

UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

Fakulta telesnej výchovy a športu

MOTIVAČNÉ FAKTORY ŽIEN V DŽUDE

Zuzana Krišandová

Bratislava 2009

MOTIVAČNÉ FAKTORY ŽIEN V DŽUDE

BAKALÁRSKA PRÁCA

Zuzana Krišandová

UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

KATEDRA GYMNASTIKY

Trénerstvo 7407702

Vedúci záverečnej práce: Mgr. Miloš Štefanovský, PhD.

Bratislava 2009

ČESTNÉ VYHLÁSENIE

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

Bratislava

.....

podpis autora

Abstrakt

Meno autora: Krišandová Zuzana

Názov práce: Motivačné faktory žien v džude

Druh záverečnej práce: Bakalárska práca

Univerzita, fakulta a katedra: Fakulta telesnej výchovy a športu

Meno vedúceho práce/školiťa: Mgr. Štefanovský Miloš, PhD.

Komisia pre obhajoby, meno predsedu komisie: Doc. PhDr. Elena Strešková, PhD.

Rozsah práce: 56str./90 995 znakov

Stupeň odbornej kvalifikácie: Bakalár (Bc)

Kľúčové slová: ženské džudo, motivácia, motivačné faktory, psychologická príprava

Hlavným cieľom našej práce bolo zistiť a analyzovať motivačné faktory žien v džude. Poznanie danej problematiky má význam hlavne pre trénerov v oblasti komunikácie a vedenia zverenkyň v tréningu a na súťažiach. Nosnou metódou výskumu sa stal okrem štúdia odbornej literatúry, ex post facto výskum. Výskumný súbor tvorilo 10 džudistiek, ktoré boli v danom čase zaradené všetky do reprezentačného výberu žien na Slovensku. Na spracovanie údajov sme použili prevažne základné rozumové a logické metódy, ale aj deskriptívnu štatistiku. Na základe analýz sme dospeli k zaujímavým zisteniam, napr. ktoré motivačné faktory prevažujú v motivačnom profile džudistiek a do akej miery ich dokážu motivovať, ale taktiež demotivačné faktory, ktoré sa u nich najčastejšie objavujú. Toto môže mnohým trénerom pomôcť pri lepšej a efektívnejšej tréningovej práci so ženami v džude.

Predhovor

Džudo, ako úpolový šport zaraďujeme medzi multifaktorové športy, preto nedostatok jedného faktora sa môže do určitej miery vykompenzovať iným. Svoje miesto v tomto systéme zohráva aj psychologická príprava.

Naša práca sa zaoberá predovšetkým oblasťou motivácie, ktorá je typická hlavne pre ženy. Na Slovensku nenachádzame veľa materiálov, ktoré by sa tejto problematike venovali, hlavne čo sa týka žien v úpoloch. Aj to bol jedným z dôvodov, prečo som sa rozhodla v mojej práci zaoberať sa samotnou motiváciou žien v džude.

Touto cestou by sme sa chceli poďakovať všetkým džudistkám, ktoré nám boli ochotné poskytnúť informácie pre vytvorenie dosiahnutých záverov a prajeme im veľa šťastia pri ďalšom a dúfam, že úspešnom pôsobení v tomto športe.

Zuzana Krišandová

OBSAH

ÚVOD	8
1 TEORETICKÝ ROZBOR	9
1.1 Džudo ako úpolový šport	9
1.2 Motivácia a jej vzťah k výkonu	10
1.2.1 Úloha motivácie v psychologickej príprave	10
1.2.2 Motivačné faktory	13
1.2.3 Psychologická príprava v džude	18
1.3 Osobitosti ženského džuda	19
1.4 Motivácia žien v športe	22
2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU	27
2.1 Cieľ výskumu	27
2.2 Hypotézy výskumu	27
2.3 Úlohy výskumu	28
3 METODIKA VÝSKUMU	29
3.1 Stanovenie výskumnej situácie	29
3.2 Charakteristika súboru	29
3.3 Metódy získavania empirických údajov	29
3.4 Metódy spracovania a vyhodnocovania údajov	30
4 VÝSLEDKY	31
5 ZÁVER	50
5.1 Zhrnutie	50
5.2 Závery pre rozvoj vednej disciplíny	51
5.3 Závery pre športovú prax	52
POUŽITÁ LITERATÚRA	54
PRÍLOHY	

ÚVOD

Pre úpolové športy je charakteristické hlavne to, že tam takmer stále dochádza k priamemu fyzickému kontaktu súperov. V minulosti sa úpoly používali ako prostriedok vojenskej prípravy a ženské pohlavie tu vôbec nemalo svoje miesto. Časom sa však tento trend porušil, no aj napriek tomu sa u mnohých odborníkov stretávame s názormi, že tieto športy sú pre ženy nevhodné. V dnešnej dobe sa takýmto postojom a názorom neprikladá veľký význam a počet žien, ktoré sa úpolom venujú už aj na špičkovej úrovni, značne vzrástol najmä vo vyspelejších krajinách.

Na Slovensku konkrétne ženské džudo nemá príliš dlhú tradíciu a to je jedným z dôvodov, prečo nie je na takej úrovni ako v iných krajinách. Ďalším, podľa nás, závažným dôvodom je zložitejšia komunikácia a špecifiká ženského džuda, ktoré dlhú dobu nedávali trénerom aj po dlhoročných skúsenostiach motiváciu pracovať so ženskou zložkou tak, aby zabránili v mnohých prípadoch s ukončením športovej kariéry viacerých dievčat. Už len fakt, že pri dievčatách sa omnoho viac treba venovať psychologickému príprave, a to hlavne v takom kritickom období ako je puberta, než pri chlapcoch, odrádzal trénerov investovať toľko energie do tréningu žien a pritom si nebyť istý, dokedy to s danou športovkyňou bude mať význam. Avšak po dlhoročnom „hluchom“ období tento problém už nie je taký závažný, aj keď sa ešte stále objavujú veľké rezervy v tejto zložke športovej prípravy.

V dnešnej dobe už došlo k nástupu mladšej generácie trénerov, ktorá je ochotná sa venovať trénovaniu ženskej zložky v rámci svojich možností a schopností. Tento fakt vnímame v našom džude ako veľmi pozitívny, no aj napriek tomu chcem poskytnúť pohľad na tento problém zo svojej strany, keďže sa to týka aj mňa ako ženy a reprezentantky vo vybranom športe. Na základe výsledkov získaných pomocou dotazníka od skupiny dievčat vo veku od 15 do 21 rokov, ktoré sú prevažne na výkonnostnej úrovni, chceme pomôcť trénerom, ktorí sa venujú trénovaniu dievčat a žien pochopiť niektoré fakty a špecifiká, ktoré sa týkajú hlavne motivácie v ženskom džude, zlepšiť spoluprácu medzi trénermi a ich zverenkyňami a taktiež prispieť k rozvoju ženskej zložky na Slovensku. To bol hlavný dôvod prečo som si ako tému svojej bakalárskej práce zvolila motivačné faktory žien v džude.

1 TEORETICKÝ ROZBOR

1.1 Džudo ako úpolový šport

Charakteristika úpolov

Úpoly vznikli z prirodzených bojových činností a hier človeka. Už od počiatku patrili medzi prvé hry a telesné aktivity vôbec. Bojový inštinkt sa u človeka prejavuje rôznymi spôsobmi, ale najčastejším je súboj. Dnes to už nie je len primitívny boj. Ten je nahradený bojom jemnejším a ušľachtilejším – športovým súťažením. Tieto schopnosti dnes využívame na rozvoj všeobecnej a telesnej výkonnosti, profesionálnej prípravy, zdatnosti a pre osobnú nutnosť obrany (REGULI, 2007).

Úpoly predovšetkým v súťažnom stretnutí ako aj v tréningových podmienkach sú charakteristické tým, 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. (REGULI, 2000)

Charakteristika džuda

Džudo je u mnohých autorov charakterizovaný ako acyklický a najmä explozívny šport. Dobrá úroveň aeróbného systému a vysoké rezervy anaeróbnej kapacity je nevyhnutná najmä pri vlastnom športovom výkone na vrcholovej úrovni. Takmer nepretžite tu dochádza k priamemu telesnému kontaktu oboch súperov, ktorí sa snažia zvíťaziť nad tým druhým fyzickou, psychickou a tiež technicko-taktickou prevahou svojich schopností a zručností. V samotnom boji dominujú pohyby prevažne zložitej štruktúry, intenzita zaťaženia rôznych svalových skupín sa neustále mení v dynamickom aj v statickom režime svalovej práce.

V džude dochádza ku kontaktu medzi súpermi prostredníctvom úchopu za judogi. Naplň techniky džuda pozostáva z boja v postoji a z boja na zemi, kde rozlišujeme veľké množstvo chvatov. Cieľom celého zápasu je hodiť súpera priamo na chrbát tak, aby prevedenie chvatu bolo čo najrýchlejšie a dostatočne silné. V boji na zemi môžeme súpera prinútiť vzdať sa pomocou držaní, škrtení a páčení v lakt'ovom

kĺbe. Pre džudo sú taktiež typické aj iné prvky a každý z nich má svoju funkciu, či už sú to rôzne spôsoby úchopov, postojov, únikov, blokování, alebo pádov. (VACHUN, 1983)

1.2 Motivácia a jej vzťah k výkonu

V užšom psychologickom pohľade sa výkon považuje za závislý na schopnostiach a motivácii. Význam schopností je v športe všeobecne uznávaný, motivácia ale býva, zvlášť u schopného človeka, považovaná za automatickú, čo nemusí vždy zodpovedať skutočnosti. (DOVALIL a kol., 2002)

Motivácia sa vysvetľuje ako podnecujúca príčina správania. Rozhoduje o vzniku, smere a intenzite konania človeka. Má teda aj význam energetizujúci, rozhoduje o dynamike chovania človeka. Motivácia však zostáva zložito analyzovateľným komplexom, prostredníctvom ktorého vstupujú do výkonu ďalšie zložité faktory psychického stavu, napríklad potreby a emócie, a v neposlednej miere aj faktory ovplyvňujúce štruktúru osobnosti, napr. vôľa. (DOVALIL a kol., 2002)

Je prirodzené, že každý človek má ako vedomé motívy, o ktorých sám vie, tak aj nevedomé motívy, ktorých si nie je bezprostredne vedomý. Pre samotné ľudské konanie je najväčšou motiváciou uspokojovanie týchto potrieb.

1.2.1 Úloha motivácie v psychologickej príprave

Športový výkon je limitovaný ako funkčnými možnosťami človeka, tak aj jeho psychikou.

Niekedy sa stretávame s výkonom oveľa slabším, ako by bol výkon v súťaži alebo na tréningu krátko predtým. Pomocou analýzy príčin sa pri relatívnej stabilite kondičnej, technickej a taktickej pripravenosti logicky dospieva k ľudskej psychike.

Podľa DOVALILA psychologická príprava znamená cieľavedomé využitie psychologických poznatkov k prehĺbeniu efektivity tréningového procesu. Cieľom psychologickej prípravy športovca je na základe psychologických poznatkov zvýšiť účinnosť ostatných zložiek športového tréningu a v súťaži stabilizovať výkonnosť na úroveň dosiahnutého stavu tréňovanosti.

V širšom zmysle sa musíme snažiť o to, aby sme obmedzili pôsobenie negatívnych vplyvov, ktoré môžu ľahko ohroziť psychiku športovca na minimum a

súčasne potláčať pozitívne vplyvy pre dosiahnutie vysokej športovej výkonnosti čo najviac do popredia vedomia športovcov. Toto platí najmä v situáciách, kedy sa vyžadujú príliš vysoké nároky na vrcholový tréning a súťaženie. Tlak na športovca naberá na intenzite a ten začína pociťovať narastajúcu psychickú záťaž. Dopracovať sa k vysokej výkonnosti znamená zvládnuť v príprave mnoho psychických záťaží (únavu, nechut', monotónnosť a podobne).

Vedomie, že všetci súperia sú pripravení podobne ako ja, môže tak isto pre športovca znamenať veľký záťažový účinok na jeho psychiku a práve za týchto podmienok sa najskôr uplatní športovec, ktorý má najlepšie vyladený tento psychický stav. Takto sa dá najlepšie „predať“ natrénovaný výkonnostný potenciál a presadiť sa bez ohľadu na pôsobiace psychické záťaže na veľkých a dôležitých podujatiach.

Z hľadiska problému motivácie športovcov by sa mal tréner pokúsiť dosiahnuť to, aby si športovci vo svojom vedomí osvojili všetky nevyhnutné potreby, ktoré v ceste za daným cieľom musia dokázať uspokojiť. Práve žiadaný dlhotrvajúci záujem športovca o uspokojovanie týchto potrieb je výsledkom ich osvojenia.

Mnoho trénerov, ktorým sa nedarí tento výsledok motivácie dosiahnuť, začínajú po čase vyhľadávať práve odbornú pomoc psychológa s nádejou, že im tento problém s daným športovcom pomôže vyriešiť. Psychologická príprava prevažne často závisí na trénerských a pretekárskych skúsenostiach a je uplatňovaná relatívne nesystematicky. Veľa trénerov od psychologickej prípravy dosť očakáva, ale na druhej strane už dobre nevedia, ako ju vložiť do tréningu a súťaženia. Skôr očakávajú pomoc „zvonku“, od psychológov, od lekárov a pod. Predávať zodpovednosť za psychologickú prípravu iným osobám, ktoré majú k tréningovému procesu dosť ďaleko, je alibistické a v praxi neúčinné riešenie. Hľadať odbornú pomoc od psychológov je správne, ale za psychologickú prípravu nesie plnú zodpovednosť len tréner.

