších športových súťažiach. Prečo na tento postreh poukazujeme? Všetka pozornosť u oboch džudistov sa zameriava/la predovšetkým na svoju výkonnosť a na dosiahnutie cieľov, s čím je nevyhnutne spojená silná potreba sebauplatnenia a presadenia sa v tomto športe. Pretekárov tak nezaujíma/lo okrem výsledkov nič iné a tvrdohlavo si idú/išli za svojím cieľom. To zároveň formuje/formovalo u oboch vysokú psychickú odolnosť a silnú vôľu na ceste k ich dosiahnutiu. Celkový motivačný profil u oboch džudistov bol takmer zhodný a taktiež sa odlišoval od motivačného profilu všetkých ostatných džudistov. Práve tento fakt považujeme za veľmi dôležitý. Môže nám naznačovať, ako by mal ideálny profil vrcholového džudistu vyzeráť a čo by mal obsahovať z hľadiska motivácie k výkonu. Pretože práve výborný výkon je to, čo u každého džudistu chceme dosiahnuť.

### 4.3 Príčiny nástupu psychologickej krízy

Tab. 3 Sumarizácia demotivačných faktorov u aktívnych džudistov

Demotivačné faktory u aktívnych džudistov	muži	ženy	spolu	percentá
1. Zranenia	3	4	7	70%
2. Obdobie prehier	4	2	6	60%
3. Prístup trénera	2	2	4	40%
4. Školské povinnosti	0	4	4	40%
5. Ekonomické podmienky	1	1	2	20%
6. Nechuť k tréningu	1	0	1	10%

Poznámka: Tabuľka obsahuje demotivačné faktory u desiatich aktívnych džudistov. Demotiváciu u bývalých džudistov zakomponujeme do textu, vzhľadom na malú veľkosť skupiny.

#### 1. Zranenia

Najčastejšie uvádzané faktory ako príčiny demotivácie u aktívnych džudistov boli *zranenia*. Takáto situácia predstavuje pre každého športovca čiastočné vypadnutie z tréningového procesu, kde sa objavuje *frustrácia*. Tento psychický stav je sprevádzaný pocitmi ako je *strach* zo straty výkonnosti či *úzkosť* (*anxiozita*) spojená s pocitmi bezmocnosti a s obavami z neschopnosti opätovného nadobúdania potrebnej výkonnosti, ako to popísala vzorka džudistov. Príčinou *frustrácie* v tomto prípade je aj *stály tlak* na splňanie výkonnostných kritérií. Opísaný bol ďalší dôvod, kedy zranenia zapríčiňujú krízu. Džudisti majú väčšinou málo času na úplne doliečenie zranení a intenzívne tréningy sa zaradzujú do plánu skôr, s určitým ohľadom na tréningovanie „v rámci možností“, aj za cenu opätovného obnovenia zranenia. Potrebná je dobrá *spolupráca s trénerom a lekárom*, vhodná komunikácia a odborné vedenie tréningu prispôbené aktuálnemu zdravotnému stavu športovca. *Rizikom v motivácii* pri takejto kríze môže byť aj to, že pri vážnejších zraneniach má športovec väčšiu možnosť pohybovať sa v iných sociálnych sférach. Škola a priatelia môžu vyvolať *konflikt* v motívoch a pri nedostatočnej výkonovej motivácii a labilnosti motivačnej štruktúry sa mu môže zapáčiť „iný život“ aj z hľadiska *možností* zárobkovej činnosti a osamostatnenia sa. Pravdepodobnosť len objavenia sa takejto myšlienky je v džude na Slovensku veľmi aktuálna, čo potvrdili aj konkrétne vyjadrenia niektorých džudistov na túto tému:

„*Keď som sa zranil, rozmýšľal som nad tým, či na to vôbec mám a či mám ďalej pokračovať. Chcel som sa živiť civilnou prácou.*“

„*Chcela by som si zarobiť vlastné peniaze a chcela by som sa osamostatniť, ale džudo ma v tom brzdí.*“

Vo vzorke bývalých džudistov uviedli túto demotiváciu dvaja športovci. V jednom prípade sa tieto zranenia spájali s vekom a s dlhým pôsobením v oblasti vrcholového džuda, kedy je s takouto situáciou už prakticky nemožné bojovať. V druhom prípade boli zranenia spájané s fyzickou bolesťou, ktoré už daná pretekárka nechcela tolerovať. Avšak, ako sme už uvádzali, zranenia sú súčasťou športu a preto mohla byť u danej pretekárky prítomná nízka úroveň frustračnej tolerancie voči zraneniam a bolesti, ktoré tento šport obnáša. No práve zranenia v prípade tejto džudistky nepredstavovali hlavný dôvod pre zanechanie aktívneho džuda.

## **2. Obdobie prehíer**

Druhou najčastejšie vyskytujúcou sa príčinou nástupu krízy u aktívnych džudistov je *obdobie prehíer* na súťažiach. Prehru športovci chápu väčšinou ako *zlyhanie*, no zároveň je nevyhnutnou súčasťou samotnej súťažnej činnosti. Avšak pri dlhotrvajúcom období za sebou nasledujúcich prehíer nastáva u džudistov *pokles sebavedomia*, ktorý sprevádza objavenie sa pocitu *neistoty a pochybnosti* o svojich schopnostiach. Toto zlyhanie sa prejavuje ako *vnútorný konflikt*, kedy športovec pri každej novej príležitosti pre podanie čo najlepšieho výkonu v súťaži podvedome berie do úvahy predchádzajúce nezdary a viac rozmýšľa o možnosti neúspešnosti na základe predchádzajúcej skúsenosti. Takýto stav spôsobuje *stres*, ktorý sa potom zvykne premietat' do kľčovitého prevedenia pohybov a aj do tréningu. Na základe toho sa mení aj *sebahodnotenie* športovca, čo spôsobuje dlhodobú *frustráciu*. V niektorých prípadoch sa objavuje „*paradox vôle*“ a tu zohráva hlavnú rolu frustračná tolerancia, emocionálna odolnosť a aspiračná úroveň športovca. V takýchto situáciách by športovci mali uplatniť pozitívne myslenie. Vhodná je reštrukturalizácia cieľov, t.j. stanovenie primerane znížených cieľov a zaradenie turnajov s menšou konkurenciou, kde je pravdepodobnosť úspechu vyššia, čo následne do určitej miery ovplyvňuje aj zvýšenie sebavedomia.

Frustráciu v období prehíer vnímali bývalí džudisti podobne, ako to je u aktívnych džudistov. U nich však mala táto kríza krátkodobý priebeh, kedy sa športovcom vďaka svojej frustračnej tolerancii a úrovni aspirácie, podarilo z nepriaznivej situácie rýchlo spamätať. Prehry tak nepredstavovali výraznú demotiváciu.