Regulácia motivačnej štruktúry je predovšetkým to, čím sa psychologická príprava zaoberá. Svoje miesto má aj regulácia aktuálnych psychických stavov, medziľudské vzťahy a ovplyvňovanie osobnosti športovcov vo všeobecnejšom, aj v špecifickom zmysle podľa požiadaviek športových špecializácií. (DOVALIL,2002)

Regulácia motivačnej štruktúry

Podľa ZIMBARDA (1983) štruktúra motivácie v sebe zahŕňa nasledujúce funkčné prvky:

1. vzrušenie, energiu
2. zameranie tejto energie na určitý cieľ
3. selektívna pozornosť pre určité podnety a znížená vnímavosť pre iné
4. organizácia aktivity
5. udržanie tejto aktivity až do doby, kedy príde k zmene východných podmienok

Motivačná štruktúra športovca predstavuje komplex jeho športových motivácií. Dá sa regulovať nepriamo pomocou motivačných zdrojov (rodina, priatelia, pracovný kolektív, športový kolektív, hromadné expozičné prostriedky a pod.). DOVALIL vo svojej publikácii „Výkon a tréning ve sportu“ tvrdí, že priame pôsobenie zasahuje do oblasti výchovy, a toto pôsobenie rozdeľuje na ideové, morálne a vôľové.

Ideová príprava tvorí niečo ako základ, na ktorom by sa malo ďalej stavať. Mala by športovcovi odkrývať širší obzor, viesť ho k vytvoreniu vlastnej životnej filozofie a vlastného svetového názoru. V tejto oblasti je dôležité miesto psychologickej prípravy, filozofie športu v zmysle hľadania zmyslu života športom. Pomoc pri vytváraní svetonázoru v chápaní kvality života by mala byť taktná a citlivá. Takto vybavení športovci sú potom lepšie prístupní logickej argumentácii.

Morálna príprava smeruje k tomu, aby normy a hodnoty športovcov boli v súlade s vyžadujúcimi normami a hodnotami, to znamená spoločensky uznávanými. Úloha trénera v morálnej príprave je veľmi obtiažna. Faktorov, ktoré ovplyvňujú normy a hodnoty, je veľmi veľa (faktory súvisiace s výchovou, mechanizmy socializácie, propaganda, reklama, atď.). Najdôležitejším činiteľom v tejto sfére pôsobenia je osobný príklad trénera.

Vôľová príprava patrí k oblastiam, o ktorej tréneri väčšinou nepochybujú a intuitívne cítia, kde sú slabé miesta športovca (bojí sa, je nerozhodný, málo disciplinovaný, nevie zladiť svoju činnosť s činnosťou kolektívu a pod.). Horšie je to so zámerným rozvojom vôľových vlastností. Niekedy sa robí zásadná chyba v tom, že sa priveľmi apeluje na budivú zložku vôle a všetko pôsobenie sa sústreďuje do zaklínadla „Ty musíš!“. Tým sa podlamuje emocionálna rovnováha, stúpa citové napätie zo zodpovednosti a vyskytuje sa „paradox vôle“ (čím viac športovec chce, tým menej sa mu to darí). (DOVALIL, 2002)

Špecifiká športového tréningu musí rešpektovať športovec vo vlastnom záujme a z vlastného záujmu sa im aktívne podriaďuje. Dosiahnuť túto úroveň motivácie je skutočne aktuálne, no často veľmi ťažké. (MACÁK, 1971)

1.2.2 Motivačné faktory

Športový psychológ GURSKÝ (2005) tvrdí, že ak chceme porozumieť správaniu ľudí a odhadnúť, ako sa zachovajú v určitých situáciách, musíme vedieť o motivácii ľudského konania. Toto konanie je podmienené určitými faktormi, ktoré nazývame motivačné faktory. Tie vo svojich učebných textoch pre trénerov rozdeľuje a definuje nasledovne:

1. POTREBY

Pod potrebou rozumieme stav nedostatku alebo prebytku v organizme, v dôsledku čoho vzniká nerovnovážny stav, ktorý 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.

K základným motivačným potrebám patria:

- a) potreby fyziologické: napr. potreba dýchania, príjmu jedla a tekutín, vylučovania, spánku, oddychu, sexu a pod.
- b) potreby spojené s existenčným bezpečím a istotou: pocit bezpečia a istoty v živote
- c) potreba lásky a spolunáležitosti: potreba vzťahu k určitej osobe, sociálnej skupine a zázemiu
- d) potreba ocenenia a kladného hodnotenia: potreba získať úspech a obdiv, byť uznaný rodičmi, trénerom, spoluhráčmi
- e) potreba sebarealizácie: dokázať niečo sám sebe alebo druhým, postavenie a uznanie, uskutočňovanie osobných cieľov a túžob
- f) potreba poznania: orientácia vo svete pomocou informácií, potreba zmyslu života
- g) potreby estetické: stotožnenie sa s tým, čo je krásne, napr. príroda, pohyb, umenie a pod.

K typickým športovým potrebám patria nasledujúce kategórie:

- potreba súťaženía: 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 atď.
- potreba napätia a tlaku: tlak a kontrola trénera, tlak zo strany fanúšikov, súpera, zvládanie turnajov, potreba rizika a hazardu
- potreba zvýraznenia heterosexuality: byť príťažlivý pre opačné pohlavie, byť príťažlivý 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 družstva: mať rolu a funkciu v družstve
- osobný status: mať rešpekt ostatných, pocit vlastnej dôležitosti, byť niekým, o kom sa hovorí. (GURSKÝ, 2005)

2. HODNOTY A POSTOJE

Hodnoty sú človeku vštepované predovšetkým výchovou, sociálnou skúsenosťou a socializáciou v danej spoločnosti. Hodnoty zohrávajú, podobne ako potreby, významnú úlohu pri formovaní motivácie športovca.

Spojivom medzi okolitým svetom a konaním sú nielen názory, ale i postoje. Na rozdiel od názoru, ktorý má zložku poznávaciu a citovú, má postoj ešte zložku konatívnu (nejakým spôsobom sa k danej veci aktívne stavať). Preto ovplyvňovanie postojov športovcov je dôležitý prvok pri tvorbe určitej motivácie. (GURSKÝ, 2005)

3. FRUSTRÁCIA

Frustrácia je stav organizmu, ktorý vzniká zmarením alebo prekážkou pri naplňovaní určitej potreby. Prekážka, ktorá môže byť vonkajšia alebo vnútorná, sa nazýva frustrátor. Stav frustrácie je v športe veľmi bežný, preto je potrebné poznať typické formy reakcií na frustráciu:

- agresia voči prekážke: je slovný alebo priamo fyzický útok na prekážku s cieľom zničiť ju
- agresia voči náhradnému cieľu: útok na iný cieľ, ktorý je v bezprostrednom dosahu (ak sa niečo športovcovi nevydarí, môže za to tréner, nedokonalá výstroj a pod.)
- autoagresia: obrátenie hnevu proti sebe samému (tento postoj je typický pre perfekcionistov)
- racionalizácia: skreslené vysvetlenie zlyhania, napr. športovec zdôvodňuje neúspech vymyslenými a nepravdivými faktami
- regresia: pokles reagovania na nižší vývinový stupeň (napr. športovec sa rozplače alebo rozkričí ako malé dieťa)
- represia: potlačenie priamej bezprostrednej reakcie, v organizme vzniká nahromadenie neodreagovanej energie, ktorá má tendenciu prejavíť sa pri dlhodobej frustrácii inak
- fixácia: ustrnutie, stav nehybnosti a nereagovania, neschopnosť myslieť a reagovať. (GURSKÝ, 2005)

4. VÝKONOVÁ MOTIVÁCIA

V športovej výkonnej motivácii sa objavujú dve základné orientácie športovca alebo trénera:

- a) orientácia na zvládnutie úlohy, ktorá vychádza z potreby zvyšovania výkonnosti a sebarealizácie (tzv. task orientation)

Orientácia na jednotlivé úlohy je daná týmto postojom a presvedčením, že kvalitná výkonnosť sa napokon presadí. Týka sa vnútorných hodnôt a vlastností ako sebadisciplína, zodpovednosť, perfekcionizmus, dôslednosť. Tieto vlastnosti musí tréner aj športovec pestovať, lebo z nich pramenia správne profesionálne návyky.

- b) orientácia na vlastné víťazstvo, ktorá vychádza z potreby byť prvým, dominovať nad inými, dosiahnuť uznanie (tzv. ego orientation)

Stratégia prípravy sa podriadiť jedinému výsledku. Ak ide o „víťazstvo za každú cenu“, tréner musí vopred zvážiť, či cena je adekvátna a zmysluplná v jeho práci.

Tréner, ktorý je schopný správne využívať obe stratégie, býva celkovo úspešnejší než ten, ktorý tvrdohlavo zotrúva len na jednej z nich. Výkonná motivácia je vo vrcholovom športe veľmi dôležitou podmienkou úspechu a je jednou z rozhodujúcich vlastností šampiónov. Najmä v ťažkých obdobiach je dôležité mať

silný motivačný zdroj, ktorý pomáha preniesť sa cez neúspechy, problémy a krízy (GURSKÝ, 2005).

5. VOĽOVÉ VLASTNOSTI

Pevná vôľa, vytrvalosť, húževnatosť a sebadisciplína sú vysoko cenné vlastnosti v športe.

Vôľový proces má dve základné fázy:

- rozhodovacia fáza – to je počiatková voľba medzi dvoma alebo viacerými alternatívami (napr. mal by som ísť behať, ale priateľka ma volá do kina)
- realizačná fáza – úsilie vytrvať dostatočne dlho v zvolenej činnosti, aby to prinieslo žiadúci efekt (napr. rozhodnutie bežať a vydržať súvisle v tepovom pásme 120-140 v trvaní 1 hodiny)

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.). (GURSKÝ, 2005)

6. VONKAJŠIA A VNÚTORNÁ MOTIVÁCIA

Vonkajšia motivácia je daná nárokmi a podmienkami vonkajšieho podnetu, zahŕňa napr. ekonomické stimuly a podmienky na tréning, povzbudenie od druhých, pochvalu a pod.

Vnútna motivácia je daná vnútornými trvalými potrebami a hodnotami v štruktúre potrieb a v systéme presvedčení. Táto vnútna štruktúra má vysokú odolnosť v čase aj pri nepriazni vonkajších podmienok. Preto by sa mal športovec, pokiaľ chce dosiahnuť až na športový vrchol, opierať predovšetkým o vnútornú motiváciu. (GURSKÝ, 2005)

Keďže vonkajšia a vnútna motivácia je jadrom našej práce, budeme sa ňou bližšie a presnejšie zaoberať na konci teoretického rozboru.

7. PRINCÍPY VÝKONOVÉHO SPRÁVANIA

1) Proaktivita

Návyky sú priemerom troch základných oblastí človeka: jeho vedomostí, túžob a schopností.

Správne každodenné návyky zvyšujú sebadisciplínu a pomáhajú udržiavať priamejšiu cestu k cieľu.

2) Myslieť od konca

Jasná predstava cieľa umožňuje vytvárať si krátkodobé, strednodobé a dlhodobé ciele. Dobrá štruktúra cieľov je dôležitá aj pre športovca, ktorý potom vie takmer presne, čo má kedy robiť, aby sa posúval k svojmu cieľu.

3) Usporiadať veci podľa dôležitosti

Často sa športovec či tréner dostáva do situácie, keď je ťažké rozhodnúť sa pri dvoch alebo viacerých alternatívach. Stres z neschopnosti rozhodnúť sa patrí k jedným z najhorších. Pre rýchle a správne rozhodnutie je dôležité udržiavať si priority.

4) Používanie stratégie víťazstvo - víťazstvo

Konflikt je prirodzenou súčasťou života. Riešenie konfliktov tak, aby aj druhá strana mala určitý zisk, je z dlhodobého hľadiska najlepšie.

5) Najprv pochopiť, potom byť pochopený

Veľmi dôležitou schopnosťou je rozumieť druhej strane (aktívne načúvanie, spätná väzba). Ak nie sme schopní porozumieť druhej strane, ťažko môžeme žiadať o spoluprácu.

Je dôležité nechať druhú stranu vyjadriť svoj názor a prejaviť sa, až potom vyhodnotiť svoje pocity a skutočnosti. Až po overení pristupovať k dohode.

6) Synergia

Synergia je schopnosť využívať energiu viacerých ľudí pre jeden spoločný cieľ. Synergický efekt je maximálne zhodnotenie pracovných efektov členov tímu v spoločnom výsledku.

7) Ostrenie pily

Efektívna motivácia je životný štýl. Motivovaní ľudia majú životný štýl, ktorý ich motivuje k dosahovaniu výnimočnosti vo všetkom, čo robia. Každá činnosť, každé snaženie a každá výzva je príležitosťou v snahe skúsiť niečo nové a dosiahnuť vytýčený cieľ.

Veľký podiel na úspechu vysoko motivovaných športovcov pochádza z ich schopnosti stanovovať si nadpriemerné ciele a potom zvládnuť proces dosahovania. Ľudský mozog pracuje na princípe stanovenia si cieľov a ich dosahovania. Je to prirodzený proces, pretože ľudia sú vo svojej podstate orientovaní na ciele. Ak tomu

tak nie je, tak sa prirodzenosť z určitých dôvodov vytratila. Potom je treba položiť si otázku: Z akých dôvodov? (GURSKÝ, 2005)

Ďalej ešte môžeme rozlíšiť v motivačnom profile športovca **pozitívnu** a **negatívnu** motiváciu.