### 3. Prístup trénera

V prípadoch džudistov, kde bol uvedený tento faktor ako príčina krízy, bol prevažne problém s nedostatočnou alebo zlou *komunikáciou* z oboch strán. Zo strany športovca to je zvyčajne *obava z nedôvery* zo strany trénera v prípadoch, keď má športovec ťažkosti, ktoré mu spôsobujú *frustráciu*, ako sú staré a nové zranenia, neschopnosť riešiť neprimerane vysoké úlohy, vyčerpanie, psychická záťaž, ktorú predstavujú aj mimošportové povinnosti, a pod. Džudisti sa obávajú, že im tréner nebude veriť, resp. že ich bude podozrievať, čo býva hlavný dôvod, prečo s trénerom nekomunikujú a nekonzultujú tieto problémy. Konkrétni džudisti uviedli ako problém aj nedostatočný *záujem* trénera o ich psychický stav a o ich osobnosť. Krízové situácie je preto vhodné riešiť už v zárodku, aby sa daný problém neprehĺbil a aby to športovec „*nedusil v sebe*“, pretože takýmto spôsobom môže dôjsť ku kríze, ktorá bude pretrvávať a s ktorou sa ďalej zvyšuje úroveň frustrácie. Prioritným riešením je vhodná komunikácia a vytvorenie vzájomnej dôvery, kde je nevyhnutná spätná väzba a vypočutie, ako aj aktívne načúvanie oboch strán spojené s flexibilitou prispôbiť sa samotnému riešeniu.

Bývalí džudisti označili *prístup trénera* ako demotiváciu v dvoch prípadoch. Tento prístup opisovali ako nezáujem o tréningový proces, uprednostňovanie iných pretekárov a zlú komunikáciu. Ak takýto prístup trénera trvá príliš dlho, potom to môže negatívne ovplyvňovať celú motivačnú štruktúru aj napriek tomu, že daný športovec má vysokú úroveň výkonnej motivácie aj ašpiračnej úrovne. Pretekár tak na základe týchto nepriaznivých vplyvov postupom času môže nadobudnúť postoj a názor, že vynakladané úsilie do športovej činnosti nemá preňho aj tak zmysel. Dôležité je, že práve takýto prístup trénera bol hlavným dôvodom ukončenia športovej kariéry u džudistov, ktorí mali vážny potenciál byť v džude úspešnými športovcami. Dobrý tréner by mal tento potenciál postrehnúť a následne dať športovcovi šancu uplatniť sa. Ďalej by mal vedieť zaujať objektívny postoj bez prihliadania na sympatie alebo nesympatie a racionálne posúdiť všetky možnosti športovca, aby sme kvôli takémuto prístupu nestrácali ťažko sa hľadajúce talenty v džude.

### 4. Školské povinnosti

Ďalším dlhodobejším problémom, ktorý mal za následok nástup krízy boli *školské povinnosti*. Tu sa prelínali sociálne roly športovca zo športovej a mimošportovej oblasti, ktoré je niekedy obtiažne zladiť. Takéto záťaže vytvárajú tlak predovšetkým v psychickej oblasti, čo sa potom odzrkadľuje ako ďalšia záťaž. Zvlášť nevhodné je to vtedy, keď sa

športovec potrebuje sústrediť na dôležitú súťaž. *Neschopnosť* navodiť si psychickú pohodu a vyrovnanosť predstavuje riziko nástupu tzv. „*vyhorenia organizmu (burn-out syndróm)*“, ktoré sa prejavuje stratou záujmu o tréning, negativizmom, psychickou vyčerpanosťou, úzkostlivosťou až depresiou. Každý má *individuálnu mieru zaťažiteľnosti* organizmu, ktorá by sa nemala prekročiť. Pri efektívnej a svedomitej príprave je potrebná dostatočná regenerácia organizmu. Zvláštnosťou je, že školské povinnosti ako krízu uviedli len dievčatá, kde sa potvrdzuje väčšia *citlivosť* a zodpovednosť aj v inej sfére života a väčšia potreba *komunikácie* spojenej so záujmom o jej osobu s vyžadovaním vyššieho taktu pri riešení týchto záťažových situácií. Muži sa aj v takýchto záťažových situáciách zameriavajú predovšetkým na výkon. Nevyhnutnou podmienkou je úprimný *záujem* trénera o mimošportové podmienky, na základe čoho môže zvoliť primeraný postup pri plánovaní tréningovej činnosti.

*Školské povinnosti* ako príčinu nástupu krízy uviedli aj všetky tri ženy zo vzorky bývalých športovcov. V ich prípadoch však tento faktor zároveň predstavoval jednu z príčin, prečo aktívnu športovú kariéru zanechali. Všetky si vybrali vysokú školu, z ktorej vyplývajúce študijné povinnosti bolo veľmi obtiažne zladiť s vykonávaním vrcholového džuda. Zároveň hodnota sebauplatnenia sa v džude mala u nich neutrálnu alebo zápornú intenzitu. Vybrali si tak inú životnú cestu, kde podľa ich vyjadrení im k zvoleniu tejto možnosti pomohol kolektív z vysokoškolského prostredia, ako aj iné záujmy. Výber vysokej školy preto taktiež hodnotíme ako situáciu, kedy by mal džudista zvážiť, či sa ešte chce dlhodobo pohybovať na vrcholovej úrovni vykonávania džuda. Samozrejme, na druhej strane sú aj prípady športovcov, ktorí dokážu tréningovú aktivitu zladiť aj s ťažkou vysokou školou. Nevyhnutne potrebná je tu však vysoká frustračná tolerancia voči vynakladaniu psychického aj fyzického úsilia a vysoká úroveň motivácie. Tu je ale určitým rizikom, že v dôsledku vyťaženia nebude športovec schopný nadobudnúť potrebnú psychickú pohodu. Ďalej sa to môže negatívne odraziť ako na tréningovom a súťažnom výkone, tak aj na študijných výsledkoch.

## **5. Ekonomické podmienky**

Zlú *finančnú situáciu* uviedli ako problém len dvaja džudisti. Závisí to hlavne od finančnej podpory rodiny, od prostredia, kde športovec trénuje (či je to v blízkosti alebo mimo domova). Dôležitá je miera výkonnosti, priaznivých podmienok pre športovca a možnosť profesionálne si zarobiť. Ak šport nedáva zárobkové možnosti a rodina športovca nie je schopná ho finančne podporiť, tak ostáva odkázaný sám na seba, s čím sa



potom spája potreba finančného zabezpečenia. Tým pádom by bol športovec už ťažko schopný plniť podmienky vrcholového športu. Vo väčšine prípadov však tento problém momentálne nenastáva, pretože džudisti sú buď zamestnaní ako profesionáli alebo majú značnú podporu od rodiny spojenú s podporou štúdia.