Športová činnosť ako spontánna pohybová aktivita je motivovaná predovšetkým pozitívne. Typické je to najmä v rekreačných športových aktivitách a v herných činnostiach. Predstava týchto prežitkov sa stáva potom hlavným činiteľom pozitívnej motivácie športovej činnosti. (HOŠEK, 1999)

V športe sa môže objaviť i negatívna motivácia najmä vtedy, ak je športovec donútený vykonávať činnosť, s ktorou sa sám nestotožňuje. (JÁNOŠÍKOVÁ, 2008)

1.2.3 Psychologická príprava v džude

Úlohou psychologickéj prípravy všeobecne je vytvoriť dlhodobé i bezprostredné predpoklady pre optimálnu úroveň aktuálneho psychického stavu, od ktorého priamo závisí okamžitý výkon športovca. Optimálna úroveň aktuálneho psychického stavu závisí do značnej miery od psychickej odolnosti športovca, ktorá súvisí s rozvojom jeho celej osobnosti. (VACHUN, 1983)

Rozvoj schopnosti súťažiť je tiež dôležitou súčasťou psychologickéj prípravy. Tréning je prípravou na stretnutie, zápas. V priamom stretnutí víťazí ten, ktorý je lepšie pripravený a vie svoje schopnosti a predpoklady lepšie uplatniť a využiť v podmienkach športového boja. Z praxe sú známe príklady džudistov, ktorí podávajú v tréningu obdivuhodné výkony, sú neporaziteľní, ale v súťažných podmienkach nie sú schopní zopakovať svoje tréningové výkony. Naproti tomu sú typy pretekárov, ktorým sa v tréningu nič nedarí, ale vstupom na tatami v súťaži sa z nich stávajú obávaní, ťažko poraziteľní súper. Pre obidve tieto príklady pretekárov je vhodné aplikovať do tréningu tréningové prostriedky, pomocou ktorých môžeme modelovať konkrétne situácie zápasu a tie môžu džudistovi pomôcť lepšie zvládať psychické zaťaženie v súťaži. Samotný tréning by mal byť modelom vlastného výkonu - súťaže.

Potreba výkonu a schopnosť súťažiť nie sú teda u všetkých športovcov rovnako rozvinuté. Vychádzajú z určitých trvalých vlastností osobnosti, ale sú ovplyvniteľné zámerným podnecovaním ctižiadostivosti, húževnatosti, bojovnosti. Rozvoj týchto vlastností podporuje vhodná motivácia. Účinné motivovanie športovca sa musí opierať o znalosti vlastností jeho osobnosti, o znalosti spôsobu reakcie na krajné zaťaženia.

Tieto východiskové predpoklady zistí najobjektívnejšie psychológ pomocou vhodných testov. Skúsený tréner - pedagóg môže však tieto vlastnosti pomerne spoľahlivo odhadnúť. Na niektorých športovcov pôsobia účinne morálne, na iných materiálne pohnútky, na niekoho pochvala, na iného kritika alebo presviedčanie. Na športovca treba pôsobiť tak, aby postupne prevládali morálne pohnútky, vedúce k prirodzenej potrebe športovca uplatniť sa v športovom boji v každej konkurencii.

Zmeny psychického stavu môžu podporiť maximálny výkon, alebo naopak, pôsobiť negatívne a brzdiť uplatnenie všetkých schopností športovca. Každý boj považuje vrcholový džudista za veľkú udalosť vo svojom živote a nikdy k nemu nepristupuje bez napätia a odhodlania, ktoré si takáto udalosť vyžaduje.

Program súťaží má svoj zvyčajný priebeh. Najdôležitejšie je prekonať prvý zápas, ktorý súťažiaceho najviac znepokojuje. Prehnané sebavedomie môže byť takisto nebezpečné ako nedostatočná koncentrácia a nedôvera vo svoje schopnosti. To môže spôsobiť, že chvaty, ktoré mali ohroziť súpera, zlyhajú, blokovania nezadržia jeho útoky, pohyby sa stávajú veľmi namáhavými, sebadôveru rýchle vystrieda neistota, netrpezlivosť a nervozita. (VACHUN, 1983)

1.3 Osobitosti ženského džuda

Aj keď súčasná doba praje ženám a bojovým športom, je potrebné si uvedomiť rozdiely medzi oboma pohlaviami. (JÁNOŠÍKOVÁ, 2008)

Športový tréning žien býva často kópiou tréningu mužov. Nerešpektovanie zvláštností oboch pohlaví môže byť pritom príčinou rady problémov v tréningovom procese i dôvodom neúspešného súťažného výkonu, či predčasného ukončenia športovej kariéry. Rozdielnosti tréningu žien a mužov sú dané genetickými rozdielmi anatomickej, fyziologickej a psychologickkej povahy, z ktorých pre džudo plynú dôležité motorické predpoklady. (Školenie TIVP, 2007)

Práve na tieto rozdiely medzi ženami a mužmi bolo zamerané školenie TIVP vo Francúzsku v roku 2007, kde prednášal vedúci francúzskeho ženského družstva CHRISTOPHE BRUNET.

Z anatomickeho hľadiska je dôležité si uvedomiť pár faktov. Ženy majú v priemere menšiu výšku tela (o cca 6 %) a nižšiu hmotnosť (cca o 19 %). Typické sú pre nich kratšie končatiny, užšie ramená a širšie boky. Výhodou je nižšie položené ťažisko a v dolnej časti tela viac tuku, čo pre nich znamená väčšiu stabilitu. Tým

pádom sú schopné lepšie zvládnuť činnosti, kde je základom rovnováha. Sú však horšie vybavené k rýchlostno - silovým disciplinám a majú o cca 15 % väčší podiel pomalých kontrahujúcich vlákien.

Na cm^2 prierezu svalu majú rovnakú silu ako muži, ale svaly majú tenšie a celkové množstvo svaloviny menšie, takže výslednú maximálnu silu majú nižšiu ako muži. (<http://fit.server.sk>, 2003) Nárast svalovej hmoty v dôsledku silového tréningu v porovnaní s mužmi majú nižší. Môžu však zväčšovať svoje silové schopnosti bez toho, že dôjde k zväčšeniu svalovej hmoty. Príčinou je pravdepodobne nižšia hladina testosterónu.

Svaly u žien pritom tvoria asi 36 % celkovej hmotnosti tela, u mužov je to okolo 44 %. Ženské svaly podľa odborníkov oveľa lepšie znášajú bolesť.

Celkové množstvo telesnej vody sa u žien pohybuje v rozmedzí 50 až 60 % celkovej hmotnosti, teda o cca 10 % menej ako u mužov. Na seminári v Banskej Bystrici 2007 bola prezentácia, na ktorej sa hovorilo aj o tom, prečo si ženy ťažšie upravujú váhu. Je to dôsledok toho že, sa menej potia. Nevhodná je úprava váhy najmä v mladších kategóriách (staršie žiačky a dorastenky, 13 - 17 ročné), kedy je dievčenský organizmus vo vývine. Preto nie je nutné prispôbovať hmotnosť džudu, ale džudo prispôbiť hmotnosti (technická a taktická príprava vzhľadom na schopnosti a telesnú stavbu daného jednotlivca).

Žena má v porovnaní s mužom tenšie a slabšie kosti a kostnú dospelosť dosahujú vo veku 17 až 19 rokov, muži zasa vo veku 21 až 22 rokov. Je potrebné dbať na vyšší príjem kalcia, pretože u žien je dokázané vyššie riziko osteoporózy.

Medzi fyziologické rozdiely môžeme zaradiť fakt, že ženy majú približne o 20 % menšie srdce. Kvôli tomu majú nižší systolický krvný tlak a menšiu možnosť transportu kyslíka krvou. Taktiež menší objem pľúc je príčinou nižšej maximálnej spotreby kyslíka asi o 18 až 25 %. K rozdielom patrí aj nižší bazálny metabolizmus. K osobitným problémom žien zaraďujeme menštruáciu a stratu železa v jej dôsledku, kedy je potrebné dbať na jeho vyšší príjem. Aj keď sú v tomto čase niektoré dievčatá podráždenejšie, nesústredenejšie, po dohode s trénerom by si mohli čiastočne upraviť tréningovú jednotku (menej hodov a cvičení na brušné svalstvo, viac času venovať technikám a taktickým cvičeniam). K ďalším fyziologickým rozdielom zaraďujeme vyššiu toleranciu na zvýšenú teplotu.

Psychologickým rozdielom je menšia agresivita oproti mužom. Potrebnú agresivitu k výkonu si tréner musí vydolovať a neustále počas zápasu udržiavať. Majú

väčšiu citlivosť a vnímavosť na vonkajšie podnety ako je publikum alebo médiá, čo je niekedy na škodu. Postavenie tréningu v hodnotovom rebríčku je nižšie oproti mužom a prevláda skôr vonkajšia motivácia, ako dobrý kolektív, zdravotné aspekty tréningu a pod. To ale platí hlavne pre športovkyne na nižšej výkonnostnej úrovni. V psychologickvej príprave sa odporúča trénerom väčší takt, pochopenie a dôvera, vo väčšej miere sa osvedčuje využívať kladné hodnotenie a známe je aj to, že ženy potrebujú častejšie komunikáciu s trénerom.

Medzi motorické rozdiely patrí pohyblivosť rozhodujúcich segmentov, ktorá je u žien väčšia. Práve táto pohyblivosť sa doporučuje využiť v primeraných technikách (uchi-mata, osoto-gari,...). Z koordinácie majú lepšiu úroveň rytmickej a rovnovážnej schopnosti. A ako sme už pri anatomických rozdieloch uvádzali, citlivosť na vytrvalostný tréning je vyššia v dôsledku väčšieho počtu pomalých väkien a naopak citlivosť na rýchlostno - silový tréning je nižšia.

Rozdielmi vo výcvikových tendenciách mužov a žien trénujúcich džudo sa zaoberá výskumná práca STERKOWICZA (2001), ktorý analyzoval zápasy mužov a žien na OH v Atlante v roku 1996. Rozdiely, ktoré zistil a vyhodnotil s prihliadnutím na stavbu tela, fyzické a psychické predpoklady žien sú nasledovné:

- ženy takmer o 50 % menej vyhrávajú na plný počet bodov (ippon), nakoľko v porovnaní s mužmi menej riskujú, sú vähavejšie, disponujú nižšou dynamickou silou a viac taktizujú
- techniky škrtenia, páčenia a techniky strhov využívajú len výnimočne, preferujú najmä techniky nôh a rúk, kde môžu využiť práve väčšiu ohybnosť a pružnosť
- najčastejšie používané techniky, ktoré prispeli k víťazstvám na OH v Atlante, boli: seoi-nage (40 %), ouchi-gari (33 %), uchi-mata (22 %), harai-goshi (20 %) a osoto-gari (16 %)
- najväčšie rozdiely sa prejavili v počte trestov a v počte útokov v prvej minúte, kde muži dominujú nad ženami, čo môže byť ovplyvnené anaeróbnymi schopnosťami a nižším stupňom agresivity

1.4 Motivácia žien v športe

Pri motivácii žien pre športovú aktivitu je potrebné využívať emocionálne prežívanie z pohybového zaťaženia omnoho viac, než u mužov.

Z ďalšej STERKOWICZOVEJ štúdie (1993) zameranej na motiváciu žien a mužov zisťujeme, že motivačný profil mužov a žien praktizujúcich džudo je veľmi podobný, najmä u tých jednotlivcov, ktorí nedosahujú skvelé športové úspechy. Vysoký stupeň motivačných činiteľov predstavuje zdravie a fitness a je charakteristický najmä pre ženy bez ohľadu na ich športové vystúpenie. U mužov, ktorí dosahujú kvalitné športové výsledky prevažuje zameranosť na dokonalosť a majstrovstvo. Snaha byť dominantný a nepodriaďovať sa ostatným je u mužov zastúpená v oveľa väčšej miere ako u žien. Aj napriek tomu môžeme povedať, že pri posudzovaní snahy v špičkovom športe sa mužské a ženské výkony čoraz viac približujú.

Ak má pohybová činnosť vo všeobecnosti splniť svoj cieľ, musí mať komplexný charakter v štruktúre záujmových preferencií žien, s ktorými sú úzko prepojené motivačné faktory (BLAHUŠOVÁ, 1995). K podstatným motívom športovania najmä u rekreačných športovkýň patrí zdravie u 58 % žien, na druhom mieste je radosť z pohybu vo výskyte u 15,5 % žien (BERGIER – KALUGA, 1997). HRČKA (1997) zistil, že 59 % žien má rôzne zdravotné ťažkosti, len 18 % má dobrú kondíciu. Potlačované sú prirodzené potreby žien. Možno práve pre neuspokojenie osobných záujmov a potrieb prostredníctvom športovej činnosti sa v dospelosti venuje športu tak málo žien. (HÁTLOVÁ, 1999)

Medzi najčastejšie uvádzaných iniciátorov k telovýchovnej činnosti u žien sú na prvom mieste kamaráti (21 %) aj napriek tomu, že telovýchovnú činnosť vykonávajú ženy najradšej samy. Na druhom mieste (16 %) vlastné rozhodnutie a na treťom mieste (13 %) je módný trend. (BENDÍKOVÁ, 2006)

S literatúrou, ktorá by sa výsostne venovala len ženským špecifikám v úpoloch, sa častejšie stretáme v krajinách, kde jednotlivé športy majú dlhodobejšiu tradíciu a popularita má vzostupný trend (Anglicko, Francúzsko). Po preštudovaní viacerých materiálov môžeme upozorniť na článok, ktorý má veľa spoločného s úpolovým športom žien. Táto štúdia prezentovaná LITWINIUKOM a BUJAKOM (1997) zachytáva motivačné faktory účasti žien v bojovom športe – taekwondo. Po analýze odpovedí autori rozdelili motivačné faktory, ktoré pomieňujú začiatok a zotrvanie vo vybranej aktivite – taekwondo do 5 skupín:

- sociálno-výchovné činitele
- športové zručnosti
- psychologické aspekty
- materiálne faktory
- prostredie

Výskumný súbor tvorilo 10 dievčat vo veku 11 - 24 rokov. Jednotlivé motivačné faktory boli vo výslednej časti spracované v závislosti od veku (Tab.1).