U bývalých džudistov s otázkou *ekonomických podmienok* súvisí nájdenie si zamestnania v inej pracovnej sfére. Džudisti však neoznačovali túto situáciu ako krízu. Vyjadrovali skôr názor, že v podstate nemali na výber, keďže neboli profesionálnymi športovcami a džudo tým pádom pre nich nepredstavovalo zdroj príjmov. Takáto situácia nastane zrejme u väčšiny džudistov, ktorí sa po škole budú musieť zaradiť do pracovného života a ktorí nebudú v tejto dobe zamestnancami športových centier.

## **6. Nechuť k tréningu**

Nechuť k tréningu uviedol zo skúmanej zložky aktívnych džudistov len jeden respondent. Kríza v tomto prípade mala dlhodobejší charakter, ktorý mohol byť spojený s poklesom výkonovej motivácie, nízkou frustračnou toleranciou alebo s pretrénovaním organizmu. Je však veľmi pravdepodobné, že vo vrcholovom športe sa s takýmto problémom stretne takmer každý športovec. Vtedy hrajú dôležitú úlohu predovšetkým morálno-vôľové vlastnosti ale aj frustračná tolerancia, ktorú by mal mať vrcholový športovec na dostatočne vysokej úrovni, aby tieto stavy skôr či neskôr prekonal.

### **4.4 Spôsoby prekonávania kríz**

Spôsoby prekonávania psychologickkej krízy v džude boli u oboch zložiek džudistov približne rovnaké. V zložke bývalých džudistov sme tieto krízy už rozoberali a zároveň sme uvádzali, ktoré krízy prekonané boli a ktoré predstavovali dôvod pre zanechanie aktívnej športovej kariéry, preto v ďalšej časti budeme uvádzať už len spôsoby ich prekonávania u aktívnych džudistov.

**Tab. 4 Spôsoby prekonávania kríz**

<b>Spôsoby prekonávania kríz</b>	<b>muži</b>	<b>ženy</b>	<b>spolu</b>	<b>percentá</b>
1. Sebakpresviedčanie	4	3	7	70%
2. Rodina a priatelia	4	3	7	70%
3. Kolektív	2	3	5	50%
4. Humor, oddych, relax	3	1	4	40%
5. Športový psychológ	1	1	2	20%
6. Tréner	0	1	1	10%
7. Pokles hmotnosti	0	1	1	10%

### **1. Sebakpresviedčanie**

Časté využitie pri prekonávaní kríz u džudistov malo *sebakpresviedčanie*. Účinnosť tohto prostriedku z veľkej časti závisí od osobnosti športovca a od schopnosti vysporiadať sa s problémom. Jeho využitie je veľmi aktuálne pri *pocite zlyhania*. Tu dochádza k *vnútornému konfliktu*, ktorý spočíva v nenaplnenej túžbe, očakávaní a hľadaní možnosti, ako ich naplniť. Pre riešenie tohto konfliktu je sebakpresviedčanie viac menej naučeným prvkom, ktorý džudisti využívajú najčastejšie pri prekonávaní kríz. Ovplyvňuje odolnosť, nasadenie, intenzitu a úsilie vynaložené v tréningovej príprave, ale hlavne v súťaži, kedy sú tieto schopnosti zvlášť dôležité najmä *v prípade neúspechu*. Sebakpresviedčanie súvisí aj so *sebahodnotením* športovca. Do veľkej miery tu majú význam *vôľové akty* s vnútornou spätnou väzbou a vhodnou argumentáciou. Pomáha im to tak lepšie zvládať fyzickú, ale aj psychickú záťaž. Dôležité sú *subjektívne predstavy* spojené so sebarealizáciou, ktoré ovplyvňujú sebahodnotenie a sebaobraz športovca. Pri pocitoch zlyhania je vhodné vedieť zo strany športovca uznať neúspech a formulovať nové hypotézy, aby nedošlo k fixácii myslenia a stereotypného opakovania neefektívnych myšlienkových postupov, čo sa v praxi podobá riešeniu „*preraziť hlavou múr*“ (Macák, 1987). Svoju významnú úlohu tu hrá *vôľa* a vhodná *motivácia*, ale aj *emocionálna odolnosť*. Posilňuje sa tak *snaha* aktívne bojovať za dosiahnutie vytýčeného cieľa a vysoká *odolnosť* voči rôznym vnútorným a vonkajším vplyvom. V našom prípade pri uvedení využívania tejto techniky ide prevažne o *vnútorný hovor*, ktorý sa spája s potrebou *sebauplatnenia*.

### **2. Rodina a priatelia**

*Rodina a priatelia* taktiež prispievajú vo veľkej miere k prekonávaniu psychických kríz. Športovci sa obracajú na svojich najbližších hlavne vtedy, ak sami *pochybujú* o svojich schopnostiach a o možnostiach sebauplatnenia. V kombinácii so sebakpresviedčaním majú

zväčša tieto prostriedky veľkú účinnosť. Rodina a blízki priatelia sú osoby, ktorým športovec *dôveruje* a zároveň od nich očakáva plnú podporu. Takúto funkciu by mal mať aj *tréner*, ktorý svojho zverenca dokonale pozná, ale hlavné je najmä to, že on je organizátorom tréningovej činnosti a je v plnej miere zainteresovaný do celej tréningovej prípravy. Rodina a priatelia okrem samotnej podpory predstavujú aj *sociálne prostredie*, v ktorom sa športovec cíti príjemne, dokáže odbúrať negatívne predstavy a zároveň načerpať pozitívnu energiu a psychickú pohodu. Preto tento prostriedok volí v kritických situáciách najmä vtedy, ak sa potrebuje psychicky zregenerovať a prísť na iné myšlienky.

### **3. Kolektív**

Pri povahách športovcov, ktorí si zakladajú na *dobrých vzťahoch* je správne fungujúci kolektív vysoko *motivačným činiteľom*. Značná tu je potreba *spolupatričnosti*, kde sa každý dokáže stotožniť so svojou rolou. Ak majú vzťahy v kolektíve prevažne *uvolnený charakter* a zároveň je na tréningoch prítomná zdravá *súťaživosť*, je to ideálny znak, ktorý motivuje športovcov k podávaniu dobrého výkonu, ale aj k prekonaniu dlhodobejšie trvajúcich kríz. Športovec tak hľadá *podporu* medzi vlastnými sparing-partnermi. Práve oni sa dokážu s jeho psychickým stavom stotožniť na základe vlastnej skúsenosti. Veľmi efektívne sú *mimošportové spoločenské aktivity* tréningového kolektívu. Tie prispievajú k utužovaniu a k vytvoreniu vzájomnej dôvery a silných kamarátskych vzťahov. V prípadoch džudistov, ktorí uviedli kolektív ako motivačný faktor, môže pri napätých a zle fungujúcich vzťahoch vzniknúť riziko nástupu krízy ovplyvnené týmto činiteľom. Preto je dôležité zo strany trénera, ale aj športovcov konflikty riešiť správnym postupom, či už spomenutým *utužovaním kolektívu*, správnou *komunikáciou*, alebo aj aplikovaním *hravých prvkov* do tréningu, kedy určitá hravosť predstavuje výraznú črtu konsolidovaných športových kolektívov.