Tab. 1 Motivačné faktory v závislosti na veku

Faktory veku	Sociálno-výchovné	Šport. Zručnosti	Psychologické	Materiálne	Prostredie
Žiačky	Spoznanie nových ľudí	Eliminácia nedostatkov postavy	Radosť	Materiálny profit	Presvedčenie rodičov
Juniorky	Kamarátske a kolektívne vzťahy	Všeobecný telesný rozvoj	Psychol. Odolnosť a sebakontrola	Získavanie odmien	Priatelia, masové prostriedky
Seniorky	Dôležitosť aspirácie	Získanie zručnosti zo sebaobrany	Okúzlenie východnými hodnotami	Cestovanie	Filmy s bojovými scénami

Motivačné faktory rozčlenené podľa dosiahnutého výkonnostného technického stupňa uvádzame v tabuľke 2. a podľa miesta bydliska sú v tabuľke 3.

Tab. 2 Motivačné faktory v závislosti od výkonnostného technického stupňa

Technický stupeň	Sociálno výchovné	Šport. Zručnosti	Psychologické	Materiálne	Prostredie
10-6 stupeň	Získanie priateľov	Zlepšenie telesnej kondície, zdravia	Zvedavosť, zábava	Odmeny	Presvedčenie rodičov
5-1 stupeň	Zužitkovanie voľného času	Vôľa ovplyvniť ostatných	Formovanie charakteru a osobnosti	Dostať šport. triedu	Masové médiá, vplyv z filmov
I-II dan	Výchova, učenie, trpezlivosť	Cesta k majstrovstvu	Sebaobrana, dobrodružstvo	Cestovanie do zahraničia	Priateľské presvedčenie o módnosti

Tab. 3 Motivačné faktory v závislosti od miesta bydliska

Faktory miesta bydliska	Sociálno-výchovné	Športová zručnosť	Psychologické	Materiálne	Prostredie
Dedina	Spoznanie nových ľudí	Vôľa vykonávať pravidelný šport	Spôsob života	Cestovanie	Masové médiá
Malé mesto	Spoločný život v skupine	Všeobecný telesný rozvoj	Zmysel pre vlastné hodnoty	Odmeny	prostredie
Väčšie mestá	Stmelovanie medziľud. vzťahov	Získanie zručnosti zo sebaobrany	Okúzlenie Východom	Spôsob majstrovstva	Presvedčenie rodičov

Dôležitým problémom v športovej príprave dievčat je obdobie po ukončení strednej školy a štúdiu na vysokej škole, alebo zaradenie sa do pracovného pomeru (17 - 20 rokov). Preto je dôležité utvoriť pevný a kladný, prípadne trvalý vzťah k džudu.

Týmto sa podrobnejšie budeme zaoberať v nasledujúcej kapitole, ktorá sa týka vonkajšej a vnútornej motivácie žien v džude. Môžeme však uviesť niekoľko návrhov, ako napr. udržiavať dobrú a priateľskú atmosféru v oddieli a zabezpečiť podporu širokého okolia a rodiny. Pre zotrvanie pri tomto športe je pre ženy dôležitá aj dobrá úroveň tréningového procesu, pod čím rozumieme pravidelnosť, systematickosť a postupnosť tréningu. Perspektívne džudistky by sme mali neustále výkonnostne motivovať najmä v porovnaní so zahraničím a snažiť sa vytvárať vhodné podmienky (materiálne, technické, finančné,...) ako v oddieloch, tak i v samotnej reprezentácii. Vhodná je neustála motivácia, založená na zdôrazňovaní kladných vplyvov džuda na ženskú osobnosť ako je sebadôvera, sebaovládanie, schopnosť sebaobrany, sebadisciplína, či väčšia odolnosť fyzická ale aj psychická.

1.4.1 Vonkajšia a vnútorná motivácia

Keďže sa v našom výskume chceme zaoberať faktormi vonkajšej a vnútornej motivácie, mali by sme si presnejšie objasniť ich význam a úlohu v motivačnom profile žien v športe, v našom prípade, v džude.

Pre lepšie pochopenie rozdielov medzi vnútornou a vonkajšou motiváciou sa ich pokúsime bližšie definovať a poukázať na ich hlavné zložky, ktoré sú zvlášť dôležité pri motivácii žien v džude.

Dalo by sa povedať, že vonkajšia motivácia má pre každého športovca podobný význam. Môže zahŕňať rôzne materiálne podmienky, či už ekonomické stimuly, podmienky na tréning, alebo aj množstvo tréningových sparingov, čo považujeme u nás na Slovensku a zvlášť v ženskom džude, za značný a citelný problém.

Len pre porovnanie, členskú základňu vo Francúzsku tvorí počet okolo milión džudistov, na Slovensku je to do 5000 zaregistrovaných členov (<http://www.en.allexperts.com>). A keďže ženy z toho tvoria menšiu časť než je polovica, tak v porovnaní s džudistickou veľmocou Európy ako je Francúzsko môžeme povedať, že celkové množstvo kvalitného ženského sparingu u nás tvorí smiešne číslo.

Materiálne zabezpečenie tak isto nie je silnou stránkou vonkajšej motivácie u nás. Okrem toho, že štátny rozpočet pre džudo je veľmi nízky, väčšina džudistov v žiadnom prípade nemôže pomýšľať o podmienkach, aké sú napr. vo futbale. Jednak sa to týka profesionálnej zmluvy športovca a jednak poberania rôznych finančných a materiálnych prostriedkov za športový výkon. V slovenskom džude však často nad takouto možnosťou ženy ani neuvažujú. Ako jedinou výnimku môžeme spomenúť vojenské športové centrum Dukla Banská Bystrica, alebo Národné športové centrum, kde majú džudisti uzavreté profesionálne športové zmluvy a vykonávaním športovej činnosti prispievajú k hospodárskej ekonomike na Slovensku.

Vonkajšiu motiváciu preto môžeme považovať za prevažne materialistickú, ale niekedy často premenlivú. Vzniká porovnávaním s druhými. (GURSKÝ, 2005)

Motiváciu takéhoto druhu predstavuje aj podpora a povzbudenie od iných ľudí, či už je to tréner, rodina, alebo kamaráti. Pre reprezentantky v džude je dôležitý najmä takýto druh vonkajšej motivácie, keďže z uvedeného hľadiska na materiálne podmienky ako výraznú motiváciu sa opierať nemôžeme. Tu sa nám hodí jeden výrok nášho olympionika v džude Jozefa Krnáča: „Ten, kto sa venuje džudu, musí byť fanatik chcieť niečo dokázať sám sebe.“ Tento názor sa nám už prelína do vnútornej motivácie, my sa však ešte vrátíme k vonkajším faktorom, konkrétne k trénerovi. Práve on má totiž najväčšiu možnosť a silu ovplyvniť a posunúť správnu motiváciu zverenkyne čo najvyššie. Kľúčom k tomuto cieľu každého trénera je správna komunikácia a predovšetkým dobre fungujúce vzťahy. Tie sú základom pri úspešnej motivácii zverenkyne zo strany trénera. Ak fungujú vzťahy, funguje aj komunikácia. Ženy

športovkyne si vyžadujú pochopenie a dôveru, osvedčené je aj využívanie kladného hodnotenia. U každej sa však charakter osobnosti líši, preto pre niektorú môže viac platiť jedno a pre inú zasa druhé. Úlohou trénera je poznať čo najlepšie reakcie svojich zverenkyň, či už v rôznych situáciách na tréningu, alebo pri hraničných situáciách v súťaži. Podľa BEDNÁRIKOVEJ (2008), ktorá sa takýmito situáciami vo svojej diplomovej práci zaoberala, sú to situácie také, ktoré sú závažné z hľadiska ďalšej motivácie športovca a jeho angažovania sa v športe.

S otázkou vzťahu a komunikácie trénera so svojou zverenkyňou úzko súvisí aj spolupráca medzi nimi. Keď zverenkyňa plní od svojho trénera požiadavky na tréningy a prípravu dlhodobo, môžeme považovať tento vzťah za ideálny. Je tu totiž prítomná vzájomná dôvera a rešpektovanie z oboch strán.

Teraz môžeme naviazať aj na vnútornú motiváciu, ktorá vychádza z vnútorných potrieb jednotlivca a týka sa jadra každého človeka ako individuálnej osobnosti (GURSKÝ, 2005). Keďže sa naša téma zaoberá hlavne otázkou vzťahu trénera a zverenkyne, je preto dôležité zamerať pôsobenie trénera aj na túto stránku motivácie, ktorá sa vo všeobecnosti považuje za oveľa silnejšiu a stálejšiu, ako je to v prípade tej vonkajšej.

Túto vnútornú motiváciu si športovkyňa v priebehu pôsobenia v športe síce vytvára pomocou postavenia vnútorných hodnôt a potrieb v hodnotovom rebríčku sama, nezanedbateľný je tam však aj vplyv trénera na intenzitu potreby k ich uspokojeniu. Tréner by sa mal o tieto hodnoty a postoje svojej zverenkyne opierať a poznať ich čo najlepšie. Na základe toho môže čo najefektívnejšie pôsobiť na samotnú motiváciu k výkonu. Ak dokáže rozoznať psychický stav športovkyne a poznať, čo ju v konkrétnej situácii najviac povzbudí, môžeme takúto schopnosť považovať za veľmi účinnú a efektívnu najmä v čase pri nepriazni vonkajších podmienok.

Vnútorná motivácia vrcholových športovcov oboch pohlaví je veľmi podobná. A keďže sa v našej práci zaoberáme práve džudistkami na takejto úrovni, môžeme do rozboru vnútornej motivácie aj v ich prípade zaradiť medzi najsilnejší motivačný faktor dosiahnutie cieľa a opierať sa o silný vzťah k športu.

Hodnotu a význam týchto potrieb u reprezentantiek v džude zaraďujeme k vyšším potrebám a hodnotám športovca, ktoré hrajú významnú rolu pri formovaní motivácie.

2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU

2.1 Cieľ výskumu

Cieľom nášho výskumu bolo na jednej strane poznanie štruktúry vnútornej a vonkajšej motivácie na základe prevládajúcich motivačných faktorov, ktoré sú hlavnou príčinou zotrvania vo vybranom športe a ktoré predstavujú najväčšiu motiváciu v ďalšom zlepšovaní športového výkonu. Na druhej strane sme sa snažili o určenie demotivačných faktorov, s ktorými majú pretekárky najčastejšie problém a ktoré sú príčinou toho, prečo u nich nastáva obdobie psychickej krízy. Na základe zistení sa budeme snažiť podať návrhy pre vylepšenie motivačnej štruktúry žien v džude a zároveň upozorniť na to, čomu by sme sa v tomto procese mali vyvarovať a na čo sa viac zameriavať.

2.2 Hypotézy výskumu

H1: U každej džudistky sú prítomné motivačné faktory, ktorých intenzita sa dá kvantifikovať.

H2: Motivačné faktory majú individuálne rôznu dôležitosť a ich poradie je u každej džudistky špecifické.

H3: Vysoká kladná hodnota v individuálne dôležitých faktoroch tvorí hlavný zdroj motivácie k danému športu.

H4: Nízka, alebo záporná hodnota v individuálne dôležitých motivačných faktoroch má za následok motivačnú krízu a môže byť dôvodom zanechania daného športu.

H5: Individuálne menej dôležité motivačné faktory nehrajú významnú rolu z hľadiska celkovej motivácie.

2.3 Úlohy výskumu

Ú1: Zostaviť a distribuovať dotazník, ktorým zistíme:

- druh podnetu, alebo impulzu pre začatie s džudom
- motiváciu a s ňou spojené prevládajúce motivačné faktory, ktoré sú najintenzívnejšie
- demotivačné faktory, ktoré oslabujú motiváciu reprezentantiek v džude

Ú2: Rozbor získaných údajov zo zostaveného dotazníka.

Ú3: Analýza a vyhodnotenie odpovedí z dotazníkov.

Ú4: Na základe výsledkov analýzy navrhnúť trénerom spôsob vhodného pôsobenia na motivačný profil pretekárky pri modelovaní motivačnej štruktúry, ktorý je dôležitý aj z hľadiska lepšej a efektívnejšej spolupráce s reprezentačnou zložkou žien v džude na Slovensku.

3 METODIKA VÝSKUMU

3.1 Stanovenie výskumnej situácie

Máme k dispozícii usporiadanú situáciu výberu športovcov – reprezentantiek v džude na Slovensku (V_{10}) s ich stavmi – rozumieme odpovede respondentiek v jednotlivých otázkach (S_1-S_{11}) pozorovaných za rovnakých podmienok v určitom čase (t_0).

V takto definovanej situácii podmienok výskumu môžeme:

- zisťovať úroveň stavov, v našom prípade motivačnú úroveň športovcov – reprezentantiek v džude na Slovensku.

$V_{10} (S_1-S_{11}) t_0$

3.2 Charakteristika súboru

Výskumný súbor tvorilo 10 džudistiek, dievčat vo veku 15 až 21 rokov, kde vekový piemer je 17,8 rokov a zaraďujú sa do rôznej váhovej kategórie. Všetky respondentky sú zaradené do reprezentačného výberu ženskej zložky. Pochádzajú z oddielov a klubov z východného, stredného aj západného Slovenska. Sú riadnymi členkami Slovenského zväzu džuda s platnou licenciou a sú nositeľkami 2. a 1. stupňa technickej vyspelosti. Ich športový vek bol v priemere 10,2 rokov, pričom najvyšší bol 13 a najnižší 7 rokov.

3.3 Metódy získavania empirických údajov

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

Dotazníkový výskum – touto formou sme získali potrebné informácie od 10 reprezentantiek v džude. Odpovedali na desať otvorených otázok týkajúcich sa ich motivačných a demotivačných faktorov v športovej príprave, ale aj samotného impulzu

začať s džudom. Jedna otázka bola uzavretá a týkala sa priamo stupňa motivácie jednotlivých faktorov v tréningu (vzor dotazníku uvádzame v prílohe).

Štúdium odbornej literatúry – získavali sme poznatky a fakty z dostupnej literatúry. Získané informácie sme prevažne využili pri spracovaní teoretického rozboru, ale aj pri samotnej analýze odpovedí z dotazníkov.

3.4 Metódy spracovania a vyhodnocovania údajov

Na vyhodnotenie a spracovanie empirických údajov sme použili hlavné základné, rozumové a logické metódy, ale aj postup matematickej štatistiky.

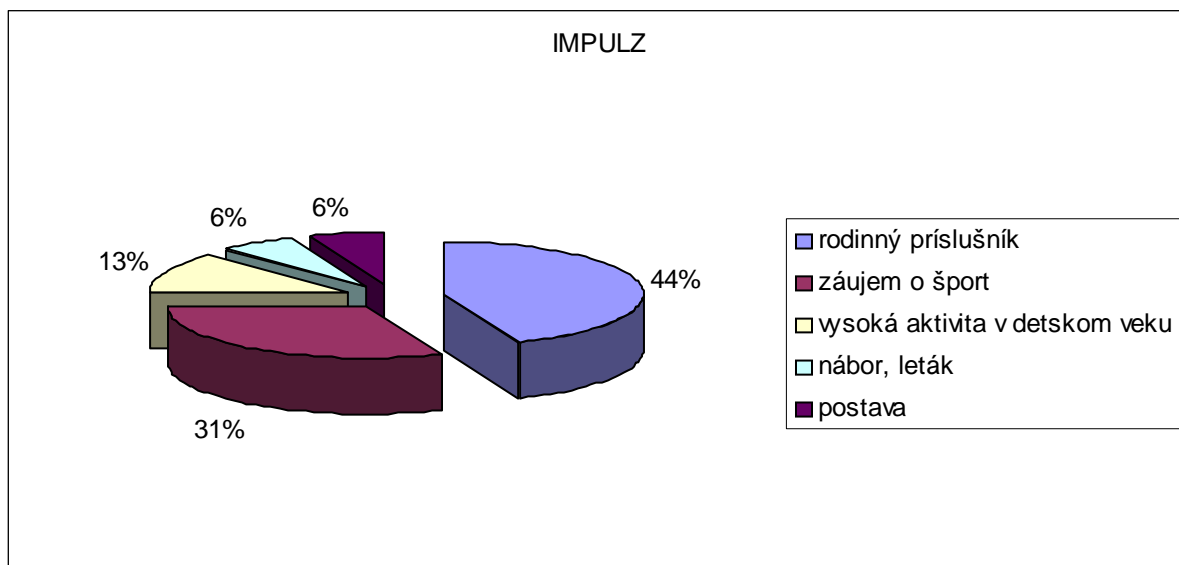
Výsledky sme podrobili logickej analýze a syntéze s využitím deduktívnych a induktívnych postupov. Dosiahnuté výsledky vyústili do formulovania poznatkov a záverov výskumu s uvedením prínosu pre rozvoj teórie a uplatnenia výsledkov v športovej praxi.

4 VÝSLEDKY

CELKOVÉ VYHODNOTENIE DOTAZNÍKOV

1. IMPULZ

Graf 1 Impulz



Vo väčšine prípadov dal impulz začať s džudom rodinný príslušník. V piatich prípadoch to bol otec, vo zvyšných dvoch to bol brat a strýko.

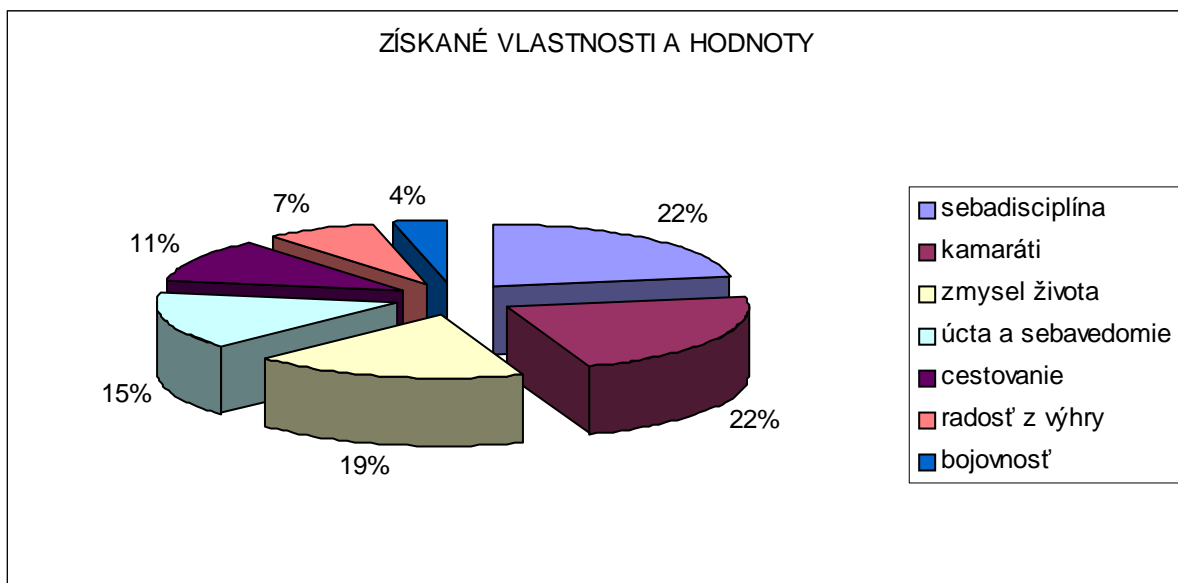
Motiváciou začať vôbec s nejakým športom bol v polovici prípadov aj samotný záujem o šport.

Ďalším dôvodom bola vysoká aktivita v detskom veku a najmenej vyskytujúci sa impulz bol typu nábor, alebo leták.

Len u jednej respondentky sme sa stretli s motiváciou kvôli postave.

2. MOTIVÁCIA

Graf 2 Získané vlastnosti a hodnoty

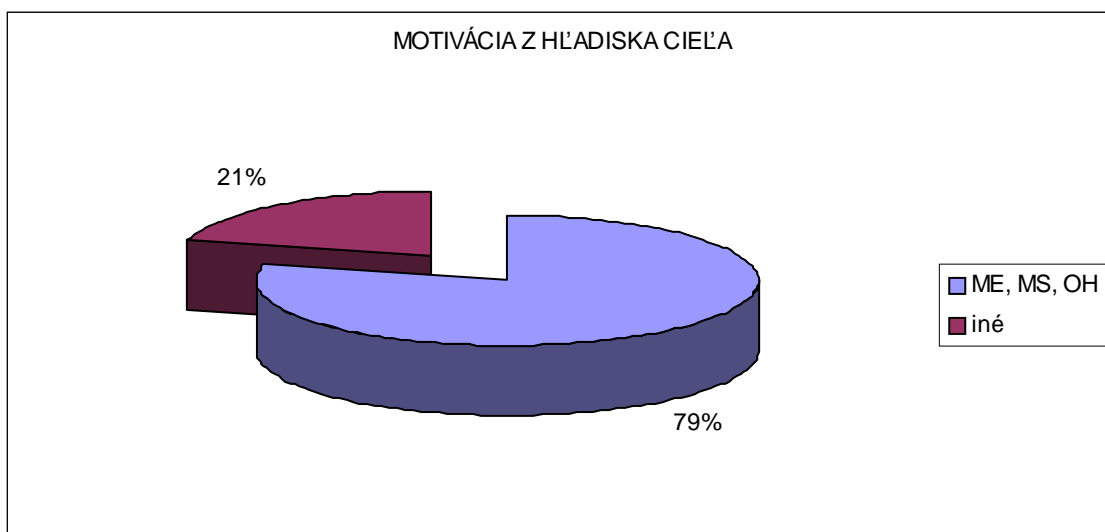


Vlastnosti a hodnoty, ktoré dievčatá prostredníctvom džuda nadobudli a ktoré ich najviac motivujú zotrvať pri tejto činnosti je získanie sebadisciplíny a vytvorenie si silných kamarátskych vzťahov.

U polovičky z nich sa časom stalo a momentálne predstavuje samotné džudo zmysel života a ďalším motivačným faktorom je nadobudnutie vlastností dôležitých najmä v tomto športe ako sebavedomie a úcta.

Najmenej uvádzanými faktormi bolo cestovanie, radosť z výhry a získanie bojovnosti aj v osobnom živote.

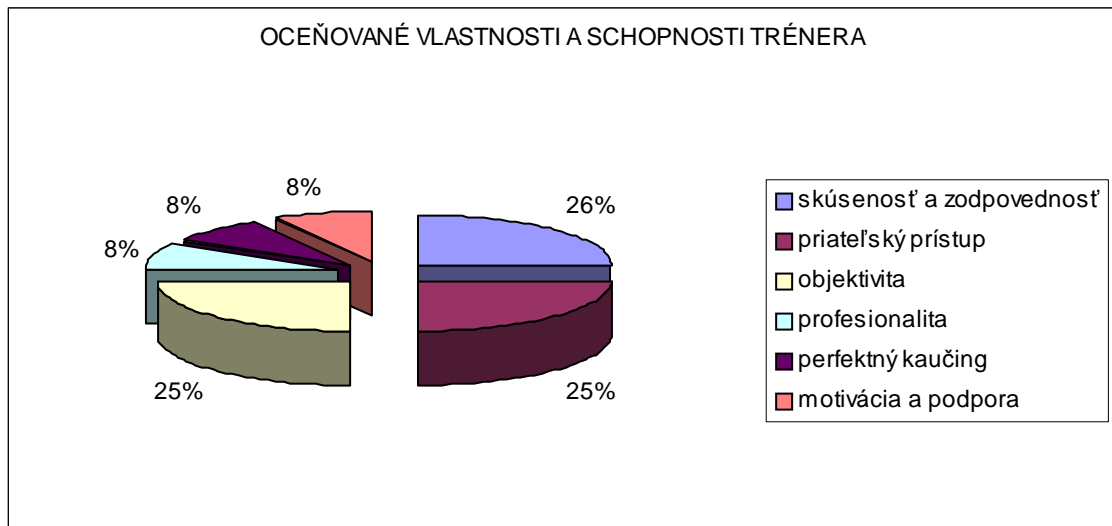
Graf 3 Motivácia z hľadiska cieľa



Dievčatá sú motivované aj dosiahnutím samotného cieľa, u väčšiny z nich sú to najväčšie vrcholy - ako majstrovstvá Európy, majstrovstvá sveta, či dokonca OH.

V samostatných prípadoch sme sa stretli s cieľmi ako dostať sa na svetovú univerziádu, na sústredenie do Japonska (kolíska džuda), alebo snaha trénovať tvrdšie ako doteraz. V jednom prípade bolo cieľom ostať a vydržať pri džude ešte nejaké roky.