### **4. Humor, oddych, relax**

*Humor, oddych a relax* patria k prostriedkom, ktoré sú navzájom prepojené a predstavujú aktívnu a pasívnu regeneráciu. *Humorné prvky* by sa nemali úplne vynechať ani na tréningu, kde prispievajú k *uvolneniu* atmosféry vo vypätých a stresových situáciách. Navodzujú psychickú pohodu, vďaka čomu môžu športovci ľahšie zvládať tréningovú záťaž. Zároveň sa tým zvyšuje *oblúbenosť trénera* a môže to pomôcť aj k vybudovaniu vzájomnej dôvery. Tieto prvky by však mali byť aplikované v primeranej miere, aby neutrpela autorita trénera. Džudisti, ktorí uviedli humor ako pomoc pri

prekonávaní kríz, pod tým väčšinou rozumeli humor v nešportovom kolektíve a v športovom kolektíve mimo tréningu. S oddychom a relaxom bolo spájané predovšetkým počúvanie hudby, pozeranie filmov, zmena aktivity, rodina, priatelia, či strava a pitný režim.

## 5. Športový psychológ

Ďalšou „pomocou“ pri prekonávaní kríz je *športový psychológ*. Tu treba spomenúť, že dŕždisti, ktorí ho uviedli, sa s ním aktívne zúčastňovali sedení. Podľa ich slov im to pomohlo k nadobudnutiu *psychickej pohody*, posilneniu *sebadôvery* a k presnému *poznaniu a pochopeniu* určitých vecí a stránok, ktoré pre nich predstavovali daný problém. Športovec často niekedy ani sám nevie definovať, čo kedy cíti a na čom by mal pracovať. To mu pomôže objasniť práve psychológ. Spoločne sa s ním pokúsi nájsť vhodné riešenia a postupy k sebaregulácii, s odborným prihliadnutím na jeho individualitu osobnosti. Pri využití služieb športového psychológa, ktorý získa o športovcovi cenné informácie, by sa rozhodne nemala vynechať *vzájomná spolupráca* medzi psychológom, športovcom a jeho trénerom. To tvorí *trojuholník*, ktorý je objektívne prebiehajúcim procesom. Len s takouto spoluprácou sa môže celý tréningový proces zefektívniť. V prvom rade by však mal byť tréner zároveň aj psychológom schopným riešiť rôzne záťažové situácie u svojich zverencov. Rozhodujúce je, že spolu trávia dostatok času na to, aby rôzne reakcie u nich *spoznal, vyhodnotil a našiel vhodné riešenie*, ktoré je samozrejme pre každého individuálne.

## 6. Tréner

Osobnosť *trénera* a jeho *pôsobenie* pri prekonávaní krízy bolo uvedené iba v jednom prípade zo všetkých desiatich respondentov. To však môže signalizovať určitý problém. Je to v zlej komunikácii? V zlej vzájomnej spolupráci? V nedostatočnej vzájomnej dôvere? To je otázka, nad ktorou sa musí tréner zamyslieť sám a sám by mal nájsť aj odpoveď. Sú však športovci, ktorí pomoc trénera v takomto prípade nechcú, alebo nepotrebujú a vedia si s problémom poradiť sami. No aj napriek tomu by sa *potreby* športovca nemali odsúvať na druhú koľaj. Treba ich rešpektovať a celkové pôsobenie trénera by malo do určitej miery správne *ovplyvňovať a usmerňovať* motivácie k športovému výkonu. Funkcia trénera v tomto smere preto nie je v žiadnom prípade zanedbateľná. Z odpovedí v našich interview si takéto pôsobenie naši športovci často *vyžadujú*, no nevedia to podať priamo pre rôzne dôvody. Značne potrebné je to najmä u dievčat a u mužov, ktorí nedisponujú ustálenou

vysokou úrovňou športovej výkonnosti. Majú väčšiu potrebu ich výkony, ale aj ťažkosti *konzultovať* a na základe toho *zaujať* určitý postoj. V opačnom prípade sa spoliehajú na vlastné myšlienkové postupy, ktoré môžu byť nedostatočne kritické, alebo naopak, príliš kritické a sami sa potácajú v neurčitosti rôznych pocitov. Následná je *nejasná predstava* o svojich schopnostiach a výkonoch, kedy *neistota* predstavuje negatívne pôsobiacu záťaž. Preto sú *komunikácia a objektívny názor* zo strany trénera pre našich pretekárov také dôležité.

## 6. Pokles hmotnosti

Posledným uvedeným prostriedkom pre prekonanie krízy bol *pokles hmotnosti*. V tomto prípade bol pokles hmotnosti následok zranenia, ktoré danú pretekárku vyradilo na určitý čas z prípravy. Fyziologicky došlo k redukcii svalovej hmoty a aj tuku, na základe menšej potreby prijímania potravy vzhľadom na absenciu tréningov. Avšak v tomto období bolo pre ňu potrebné pripraviť sa na vrcholové preteky. Tým pádom bol vyvíjaný vonkajší tlak, ktorý predstavoval značnú *záťaž* na jej psychiku, ako sme to už pri zraneniach uvádzali. Po čiastočnom doliečení boli zaradené do prípravy s ohľadom na zranenie *lahké tréningy*, telesnú hmotnosť džudistka *nepotrebovala* redukovať a túto záťaž sa jej podarilo pomerne ľahko zvládnuť, k čomu prispelo *zregenerovanie* fyzických aj psychických síl. Na preteky išla v značnej *psychickej pohode* a aj to sa s určitou mierou odzrkadlilo na získaní významného športového výsledku. Z uvedeného príkladu si môžeme vziať to, že *menej niekedy môže znamenať viac* a že aj psychika sa významne podieľa na športovom výkone v súťaži.

## 4.5 Psychologická príprava v džude

V našom výskume sme sa okrem kríz a ich prekonávania zaoberali aj všeobecnou psychologickou prípravou. Respondenti odpovedali na otázku, čo si pod touto psychologickou prípravou predstavujú, s čím mávajú najčastejšie problém a čo by im podľa ich názoru mohlo pomôcť k lepšej motivácii a k lepšiemu športovému výkonu. Odpovede sme sa snažili neovplyvňovať a nepodsúvať, aby nedošlo k vsugerovaniu názoru. No väčšina z nich ani nemala jasnú predstavu o tom, čo takáto príprava zahŕňa. Spomenúť môžeme len základné pojmy ako zvládanie stresu, či samotnú motiváciu. Po uvedení niektorých príkladov sa väčšina z nich už chytila a sami pokračovali v odpovedi, ktorá by pre trénerov mala byť prevažne orientačná. U každého džudistu sú totiž

individuálne rozdiely, na základe ktorých sú schopní niektoré veci akceptovať viac, alebo menej. Príklady, ktoré teraz uvedieme, v podstate navzájom všetky nejako súvisia a dopĺňajú sa. Tvoria základ, ktorý by psychologická príprava vo vrcholovom džude mala obsahovať.