Graf 4 Oceňované vlastnosti a schopnosti trénera

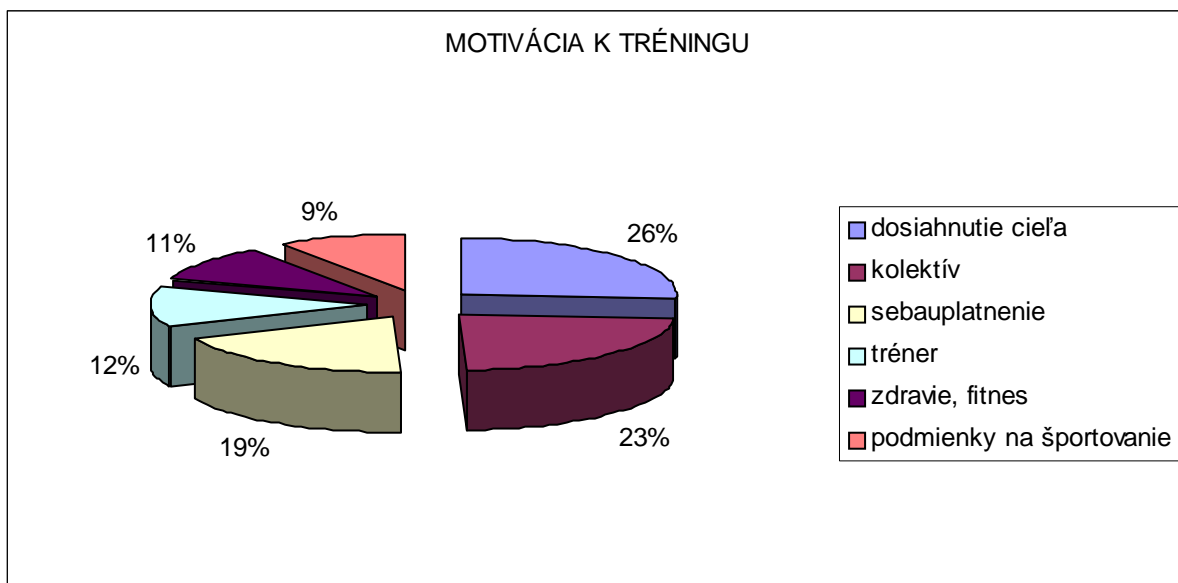


U väčšiny dievčat (až na jednu výnimku) môžeme považovať za určitú motiváciu aj samotného trénera. Najviac vedia oceniť vlastnosti ako skúsenosť a zodpovednosť a vážia si aj priateľský prístup. Rovnako dôležitý je pre nich objektívny pohľad trénera, či už na ich schopnosti a zručnosti, ale aj rôzne stránky osobnosti.

Medzi ďalšie vlastnosti a schopnosti bola zaradená profesionalita, perfektný koučing, motivácia a podpora.

Čo sa týka otázky na trénera, dievčatá sú spokojné takmer so všetkým. Sú tam však určité veci, ktoré by rady pozmenili. Niektorým z nich chýba väčšia podpora, iným zasa povzbudenie na súťaži. Týmto sa budeme zaoberať pri demotivačných činiteľoch. Pri komunikácii vo väčšine prípadov výraznejšie problémy, ktoré by mali zabráňovať vhodnej spolupráci, nenachádzame a kritiku znášajú v podstate dobre. Dokonca oprávnená kritika ich dokáže motivovať správnym smerom.

Graf 5 Motivácia k tréningu

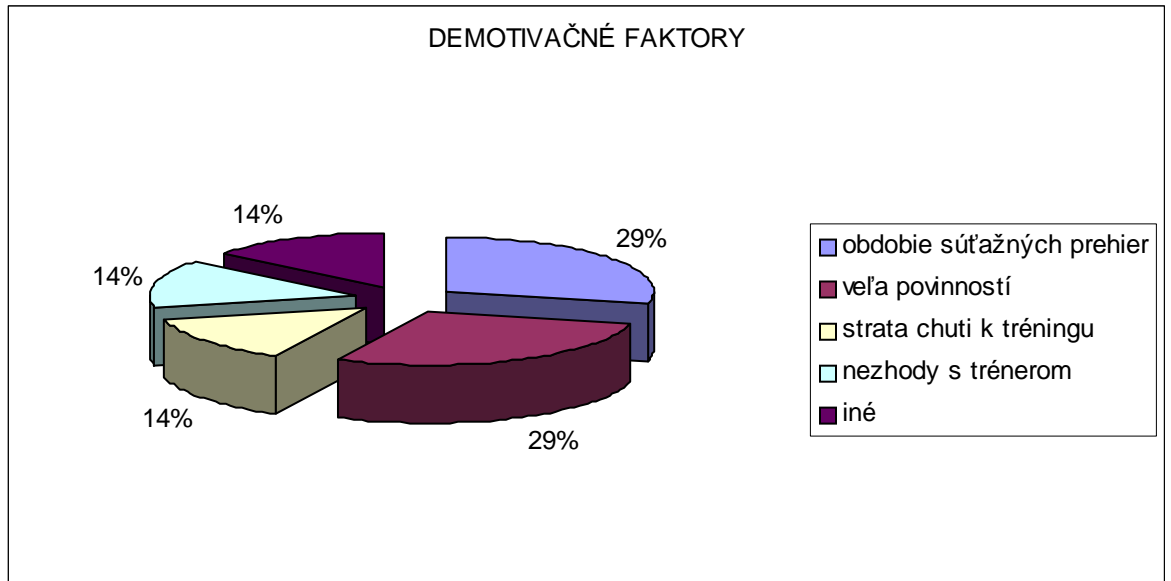


Na vrcholových športovcov a športovkyne sú často kladené vysoké nároky na športový výkon a na posúvanie výkonnosti čo najvyššie, niekedy až k samotným hraniciam ľudských možností. Dosiahnutie takejto úrovne v športe si už nevyžaduje len športový talent jedinca, ale často aj obetovanie mnohých potrieb, dôležitých pre obyčajných ľudí. V tejto sfére je to otázka tvrdej driny a veľkých tréningových dávok, ktoré sa pre športovca stávajú hlavnou náplňou života a ktorá je nevyhnutná pre dosahovanie vytýčeného cieľa. A práve ten sme v našom výskume vyhodnotili ako najsilnejší motivačný faktor v úlohe motivácie reprezentantiek v džude k tréningu.

Medzi ďalší silný motivačný faktor môžeme považovať tréningový kolektív, ktorý zaraďujeme medzi vonkajšiu motiváciu a v neposlednej rade tu zohráva dôležitú rolu aj potreba, ktorá je pre športovcov veľmi typická – potreba sebauplatnenia. Ako sme už uvádzali, za motiváciu k tréningu prikladáme určitú dôležitosť aj trénerovi a potom sú to síce slabšie, ale predsa len vyskytujúce sa motivačné činitele, ako zdravie a fitness, či podmienky na športovanie.

3. DEMOTIVÁCIA

Graf 6 Demotivačné faktory



Medzi najčastejšie dôvody pre zvažovanie ukončiť aktívne športovanie patrí obdobie, kedy sa dievčatám nedarilo vyhrávať na súťažiach. Súvisiacim dôvodom bolo popri tom veľa povinností (tréningy, škola,...) a málo voľného času napr. pre kamarátov, rodinu a pod.

Medzi ďalšie, ale menej uvádzané dôvody patrí strata chuti k tréningu, alebo nezhody s trénerom. V danom období sa zrejme neobjavovala dostatočná motivácia.

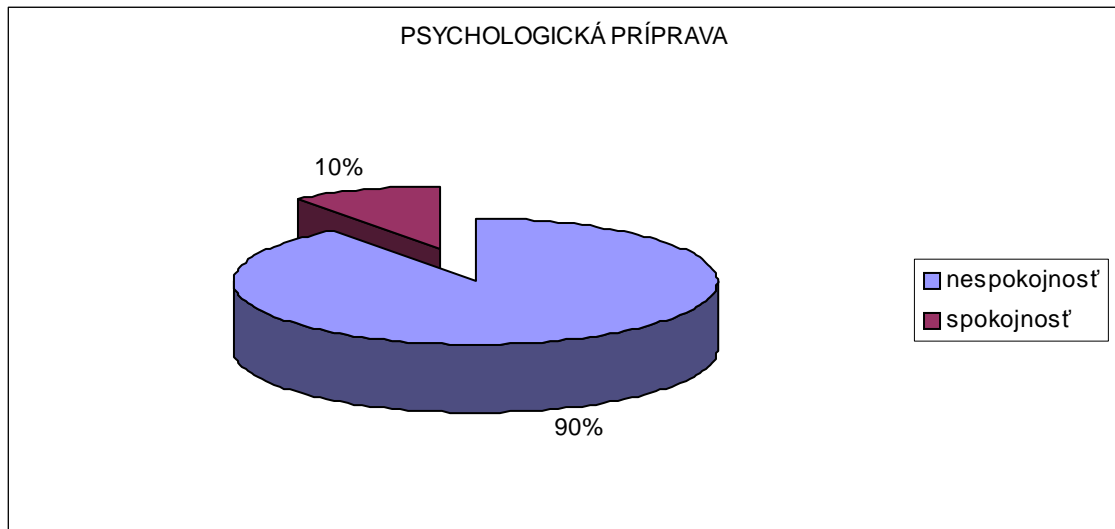
Dôvodom bola aj nerozhodnosť ohľadom pokračovania na strednej škole, či kolektív na tréningu.

Keďže všetky respondentky sú vrcholové džudistky a stále sa venujú aktívnej činnosti v džude, problémy ktoré uvádzame sú, alebo boli prekonané. Preto sa predpokladá, že motivačné faktory sú v ich prípade silnejšie ako demotivačné.

Väčšina dievčat si svojho trénera a jeho vlastnosti veľmi vážia. U jednej respondentky však tréner, ako sama uviedla, zohráva demotivujúci faktor. V inom prípade je problémom zasa nedostatočná psychická podpora. Tento nedostatok uviedlo viacero dievčat. Okrem toho absentuje na tréningoch a na súťažiach väčšie povzbudenie zo strany trénera. Za demotivujúci faktor väčšina z opýtaných považuje neoprávnenú kritiku, niektoré však aj oprávnenú znášajú ťažko.

4. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Graf 7 Psychologická príprava



Pri otázke, či sa venuje dostatok pozornosti psychologickej príprave, sa 9 z 10 dievčat zhodlo na zápornej odpovedi. Tento fakt môžeme považovať za signál, ktorý nás upozorňuje na to, že by sme mali zamerať viac pozornosti ako to je doteraz, tejto zložke športového tréningu, pretože podľa odpovedí z dotazníkov môžeme usúdiť, že väčšina dievčat pociťuje deficit práve v tejto sfére. To nám môže pomôcť k lepšej pripravenosti našich reprezentantiek v džude a zároveň k dosahovaniu lepších výsledkov na súťažných podujatiach.

Pri samostatnom vyhodnocovaní dotazníkov sme vybranú vzorku reprezentantiek v džude zoradili podľa druhu impulzu a podnetu začať s džudom. Ako sme už uvádzali pri celkovom zhodnotení výsledkov, vo väčšine prípadov bol impulz daný rodinným príslušníkom z rôznych dôvodov. Uvažovali sme nad poskytnutím pohľadu len na niektoré prípady, ktoré boli najzaujímavejšie, tzv. kazuistiky. Avšak po úvahe sme sa rozhodli uviesť všetkých desať respondentiek, pretože pri väčšine z nich sa nám podarilo dospieť k záverom, ktoré môžu byť pre trénerov zaujímavými a ktoré taktiež môžu pomôcť pri lepšej spolupráci so svojimi zverenkyňami v samotnej tréningovej praxi.

Respondentka č. 1 (ďalej len R₁)

1. IMPULZ

Impulzom bola príliš vysoká aktivita v detskom veku, ktorú sa rodičia snažili usmerniť správnym smerom. Preto podnet, alebo návrh začať s džudom dal konkrétne otec, ktorý taktiež vo svojom mladom veku chodil na džudo krátky čas.

2. MOTIVÁCIA

Jedným z motivačných faktorov, ktorý podmieňuje zotrvanie v džude sú vlastnosti, ktoré pomocou tohto športu R₁ získala a ktoré si váži. Medzi tieto vlastnosti patrí sebadisciplína, radosť z výhry a získanie sebavedomia. R₁ považuje vo svojom prípade ako istú motiváciu aj získanie nových kamarátov a možnosť cestovania.

Táto pretekárka si ako svoj cieľ určila to, že by chcela pri džude ešte nejaké roky vydržať. Z toho môžeme usúdiť, že motivácia v tomto prípade bude z časti absentovať a impulzov pre ďalšie zdokonaľovanie športového majstrovstva je málo, alebo sú slabé.

V otázke ohľadom vzťahu tréner – pretekárka si R₁ dokáže vážiť trénerove vlastnosti ako skúsenosť a zodpovednosť a hlavne fakt, že ju dokáže brať ako osobu za seba plne zodpovednú, toleruje jej štúdium a nevyčíta jej, keď kvôli nemu niečo vynechá. S jeho vedením na súťažiach a na tréningoch je spokojná a pri samotnej komunikácii s trénerom problém nemá. Kritiku znášala v minulosti dobre a v súčasnej dobe sa to nezmenilo. V tomto prípade však nepovažujeme trénera za limitujúci motivačný faktor.

Medzi najhlavnejšie faktory, ktoré ju k tréningu motivujú je sebauplatnenie a kolektív.

3. DEMOTIVÁCIA

R₁ mala vo svojom pôsobení v džude niekoľkokrát kritické obdobie. Hlavným dôvodom bola strata samotnej chuti k tréningu. Tu sa nám potvrdzuje fakt, že vnútorná motivácia bola v tomto čase veľmi slabá. Pri džude ju držali vonkajšie motivačné činitele ako priatelia a rodina.

R₁ je celkovo s vedením tréningov spokojná, chýba jej však intenzita a uvádza, že niekedy je veľmi chabá. Preto treba dbať na systematickosť celej prípravy, čo je u žien, ako sme sa dozvedeli, dôležitý faktor motivácie.

4. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Táto reprezentantka je celkovo psychicky dostatočne odolná osoba, avšak myslí si, že táto zložka športového tréningu má u nás ešte značné rezervy.

Respondentka č. 2 (ďalej len R₂)

1. IMPULZ

Impulz začať práve s džudom dal vlastný otec, ktorý bol sám kedysi aktívny pretekár. Väčšina rodinných príslušníkov má kladný vzťah k športu, preto aj u R₂ bol pestovaný už od detského veku záujem o šport.

2. MOTIVÁCIA

Pri otázke motivácie zotrvania v tomto športe zohráva hlavnú rolu získanie sebavedomia a pocit nájdenia si svojho miesta v živote. Aj pre získanie takýchto postojov považujeme z rôznych športových odvetví vhodné práve džudo.

Hodnota cieľa ako motivačného faktora je v tomto prípade veľmi vysoká. Za svoje ciele si R₂ určuje vrcholy ako majstrovstvá Európy, majstrovstvá sveta či OH.

Táto reprezentantka vie na svojom trénerovi najviac oceniť jeho bohaté skúsenosti a zodpovednosť. Za dôležité považuje najmä taktný a primerane priateľský prístup. Kritiku vie R₂ znášať celkom dobre. Pokiaľ je oprávnená a je od vlastného trénera, dokáže sa z nej do budúcnosti poučiť a chyby sa snaží odstrániť čo najlepšie. Z charakteru odpovedí na otázky v dotazníku týkajúce sa trénera, neurčujeme jeho osobnosť za limitujúci motivačný faktor. Avšak berieme do úvahy, že vzájomné rešpektovanie je v tomto prípade prítomný a kladný jav.

Medzi najsilnejšie motivačné faktory, ktoré ju k tréningu motivujú určila dosiahnutie cieľa a sebauplatnenie, ale aj dobrý kolektív na tréningu.

3. DEMOTIVÁCIA

Silný demotivačný podnet nastal v období, kedy sa pretekárke nedarilo vyhrávať zápasy. Tento stav predstavuje veľký psychický tlak, preto je veľmi dôležité mať práve pri takýchto situáciách silnú najmä vnútornú motiváciu a snažiť sa dávať do vedomia športovca vieru v jeho schopnosti a zručnosti, ktoré sú dominujúce.

Ako sme už pri motivácii uviedli, samotný tréner tu nepredstavuje demotivačný faktor. Tejto pretekárke však chýba väčšia podpora na tréningoch a povzbudenie na súťažiach pred zápasom. Dôvodom je potreba mať pocit dôvery v schopnosti a zručnosti svojej zverenkyne aj z pohľadu trénera. Pri komunikácii tu nastáva menší

problém, kedy sa pretekárka nevie zveriť svojmu trénerovi so zápornými pocitmi. Dôvodom môžu byť obavy z neprijatia takýchto faktov trénerom.

4. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Tu sa stretávame s ďalším názorom pretekárky, ktorá taktiež vyjadruje značnú nespokojnosť s psychologickou prípravou na Slovensku. Poznamenáva, že táto zložka nezaostáva len v prípade ženského, ale tiež mužského džuda a považuje ju za veľmi dôležitú.

Respondentka č. 3 (ďalej len R₃)

1. IMPULZ

Rodinní príslušníci sú v ďalšom prípade tí, ktorý dali podnet pre začatie aktívnej činnosti v džude. Konkrétne to bol otec, ktorý sa pozná s terajším trénerom pretekárky a ktorý ju na džudo prihlásil.

2. MOTIVÁCIA

U tejto pretekárky hlavnú motiváciu zohrávajú vonkajšie činitele ako je cestovanie a získanie kamarátov. Prostredníctvom džuda totiž spoznala veľa nových ľudí, oceňuje však aj nové skúsenosti, ktoré jej džudo dalo.

Cieľom je dostať sa na majstrovstvá Európy, poprípade vyhrať. Z tohto môžeme usúdiť, že cieľ tu zatiaľ nezohráva až takú významnú úlohu. Vzhľadom na jej vek, v ktorom dochádza k viacerým zmenám názorov a postojov k životu (obdobie puberty), sa môže postavenie cieľa v rebríčku hodnôt meniť. Aby jeho význam pre pretekárku stúpil vyššie, je potrebné motiváciu usmerňovať správnym smerom.

R₃ si najviac váži na trénerovi jeho priateľský prístup. Uvádza, že sa ju snaží pochopiť, aj keď to s ňou nie je vždy ľahké. Niektoré dievčatá sa nerady podriaďujú moci trénera, no tento fakt nemôžeme považovať za dôvod prestať sa venovať zverenkyňi aj po psychickej stránke. Správne výchovné pôsobenie z jeho strany sa s nadobudnutím vyzrelosti osobnosti v neskoršom veku zverenkyne s najväčšou pravdepodobnosťou ukáže v dobrom svetle. S ďalšou schopnosťou trénera, ako je vedenie na súťažiach a na tréningu je v celku spokojná. Pri komunikácii s ním nemá žiadny problém a kritiku znáša dobre. V tomto prípade najväčšia motivácia ide od samotného trénera. Vzhľadom na to, že pretekárka patrí do dorasteneckej kategórie a nie je ešte úplne vyzrelá po viacerých stránkach, motivačný profil sa môže meniť. Preto je potrebné stále pestovať kladný vzťah k tomuto športu.

3. DEMOTIVÁCIA

Tu sa stretávame s ďalším prípadom, kedy k demotivácii športovej činnosti došlo v období, kde sa pretekárke na súťažiach nedarilo vyhrávať. Ďalším dôvodom, prečo R₃ uvažovala o skončení jej aktívnej činnosti bol nedostatok voľného času, ktorý chcela tráviť s rodinou a priateľmi. Práve v období puberty sú tieto hodnoty pre jedinca v rebríčku životných priorít vysoko, niekedy dokonca prevyšujú postavenie tréningu. V tomto prípade treba zvoliť obzvlášť vhodný postup, ako pretekárku k tréningu správne motivovať.

4. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Pretekárka vyjadrila na otázku psychologickéj prípravy všeobecne v ženskom džude jednoznačnú nespokojnosť.

Respondentka č. 4 (ďalej len R₄)

1. IMPULZ

V ďalšom prípade sa stretávame s tým, že impulz začať s džudom dal rodinný príslušník, konkrétne otec.

2. MOTIVÁCIA

Vlastnosti, ktoré R₄ prostredníctvom džuda získala je sebadisciplína, sebakontrola a bojovnosť aj v osobnom živote. Z vonkajších motivačných činiteľov uvádza získanie nových kamarátov a možnosť cestovať po svete.

Pôvodne bolo jej cieľom dostať sa na OH, avšak podľa jej názoru túto možnosť slovenské ženské džudo neumožňuje. Preto novým cieľom je zúčastniť sa svetovej univerziády. Samotný obraz športovej prípravy v očiach pretekárky preto považujeme za nedokonalý s určitými rezervami, najmä v zložke psychologickéj prípravy. Preto treba hľadať dôvod a príčiny, prečo je to tak a snažiť sa tieto nedostatky odstrániť, čo môže priviesť zverenkyňu k vytúženým výsledkom.

R₄ si na svojom trénerovi najviac váži jeho skúsenosti a zodpovednosť. Na druhom mieste je jeho prístup, ktorý považuje za profesionálny a objektívny. Takýto prístup je práve pri vytváraní silnej motivačnej štruktúry žien podstatným faktorom. R₄ je s jeho vedením na tréningu a na súťažiach spokojná a otázka komunikácie s trénerom sa taktiež zdá byť bezproblémová. Čo sa týka kritiky, táto reprezentantka si ju váži a snaží sa z nej v každom prípade poučiť. Samotný vzťah trénera a tejto zverenkyne považujeme za neutrálny a jeho osoba tu nepredstavuje významnejší motivačný faktor.

K tréningu ju teda najviac motivuje dosiahnutie stanoveného cieľa a z vonkajších faktorov je to hlavne kolektív na tréningoch.

3. DEMOTIVÁCIA

Strata motivácie v prípade R₄ bola spôsobená obdobím, kedy sa pretekárke prestalo dariť hlavne na súťažiach. Taktiež túžba tráviť voľný čas s kamarátmi bola dôvodom úvahy o dočasnom prerušení aktívneho športovania. Môžeme však povedať, že samotná motivácia bola dostatočne silná na to, aby túto túžbu potlačila do úzadia a R₄ sa rozhodla aj naďalej venovať tomtu športu.

Už z predchádzajúcej analýzy odpovedí ohľadom vzťahu trénera a zverenkyne samotného trénera nepovažujeme za limitujúci faktor motivácie.

4. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

R₄ vyjadrila jednoznačnú nespokojnosť s psychologickou prípravou v ženskom džude na Slovensku.

Respondentka č. 5 (ďalej len R₅)

1. IMPULZ

Podnet k trénovaniu dal znovu rodinný príslušník. V tomto prípade to bol otec, ktorý je sám trénerom, preto si mohla R₅ pestovať kladný vzťah k tomuto športu už od začiatku svojho aktívneho pôsobenia. Keďže začala už v mladom veku, brala džudo ako zaujímavú hru a to ju najviac motivovalo. Takýto pohľad je najmä u detí veľmi typický a zároveň je to dobrý predpoklad, ako si daný šport obľúbiť.

2. MOTIVÁCIA

R₅ uvádza, že džudo ako šport jej pomohlo rýchlejšie mentálne dospieť a správne uvažovať o tom, čo je dobré a čo zasa zlé. Keďže reprezentantka sa momentálne nachádza v období puberty, tento fakt preto vnímame z pohľadu pôsobenia džuda na osobnosť športovca ako veľmi pozitívny. Môžeme to považovať za ideálne pôsobenie športu, ako výchovného faktora.

Každý cieľ, ktorý si táto reprezentantka určila, je dlhodobý. Konkrétne je to víťazstvo na majstrovstvách Európy, majstrovstvách sveta alebo OH. Podľa tohto usudzujeme, že R₅ rada vyhráva a každá výhra je pre ňu veľkou motiváciou do budúcnosti. Ďalším cieľom, avšak iného typu, je v tomto prípade aj túžba dostať sa na sústredenie do Japonska, ktoré sa považuje za kolísku džuda. Tu vidno práve veľké

chcenie sa aj naďalej zdokonaľovať, čo je dôležitý faktor, ktorý by sa mal vyskytovať v každom motivačnom profile vrcholového športovca.

Schopnosť, ktorú si R₅ na svojom trénerovi najviac váži je skvelý kaučing na súťažiach. Ak zoberieme do úvahy fakt, že nie je vždy prospešné, aby najbližší rodinný príslušník bol zároveň aj trénerom, v tomto prípade toto tvrdenie môžeme poprieť. Je teda samozrejmé, že tréner svoju zverenkyňu dokonale pozná a to sa odráža či už na samotnom vedení pretekárky na súťažiach, alebo pôsobení na jej osobnosť po psychologickú stránku. Pri komunikácii s trénerom problém väčšinou nenastáva. Ak dôjde niekedy ku konfliktu, obe strany sa snažia vymeniť si názory a uviesť veci na pravú mieru. To môžeme považovať za základ správnej komunikácie, ktorá sa týka vzťahu tréner – športovkyňa. Otázku kritiky zvláda R₅ dobre. V prípade že je kritika oprávnená, nechá si táto reprezentantka stále poradiť a na základe toho sa svojich chýb čo najčastejšie vyvarovať.

K tréningu ju najviac motivujú vnútorné motivačné faktory ako je sebauplatnenie a dosiahnutie cieľa. Z vonkajších motivačných činiteľov je to najmä tréningový kolektív a zdravotná stránka samotného športu.

3. DEMOTIVÁCIA

Ako u každého športovca, tak aj v tomto prípade došlo k obdobiu prekonávania krízy. Toto obdobie nastalo v čase, keď sa R₅ na súťažiach nedarilo vyhrávať. S tým bolo spojené aj veľké množstvo tréningov a málo voľného času. Vďaka silnej motivácii R₅ tieto stavy prekonala pomerne ľahko.

Ako sme už konštatovali pri otázke motivácie, konkrétne pri vzťahu tréner – zverenkyňa, R₅ je s jeho vedením na súťažiach veľmi spokojná. Pri tréningu však uvádza, že by tréner mohol byť na svojich zverencov niekedy tvrdší. Z celkového obsahu odpovedí však trénera v žiadnom prípade nemôžeme považovať za demotivačný faktor.

4. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Táto reprezentantka ako jediná z vybranej vzorky dievčat uviedla, že je s psychologickou prípravou na Slovensku spokojná. Preto môžeme povedať, že samotná motivácia, ale aj iné zložky športovej prípravy sú v tomto prípade na veľmi dobrej úrovni. To je zároveň dobrý predpoklad pre dosiahnutie úspechu a uspokojenia potreby sebauplatnenia u tejto športovkyne.

Respondetka č. 6 (ďalej len R₆)

1. IMPULZ

Impulz pre začatie s džudom dal ešte v detskom veku jej brat, ktorý sa venoval tomuto športu. Preto sa tréningov začala zúčastňovať aj ona.

2. MOTIVÁCIA

Džudo je v prípade tejto pretekárky hlavne veľkou záľubou. Z charakteru odpovedí na otázky z dotazníka však neusudzujeme, že by mohlo byť hlavnou náplňou života typického pre vrcholového športovca.

Motivácia z pohľadu cieľa je pravdepodobne silnejšia, aj keď R₆ uvádza “len“ účasť na majstrovstvách sveta. Pohľad na tento cieľ zo strany pretekárky sa zdá byť realistický, no nie dostatočne silný na to, aby dokázala obetovať niektoré veci pre jeho dosiahnutie. Keďže je R₆ v období puberty, je možné, že sa tento prístup bude ešte meniť.