**Tab. 5 Čo by malo byť obsahom psychologickej prípravy v džude?**

Čo by malo byť obsahom psychologickej prípravy?	muži	ženy	spolu	percentá
1. Zvládanie stresu	3	2	5	50%
2. Modelovaný tréning	4	1	5	50%
3. Motivácia spojená s prekonávaním kríz	2	2	4	40%
4. Koncentrácia na výkon	2	2	4	40%
5. Individuálny prístup	2	2	4	40%
6. Konštruktívna kritika a podpora zo strany trénera	1	3	4	40%
7. Spolupráca so športovým psychológom	0	3	3	30%
8. Videoanalýza	1	1	2	20%
9. Spoločné aktivity kolektívu	0	2	2	20%

Pre džudistov je v piatich prípadoch problémové *zvládanie stresu*. Mali na mysli predovšetkým stres zopár dní pred súťažou, ale hlavne pred samotným zápasom s konkrétnym súperom. Nebudeme sa preto zaoberať stresom v príprave.

Stres je spôsobený vyplavovaním hormónu adrenalínu a noradrenalínu z nadobličiek a predstavuje určitú pripravenosť organizmu na nasledujúce zaťaženie. Dôležité z hľadiska športovca a trénera je tento *stres identifikovať* a určiť jeho *intenzitu*. Tá môže výkon pri optimálnej úrovni ovplyvňovať pozitívne, ale pri nedostatočnej, alebo nadbytočnej intenzite negatívne. *Druh stresu* je taktiež potrebné rozoznať, pretože môže ísť o agresiu, strach, nechúť, alebo smútok, kde hlavnú rolu zohrávajú samotné emócie.

Pre reguláciu tohto *predštartového stresu* existuje množstvo prostriedkov, ktoré by športovec mal poznať, vyskúšať a na základe účinnosti by si ich sám mal osvojiť. Na otázku, ako môže športovec stav apatie a nadmerného stresu regulovať, nevedela odpovedať väčšina džudistov. Preto by ich tréneri mali s týmito prostriedkami *oboznámiť* a *objasniť* im ich účinnosť. Na mieste je snaha o zlepšovanie schopnosti *sebapozorovania* a *hodnotenia* predštartových stavov, kedy sa športovec snaží sám nájsť preňho vhodnú regulačnú techniku na základe identifikovania aktuálneho psychického stavu. Takisto je nesmierne dôležité tento stres vedieť regulovať v samotnom zápase, kde každá sekunda zaváhania a nepozornosti môže zmarit' celé predchádzajúce tréningové úsilie. Tieto

regulačné prostriedky a techniky si v prípade nevedomosti a nepoznania môže tréner naštudovať sám, aby vedel so športovcom efektívne pracovať.

Úlohou *modelovaného tréningu* je *adaptácia* organizmu na psychickú záťaž v súťaži a *nadobudnutie* psychickej pripravenosti pre rôzne situácie vyskytujúce sa v zápase, ktoré môžu predstavovať určité riziko nevhodného výberu riešenia v danom momente zápasu. Pri nedostatočnej frustračnej tolerancii a emocionálnej odolnosti voči takýmto situáciám tomuto nevhodnému riešeniu predchádza *úľak z momentu prekvapenia*, na ktorý športovec nebol pripravený. Dôležité je spomenúť, že ani jeden džudista neuviedol modelovaný tréning sám od seba a pri objasnení tejto možnosti len dvaja vedeli, čo sa pod týmto pojmom rozumie. Po vysvetlení by potom modelovaný tréning v príprave privítali piati džudisti. Niektorí vyslovene odmietli túto možnosť a niektorým to bolo jedno. V každom prípade má modelovaný tréning svoju *významnú úlohu* v príprave pred pretekmi a podstatným spôsobom pozitívne *ovplyvňuje* emocionálnu odolnosť a frustračnú toleranciu. Pri aplikovaní rôznych namodelovaných prvkov do tréningu je potrebná *kreativita* a určité *režisérske a organizačné schopnosti* trénera, pretože aj v súťaži sa vyskytuje nespočetné množstvo situácií a zvrátov, ktoré vrcholový džudista potrebuje zvládnuť. Pokiaľ má tréner obmedzený zásobník takýchto cvičení, je vhodné prostredníctvom samoštúdia tento zásobník rozširovať a následne *podľa vhodnosti* aplikovať do tréningu. Inovácie, či už v technikách, športových pravidlách a tréningových metódach sa neustále objavujú a predstavujú tak *výzvu* pre športovca, ako aj pre trénera.

*Motiváciu* džudisti uviedli ako ďalšiu oblasť, na ktorej by sa malo v psychologickéj príprave pracovať. Túto motiváciu spájali s *prekonávaním kríz a záťažových situácií* a vyslovene zdôraznili, že by si ju potrebovali zvýšiť najmä pri *monotónnosti tréningov*. Práve túto monotónnosť uviedla väčšina džudistov a štyria z nich majú v tomto prípade často problém s motiváciou k požadovaným výkonom. Pritom je u nich frustračná tolerancia na dosť vysokej úrovni. Tréner si preto musí uvedomiť, že tieto „*vnútorné boje*“ nie je možné zvládať donekonečna. Tréningy by mal *prispôbiť* najmä obdobiu, v ktorom sa športovec nachádza, či je to prípravné, súťažné, alebo prechodné. Každé toto obdobie je totiž charakteristické *iným dávkovaním* objemu, intenzity a času trvania cvičení, ale aj *iným psychologickým pôsobením* trénera na reguláciu a motiváciu športovca. Ako sme už veľakrát spomínali, tréner by mal svojho zverenca dokonale poznať a dokázať mu načasovať najvyššiu výkonnosť na jeho vrcholové preteky, kde je to najviac vyžadované.

S tým je do veľkej miery spojená neustála *motivácia* športovca. Ak je na cvičenie športovec motivovaný, vie sa lepšie koncentrovať, pretože je presvedčený, že toto úsilie mu pomôže dostať sa k vytúženému cieľu. Záujem vyvolávajú aj *humorné situácie*, alebo „vložka“ v podobe nejakej *historiky*.

Ďalšou oblasťou, ktorú športovci uviedli, je ***koncentrácia na výkon***. Problémy boli spájané s rôznymi situáciami. K zlej koncentrácii dochádza napríklad v prípade, keď má športovec nejaké *ťažkosti* v súkromnom živote, či už to je škola, vzťahy a pod. Problém u našich džudistov nastáva aj vtedy, ak sú už *presýtení* niektorými tréningovými prostriedkami, alebo metódami. Pri nedostatočnej koncentrácii tak tréner často môže pozorovať, že zverenci vykonávajú cvičenie inak, ako to chcel on, alebo že nedávajú pozor a následne nevedia, čo majú robiť. V tomto prípade je vhodné vzbudiť *záujem* u svojich zverencov o danú činnosť, či už ide o techniku, alebo konkrétne cvičenie. Používať treba *jasné a presné inštrukcie*, objasniť *účel cvičenia*, prípadne v danej súvislosti im pripomenúť ich *ciele*, čo pomáha k posilneniu *motivácie*. S koncentráciou mávajú džudisti niekedy problém aj pred konkrétnym zápasom. Tu hovoria, že sa snažia bojovať s *vnútorným stresom* a snažia sa nerozmýšľať nad tým, „čo bude ak prehrám“. Koncentrácia sa tak obracia na tieto stavy a nie na samotný zápas. Tu zohrávajú svoju úlohu vhodné *regulačné techniky* a posilnenie *motivácie k výkonu*.

***Individuálny prístup*** džudisti taktiež vnímajú ako jednu z *potrieb*. Tá sa spája s výnimočnosťou každej osobnosti, kedy sú športovci často citliví na to, ak sú hádzaní „do jedného vreca“, alebo sú *zaškatul'kovaní* do určitej roly. Džudisti často spomínali situácie, kedy sa tréner počas tréningu *zameriava* predovšetkým na svojho jedného, alebo viacerých „*koňov*“ a im sa nevenuje patričná pozornosť. Na to by si tréner mal dávať pozor, lebo niektorí športovci zvyknú byť na takýto prístup veľmi citliví. Vo väčšine prípadov zaujmú postoj: „*ak je to jedno trénerovi, tak je to jedno aj mne*“, a prestanú sa snažiť. Pritom takýto postoj tréner vôbec nemusí mať, ale pocity zverenca vyvolávajú niečo iné. Každý totiž potrebuje mať pocit, že je dôležitou súčasťou kolektívu, ktorý má určité ciele. V našich podmienkach je samozrejme často obtiažne tento prístup aplikovať, pretože na jednom tréningu sú prítomné rôzne vekové kategórie, kedy každý z nich môže mať vrchol v inom období. Záleží na tom, ako sa tréner k takejto situácii postaví a či ju je ochotný daným športovcom v príprave na vrchol *prispôsobiť*. Zároveň by mal myslieť na to, že športová forma má svoje zákonitosti a fyziologicky nie je možné ju udržať po celý rok.



*Podpora trénera a konštruktívna kritika* sú veci, ktoré sa neodlučiteľne spájajú. Najmä emotívnejší džudisti uviedli potrebu podpory trénera v časoch, keď sa im často nedarí na súťažiacich vyhrávať, ale aj v tréningu, ak si s niečím nevedia poradiť. Tento problém, ktorý im spôsobuje značnú *frustráciu* ale treba najprv spomenúť, čo daný džudisti často nerobia, pretože sa *obávajú* reakcie trénera. Komunikáciu v takomto prípade sme už rozoberali. S pojmom konštruktívna kritika si spájajú *názor trénera* na konkrétny výkon v zápase, alebo na tréningu, ktorý by mal byť *objektívny*. Pri kritike by sa malo začínať s *pozitívnymi* vecami, pretože to z počiatku zaujme a vyvolá sústredenosť. Opačné poradie, keď sa najprv hovorí nepríjemná pravda, môže spôsobovať *odmietnutie*, alebo *nepozornosť*, ktorá sa nezmení ani na konci oznamovania, hlavne ak tréner kritizuje stále to isté (Macák, 1987). Iný prípad zasa je, ak to športovec očividne odflákol. Konštruktívna kritika však pomáha športovcovi vytvoriť si *obraz* o svojich silných a slabých stránkach a o tom, na čom by mal *viac pracovať*.

Spomenutý bol aj *športový psychológ*, ktorého však uviedli len dievčatá. Tie sú charakteristické tým, že majú dobrú schopnosť dlhodobo zotrvať v danej činnosti, čo je pre trénera pozitívny znak. No po psychologickkej stránke sa vyžaduje väčší takt, pochopenie a dôvera. Osvedčuje sa vo väčšej miere využívať kladné hodnotenie a častejšiu komunikáciu s trénerom. S tou, ako dievčatá už uvádzali, majú niekedy problém. Tréner by mal preto z počiatku vytvárať *iniciatívu* ku komunikácii. Následne sa u športovca formuje pocit dôvery a sám vidí, že sa neskôr nemusí obávať reakcie trénera, ak je jeho problém riešiteľný. Zo strany športovca je však dôležité byť nielen vypočutý, ale aj *pochopený*, v čom je podstatný rozdiel. Športový psychológ v tomto prípade predstavuje *nezaujatú* osobu, schopnú športovcovi adekvátne pomôcť aj na základe efektívnej *spolupráce* s trénerom.

Ďalším prostriedkom psychologickej prípravy by mala byť *videoanalýza*. Veľa džudistov s týmto nemá skúsenosti a sú aj takí, ktorí sa neradi sledujú na videu. Hlavný účel videoanalýzy je hlavne *uvedomenie* si určitých vecí, ktoré športovec pri danej činnosti nie je schopný poriadne vnímať. Môže tak *pozorovať* napríklad jeho celkový prejav na tatami, jeho aktivitu v počte a efektívnosti chvatov a jeho chyby a nedostatky, na ktorých môže následne pracovať, aby ich odstránil, alebo aspoň eliminoval. Pri takejto analýze môže tréner vhodne aplikovať svoje *argumenty* na konkrétnych príkladoch. Značné je, že

športovec vie tak pomocou sluchového, ale aj zrakového vnemu lepšie pochopiť určité súvislosti a vytvoriť si dokonalejšiu predstavu o jeho výkone.

Ako posledné boli uvedené *spoločné aktivity kolektívu*. Tu rozumieme športový kolektív. Džudisti to spomínali aj z toho dôvodu, že im to pomáha psychicky sa *aktívne zregenerovať*. Zároveň to prospieva k *utuzovaniu a posilneniu vzťahov*, čo sme už vyššie rozoberali. Týchto spoločných aktivít sa občas môže zúčastňovať aj tréner. Umožňuje mu to *poznať* osobnosť jeho zverencov aj z iných stránok a zároveň môže *pozorovať* vzťahy v kolektíve. To pomáha k vytváraniu vzájomnej *dôvery* medzi trénerom a kolektívom.

## 5 ZÁVER

### 5.1 Zhrnutie

V našej diplomovej práci sme sa zamerali na rozšírenie poznatkov týkajúcich sa motivácie a psychologickkej prípravy v džude, nakoľko v danej oblasti nemáme na Slovensku dostatok výskumov tejto problematiky. Zisťovaním motivačných a demotivačných faktorov a štúdiom literatúry sme realizovali tento cieľ a prišli sme k výsledkom, ktoré nám poskytlí odpovede na naše hypotézy.

1. V hypotéze H1 sme sa domnievali, že motivačné štruktúry jednotlivých džudistov výkonnostnej a vrcholovej úrovne sa nebudú navzájom výrazne odlišovať. Predpokladom bolo, že ak sa džudista dostane až na takú výkonnostnú úroveň, jeho hlavné motivačné zdroje sa budú týkať predovšetkým športového výkonu. Táto hypotéza sa nám z časti potvrdila. Pri porovnávaní intenzity jednotlivých faktorov u džudistov, nám väčšinou vychádzali približne rovnaké hodnoty. Avšak vo výskume bolo pár výnimiek, ktorých motivačná štruktúra, ako aj uvedené krízy, sa od väčšiny džudistov do určitej miery odlišovala. Všetci 14 džudisti z obidvoch skúmaných zložiek väčšinou priradili takmer každému motivačnému faktoru určitú kladnú hodnotu a uviedli, že aspoň raz sa u nich vyskytla vážnejšia psychologická kríza. Len v dvoch prípadoch zo všetkých respondentov mala motivačná štruktúra formu, ktorú by sme u vrcholových džudistov predpokladali a ktorí uviedli, že sa u nich nikdy vážnejšia psychologická kríza neobjavila. Práve títo dvaja džudisti disponujú stálou úrovňou výkonnosti a darí sa im dosahovať významné športové výsledky. Tým nechceme povedať, že motivačná štruktúra je u ostaných zle postavená. Závisí to aj od osobnosti športovca a od jeho potrieb, ktoré sú individuálne. No z hľadiska motivácie k výkonu by sa mala motivačná štruktúra čo najviac približovať práve našim dvom prípadom, ktoré sme spomenuli.
2. V hypotéze H2 sme sa domnievali, že intenzita demotivačných faktorov u aktívnych džudistov môže mať následok nástup psychologickkej krízy a frustrácie, avšak nepredstavuje príčinu pre zanechanie športu. Táto hypotéza sa nám potvrdila. U väčšiny džudistov zo skúmanej vzorky ku kríze aspoň raz došlo, ale na jej prekonanie už majú zaužívané spôsoby a prostriedky, ktorých účinnosť mala zatiaľ vždy dobrý efekt. Hypotéza sa nám potvrdila hlavne z pohľadu stanovených cieľov,

ktoré chcú džudisti dosiahnuť a aj z pohľadu celkovej intenzity motivačných faktorov, ktoré výrazne prevládajú nad demotiváciou. Motivácia tak stále výrazne prevláda. Určitým rizikom by snád' mohlo byť to, že u niektorých respondentov boli tieto ciele neprímerane vysoko stanovené a skôr predstavujú nejaký sen, ako reálny cieľ.

3. Na základe vyspelosti a dlhodobého pôsobenia mužov a žien v reprezentácii džuda sme v hypotéze H3 predpokladali znalosť a osvojenie si poznatkov ohľadom využívaných prostriedkov psychologickéj prípravy a ich efektívnosti na každého individuálne. Táto hypotéza sa nám z časti potvrdila. Ohľadom psychologickéj prípravy a jej prostriedkov džudisti mali určité znalosti, kedy uvádzali rôzne spôsoby prekonávania kríz. No na otázku: „Čo by malo byť obsahom psychologickéj prípravy v džude?“, vedeli odpovedať bez toho, aby sme niektoré príklady predložili len dvaja respondenti v zložke aktívnych džudistov a traja respondenti v zložke bývalých džudistov. Spomenúť môžeme napr. modelovaný tréning. Tento pojem zopár džudistov poznalo, no aj pod tým si väčšinou predstavovali len celkové modelovanie samotného zápasu, kde je „akože“ rozhodca a publikum. Taktiež len drvivá menšina džudistov vedela, ako môžu regulovať určité psychické stavy v určitých záťažových situáciách. Z toho usudzujeme, že množstvo regulačných techník, ako aj konkrétnych cvičení v tréningovom procese vzhľadom na krátkodobú, strednodobú a dlhodobú psychologickú prípravu nepoznajú a väčšinu z toho ani nevyužívajú.
4. V hypotéze H4 sme predpokladali, že v zložke bývalých džudistov budú najčastejšie príčiny pre zanechanie aktívneho športu predstavovať nájdenie si nového zamestnania, alebo ťažká vysoká škola. Táto hypotéza sa nám z väčšej miery potvrdila, kde tieto príčiny uviedli 4 zo 6 džudistov. Tieto príčiny sú spájané s potrebou finančného zabezpečenia, v prípade školy s množstvom študijných povinností a s určením si iných životných priorít. Je preto logické, že v prípade, ak si športovec nie je schopný džudom zarobiť, musí hľadať iné možnosti a vrcholové džudo tým pádom stráca v hodnotovom rebríčku svoje vysoké postavenie.

## **5.2 Závery pre rozvoj vednej disciplíny**

Popri kondičnej, teoretickej, taktickej a technickej príprave má z hľadiska športového výkonu svoju významnú úlohu aj psychologická príprava. Na tú sa u nás v športe celkovo

neprikladá veľký dôraz a tréneri ju zvyknú riešiť až v kritických situáciách, kedy si myslia, že určitou zmenou rýchlo vyriešia daný problém so športovcom. Psychologická príprava do určitej miery zasahuje do každej zložky a komplexne sa tak objavuje v celej tréningovej príprave športovca, preto ju nemôžeme redukovať len na určitú oblasť. Aby tak dosiahla svoju efektivitu z hľadiska výkonu, je dôležité nielen zvyšovať úroveň výkonnosti tréningovými objemami, intenzitou, či časom cvičení. Dôležité je, aby športovec dokázal uplatniť to čo má natrénované aj v samotnom zápase. Je tak škoda, keď príčinou zlyhania sú rôzne faktory, či už nadmerný stres, nedostatočná koncentrácia, alebo nízka motivácia k výkonu.

Tréneri by nemali význam psychologickéj prípravy a jej prostriedkov podceňovať. Z nášho pohľadu je potrebné zlepšiť komunikáciu medzi trénerom a jeho zverencami. Dôležité je konzultovať tréningovú prípravu, ako aj výkony na tréningoch a na súťažiach. Taktiež spoznávať osobnosť a reakcie športovca na určité podnety naozaj má svoj význam. Vhodná komunikácia môže výrazne posilniť vzťah a dôveru športovca k trénerovi, ktorý je potom akceptovaný a športovci tak môžu celkovo zlepšiť svoj postoj k daným tréningovým požiadavkám. Samozrejme sa tým zvyšuje aj motivácia a celková efektivita tréningového procesu. Aby však tréner vedel vhodne komunikovať a psychicky pozitívne vplyvať na svojho zverenca, musí vedieť ako to robiť a musí poznať určité zákonitosti v psychike človeka. Zapamätajme si, že aj keď sme akokoľvek dobrí, nikdy nevieme všetko a v podstate sa učíme celý život. Pochopenie tejto komplikovanej problematiky si môže tréner uľahčiť vzdelávaním sa a rozširovaním si obzorov. Zároveň je veľmi vhodné konzultovať problémy napríklad so skúsenejšími trénermi, alebo aj špecializovanými odborníkmi, ako je športový psychológ. Avšak uvedomujeme si, že je dôležité, aby to človek chcel zlepšiť sám od seba. My môžeme poskytnúť len rady na základe získaných poznatkov a je už na každom z nás, či ich budeme akceptovať alebo nie. Zároveň prajeme športovcom aj trénerom veľa úspechov a pokrokov v tejto oblasti.

### **5.3 Závery pre športovú prax**

Na základe získaných poznatkov odporúčame do tréningovej praxe nasledovné:

1. Osobnosť človeka, ktorá je v dospelosti viac-menej vyformovaná, sa dá už veľmi ťažko zmeniť. Preto by sa malo začať od začiatku. Máme na mysli dlhodobú psychologickú prípravu, ktorá by sa mala začať už v mladom veku popri začiatkoch v športe. Tréner má silnú moc, pretože dokáže dlhodobo prostredníctvom

tréningového procesu u svojich zverencov formovať určité charakterové vlastnosti, vôľu a neskôr aj frustračnú toleranciu voči rôznym záťažiam. Ďalej by mal športovcov na tieto psychické záťaže dopredu pripravovať a vytvoriť tak u nich návyky vhodnej regulácie psychických stavov, ktoré sú z hľadiska výkonu dôležité. Do budúcnosti to má obrovský prínos, pretože športovec sa tak stáva samostatnejším a sám dokáže rozpoznať, čo je v danej chvíli preňho dôležité. Preto túto dlhodobú adaptáciu a formovanie považujeme za kľúčové.

2. Celkové pôsobenie v športe je vhodné do dospelosti konzultovať aj sa rodičmi športovca. Ak je tréningové a rodinné prostredie výkonovo zamerané, má to podstatný vplyv aj na samotného športovca. Tieto sociálne vplyvy a spolupráca trénera s rodičmi tak pomáhajú športovcovi k celkovému presvedčeniu a motivácii k športu.
3. U vrcholových džudistov je vhodné zamerať sa na posilnenie výkonovej motivácie a sebavedomia. Pomáha to efektívnejšie plniť tréningové požiadavky a podávať lepší výkon na súťažiach. Športovec tak vie lepšie zvládať krízové situácie, ako zlyhanie v súťaži, či to, že sa mu na tréningoch nedarí. Potrebné je poukázať na silné stránky športovca, prejavíť v nich dôveru a naučiť ho sile pozitívneho myslenia, ktoré má na ťažkej ceste k cieľu významnú úlohu.
4. V motivačnej štruktúre vrcholového džudistu by mali byť dosiahnutie cieľa a potreba sebauplatnenia kľúčovými motivačnými faktormi.

## POUŽITÁ LITERATÚRA:

1. BEDNÁRIKOVÁ, M. 2007. *Hraničné situácie v športe*: diplomová práca. Bratislava: Filozofická fakulta UK, 2007. 78 s.
2. DOVALIL, J. a kol. 2002. *Výkon a tréning ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 80-7033-760-5
3. GURSKÝ, T. 2005. *Psychológia športu*. Bratislava: Telovýchovná škola SZTK, 2005. 29-36 s.
4. GURSKÝ, T. 2008. *Motivácia v bedmintonu*. [online]. Bratislava: Publikované 2008. [cit. 2011.5.3] Dostupné na internete: < <http://www.jtb.sk/jtb/motivacia.htm> >
5. JELÍNEK, M. 2011. *Seriál o psychické prípravě sportovců*. In *ProHockey*. [online]. Praha: Publikované 2011. [cit. 2011.5.3] Dostupné na internete: < <http://www.prohockey.cz/clanky?id=14> >
6. KAČÁNI, V. a kol. 2004. *Základy učiteľskej psychológie*. 2. vyd. Bratislava: SPN-Mladé letá, s.r.o., 2004. 230 s. ISBN 80-10-00429-4
7. KOVÁČOVÁ, M. – BROŽÁNI, J. 2008. *Problematika psychologickéj prípravy na vrcholové športové podujatia*. In *Atletika 2008*. Nitra: UKF, 2008. ISBN 978- 80-8094-373-8
8. KOŠČ, M. 1994. *Základy psychológie*. 1. vyd. Bratislava: SPN, 1994. 103 s. ISBN 80-08-02409-7
9. KRIŠANDOVÁ, Z. 2009. *Motivačné faktory žien v džude*: bakalárska práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2009. 56 s.
10. MACÁK, I. – HOŠEK, V. 1987. *Psychológia telesnej výchovy a športu*. 1. vyd. Bratislava: SPN, 1987. 245 s.
11. MACÁK, I. 1997. *Psychológia športovej úspešnosti*. Bratislava: Ivis, 1997. 201 s. ISBN 80-88778-34-4

12. KORDI, R. et. al. 2009. *Sport Psychology in Combat Sports*. In *Combat Sport Medicine*. 1. vyd. London: Springer- Verlag London, 2009. 41-53 s. ISBN 978-1-84800-353-8
13. REGULI, Z. 2005. *Úpolové sporty*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 133 s. ISBN 80-210-3700-8
14. REGULI, Z. et. al. 2007. *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 86 s. ISBN 978-80-210-4318-3
15. SLEPIČKA, P. – HOŠEK, V. – HÁTLOVÁ, B. 2009. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karlova univerzita, 2009. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5
16. SLOBODOVÁ, L. 2008. *Vplyv regenerácie na vrcholový výkon: bakalárska práca*. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykova univerzita, 2008. 58 s.
17. ŠEREŠKOVÁ, E. 2010. *Súvislosť medzi hernou výkonnosťou a vybranými osobnostnými vlastnosťami mladých hráčov: dizertačná práca*. Bratislava: FTVŠ UK, 2010. 105 s.
18. ŠIMONEK, J a kol. 1989. *Modelovanie dlhodobej športovej prípravy v individuálnych športoch*. 1. vyd. Bratislava: Šport STV, 1989. 205 s.
19. ŠTEFANOVSKÝ, M. 2009. *Džudo I Teória a didaktika*. 1. vyd. Bratislava: FTVŠ UK, 2009. 103 s. ISBN 978-80-8113-009-0
20. VACHUN, M. et. al. 1983. *Džudo základy tréningu*. 2. vyd. Bratislava: Šport STV, 1983. 207 s.
21. VAŇEK, M. a kol. 1980. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. 180 s.
22. VAŇEK, M. a kol. 1983. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1984. 202 s.