Čo sa týka otázky trénera a motivácie z jeho strany, môžeme povedať, že tu dochádza k veľmi slabému a možno dokonca k žiadnemu stimulu jej motivačného profilu. Aj keď R₆ uvádza, že s jeho vedením na súťažiach a na tréningu je spokojná, odpovede na otázky z dotazníka si navzájom protirečia. Pre riešenie tohto problému by sme však museli preniknúť hlbšie do psychického rozpoloženia pretekárky ako osobnosti. Domnievame sa však, že tu môže byť prítomný vnútorný konflikt medzi tým, čo pretekárka chce a čo by mala.

Faktory, ktoré ju k tréningu najviac motivujú sú podmienky na športovanie a kolektív, ale aj dosiahnutie cieľa.

3. DEMOTIVÁCIA

Príčinou, prečo v prípade R₆ niekedy došlo k úvahe o skončení aktívnej činnosti v tomto športe bola strata chuti k tréningu. Vnútorná aj vonkajšia motivácia bola zrejme veľmi slabá.

Komunikácia s trénerom sa zdá byť niekedy veľmi obtiažna. Kritika tu taktiež nezohráva žiadnu rolu. Ak k nej dôjde, R₆ sa ju snaží ignorovať. Z tohto môžeme usúdiť, že to pre ňu môže znamenať značnú demotiváciu, znáša ju ťažko a preto sa snaží zaujať takýto postoj. V samotnom dotazníku dokonca označila trénera ako demotivačný faktor. Aj keď v tomto prípade je vyjsť v ústrety a zároveň vyžadovať niektoré povinnosti potrebné pre ďalšie zlepšovanie sa v džude zo strany trénera obtiažne, práve tu by sme sa nemali obracať k zverenkyňi chrbtom, ale mali by sme

skúsiť pochopiť jej psychický stav, poprípade snažiť sa vyriešiť jej aktuálny problém. Tréner však musí byť trpezlivý a mal by preukazovať dostatok taktu a pochopenia.

4. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

R₆ taktiež nie je spokojná s psychologickou prípravou v ženskom džude na Slovensku.

Respondentka č. 7 (ďalej len R₇)

1. IMPULZ

Priamy podnet začať aktívne s džudom dal znovu rodinný príslušník, v tomto prípade to bol strýko. Zámer bol čiastočne aj estetický, keďže R₇ si o sebe myslela, že je tučná.

2. MOTIVÁCIA

Samotné džudo predstavuje pre túto reprezentantku veľkú motiváciu v každom smere. Prekonávať svoje hranice, samú seba a trénovať tvrdšie ako doteraz preto, aby bola lepšia a úspešnejšia, sú pozitívne zmeny, ktoré jej tento šport dal a ktoré by mal nadobudnúť každý vrcholový športovec.

V ďalšom prípade sa môžeme stretnúť s motiváciou pre dlhodobé ciele, ako sú majstrovstvá Európy, majstrovstvá sveta či OH. Pre dosiahnutie takýchto športových vrcholov však motivácia musí byť popri dosahovaní krátkodobých cieľov na veľmi vysokej úrovni.

R₇ si váži na svojom trénerovi hlavne to, že ju dokáže rešpektovať ako osobnosť viac, ako inokedy. No tvrdí, že len ťažko nájde psychickú podporu z jeho strany, ktorá by jej dodávala potrebnú silu pre výraznejšie zlepšenie. Pri komunikácii s trénerom občas nastáva problém, no postupom času sa všetko dokáže uviesť na pravú mieru. Domnievame sa, že príčinou tohto problému môže byť prvotná reakcia pretekárky, ktorá nemusí byť vždy najvhodnejšia. Vyplýva to však z charakteru osobnosti, preto je dôležité, aby bol tréner schopný tento fakt rešpektovať.

V otázke ohľadom tréningu ju najviac motivuje dosiahnutie cieľa a sebauplatnenie. Veľmi spokojná je aj s podmienkami pre športovanie.

3. DEMOTIVÁCIA

R₇ musela prekonať niekoľko kritických období svojho športového pôsobenia. Demotivovalo ju najmä to, že pociťovala málo voľného času, príčinou čoho bolo veľa povinností a to sa prejavovalo psychickou ale aj fyzickou únavou. Záporným faktorom

boli pre ňu aj ľudia naokolo, predoštekým tréningový kolektív, ale aj samotný tréner. V takýchto obdobiach dochádzalo zrejme k nesprávnym stimulom v motivácii pretekárky.

Ako sme už spomínali, v tomto prípade tréner nedokáže pretekárku psychicky správne podporiť a motivovať. S vedením tréningového procesu a jeho psychologickéj zložky R₇ nevyjadruje jednoznačnú nespokojnosť, no vlastnosti trénera, ako nedôverčivosť voči nej, sú vraj dôvodom prichádzajúcich a obnovujúcich sa zranení. Každý tréner preto musí vedieť vziať do úvahy závažnosť zranenia a dôležitosť tréningového obdobia, v ktorom sa pretekárka nachádza. Pri rôznych zraneniach je potrebné predísť tomu, aby sa vplyvom tréningu nedospelo k chronickému poškodeniu poranenej časti. Inak to môže podstatne ovplyvniť funkčnosť a životnosť konkrétnej časti tela, ktorá bola poškodená, do ďalšieho pôsobenia v tomto športe.

Kritiku od trénera znáša R₇ vo väčšine prípadov ťažko. Chyba však nemusí byť len v trénerovi. Dôvodom tohto problému môže byť aj úroveň psychickej vyspelosti a racionálneho uvažovania konkrétnej osoby. Práve preto považujeme za veľmi dôležitú správnu komunikáciu so zverencom takéhoto typu, pretože nesprávna argumentácia a nedostatok taktu môže viesť k demotivácii daného športovca.

4. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Psychologická príprava je podľa R₇ u nás na nízkej úrovni. Uvádza, že dievčatá sa snažia podporovať navzájom medzi sebou, čo považujeme za znak dobre fungujúceho kolektívu.

Respondentka č. 8 (ďalej len R₈)

1. IMPULZ

Impulzom pre výber džuda v tomto prípade bol leták, ktorý R₈ zaujal. Tu vidíme, že aj podnety takéhoto typu majú svoj význam.

2. MOTIVÁCIA

Tento šport, ako R₈ v dotazníku uvádza, jej dal v živote veľmi veľa a hlavne v tom pozitívnom zmysle. Jedným z motivačných faktorov je to, že džudo túto osobu naplňuje a predstavuje samotný zmysel jej života. U vrcholových športovcov je získanie takéhoto postoja veľmi dôležité hlavne pre dobré zvládanie tréningového zaťaženia. Ďalším motivačným činiteľom sú aj v tomto prípade kamaráti.

Medzi veľmi silný motivačný faktor považujeme u R₈ dosiahnutie cieľa. A tým je práve získanie dobrého športového výsledku na vrcholoch ako sú majstrovstvá Európy, či majstrovstvá sveta.

Na svojom trénerovi si táto pretekárka veľmi váži jeho priateľský prístup a to, že jej dodáva celkovú motiváciu a podporu, čo je pri vytváraní a doladovaní motivačného profilu športovca veľmi dôležité. Preto môžeme aj samotného trénera v tomto prípade určiť ako silný motivačný faktor. S vedením tréningu a kaučingom je R₈ veľmi spokojná a pri komunikácii s terajším trénerom problém nemá. Kritiku od neho znáša celkovo dobre.

3. DEMOTIVÁCIA

Pre R₈ predstavoval kedysi demotivačný faktor bývalý tréner. Preto kritické obdobie nastalo kvôli nezhodám s ním a so samotným klubom. Keďže džudu sa chcela táto pretekárka venovať aj naďalej, bol to podnet pre zmenu klubu, ktorý považuje s odstupom času za správny krok.

Terajší tréner sa v tomto prípade neuvádza ako demotivačný faktor.

4. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Motivačný profil je u R₈ celkovo dostatočne silný, no v dotazníku vyjadruje názor, že všeobecne psychologická príprava u nás dosť zaostáva.

Respondentka č. 9 (ďalej len R₉)

1. IMPULZ

Pre R₉ bol impulz podobného typu ako pre R₈. V tomto prípade to bol však nábor. R₉ preukazovala už v detskom veku vysokú aktivitu a záujem o šport. Nábor ovplyvnil rozhodnutie vybrať si práve tento druh športu.

2. MOTIVÁCIA

Prostredníctvom džuda získala táto reprezentantka pocit jedinečnosti, pocit že je iná ako jej rovesníci a predovšetkým získala sebavedomie. Aj tu sa stáva džudo určitým zmyslom života.

R₉ si za svoj cieľ zvolila najvyšší vrchol každého športovca a tou je medaila na OH. Preto cieľ pokladáme za jeden z limitujúcich motivačných faktorov.

Vzťah medzi R₉ a jej trénerom je vcelku dobrý. Váži si to, že jej ukázal cestu kam sa má uberať a samotný zmysel džuda, na základe čoho si tento šport veľmi obľúbila. S jeho vedením na súťažiach a na tréningu je spokojná, páči sa jej najmä

individuálny prístup, ktorý k nej má tréner. Niekedy je to veľmi obtiažne, hlavne keď má tréner na starosti veľa zverencov. No vzhľadom na úroveň pretekára a to, že ženy takýto prístup často potrebujú, by sme mohli tento fakt brať ako odporúčanie k lepšej motivácii žien v džude. Ohľadom komunikácie neuvádza žiadne vážnejšie prekážky a kritiku znáša dobre. Naučila sa totiž brať si z nej to užitočné a poučiť sa do budúcnosti.

K tréningu ju motivuje, ako sme už spomínali, dosiahnutie cieľa a sebauplatnenie, čo môžeme zaradiť medzi vnútornú motiváciu pretekárky. No svoju rolu zohrávajú aj vonkajšie činitele ako zdravie a fitness, podmienky na športovanie, tréner a aj samotný kolektív.

3. DEMOTIVÁCIA

Ako už vieme, neschopnosť rozhodnúť sa, je jeden z najfrustrujúcejších psychických stavov, ktorý predstavuje, aj v prípade športovca, veľkú psychickú záťaž. V tomto prípade to bola nerozhodnosť ohľadom výberu strednej školy. Keďže sa chcela džudu aj naďalej venovať, musela sa rozhodnúť tak, aby mala dobré podmienky pre pokračovanie aktívnej činnosti v džude.

Môžeme skonštatovať, že tréner ani v tomto prípade nepredstavuje demotivujúci faktor. R₉ uvádza, že mala niekedy problém s kritikou od svojho trénera. Veľa vecí si pripúšťala k srdcu, čo v nej vzbudzovalo stresujúce stavy, avšak to už prekonala. V období puberty je takéto správanie prirodzené, mentálnou vyspelosťou sa však postupom času mení a väčšinou zlepšuje.

4. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Postoj R₉ k psychologickej príprave na Slovensku je jednoznačne záporný, keďže si myslí, že tejto zložke športového tréningu sa u nás určite nevenuje dostatočná pozornosť.

Respondentka č. 10 (ďalej už len R₁₀)

1. IMPULZ

Impulzom bola v tomto prípade spolužiačka, ktorá na džudo chodila. R₁₀ mala už od malička vypestovaný pozitívny vzťah k športu, preto sa mu začala aktívne venovať.

2. MOTIVÁCIA

Džudo dalo v živote tejto pretekárke veľa dôležitých vecí ako je úcta, priateľstvo, či sebadisciplína. Vďaka týmto vlastnostiam sa snaží čo najlepšie vykonávať vybranú športovú činnosť, čo ju motivuje ísť stále vpred.

R₁₀ si taktiež za svoj cieľ zvolila najvyšší vrchol každého džudistu a tým sú OH. Pre približovanie sa k takémuto cieľu je preto potrebné sa v športovom tréningu venovať aj psychologickému príprave a športovca stále správne motivovať.

Na svojom trénerovi si táto reprezentantka najviac váži hlavne jeho priateľský prístup a vie oceniť aj vlastnosti ako skúsenosť a zodpovednosť. S jej vedením na súťažiach a na tréningoch je v celku spokojná. Hovorí, že to však nie je vždy ono, pretože v niektorých situáciách sa musí dokázať podporiť sama, alebo ju čerpá od kamarátov na tréningu. Zároveň tvrdí, že podpora od samotného trénera je predsa len silnejšia motivácia a povzbudenie. Preto by sme mohli tento fakt uviesť ako odporúčanie do športovej praxe. Pri komunikácii s trénerom problém nenastáva a kritika sa aj v tomto prípade znáša dobre, pokiaľ je oprávnená.

V dotazníku uviedla, že k tréningu ju najviac motivuje dosiahnutie cieľa a kolektív.

3. DEMOTIVÁCIA

Veľa povinností, ako škola a tréningy a málo voľného času pre rodinu a priateľov, bol hlavný dôvod, prečo R₁₀ uvažovala o skončení s džudom. Takéto obdobie nastalo niekoľkokrát, no vďaka dostatočne silnej vnútornej motivácii to dokázala táto pretekárka prekonať.

Pri motivácii, konkrétne pri otázke trénera a jeho vedení zverenkyne na súťažiach a na tréningu sme naznačili, že tomu ešte niečo chýba. Práve väčšia psychická podpora z jeho strany a väčší takt sú veci, ktoré si pozornosť R₁₀ vyžaduje. Myslí sa tým kladné povzbudenie na tréningoch, hlavne keď úlohu čo najlepšie vykonať nejakú náročnú pohybovú činnosť preberajú morálne – vôľové vlastnosti športovkyne, prípadne keď sa pretekárka snaží a nedarí sa jej. Tu môžeme naviazať aj na otázku kritiky. Pokiaľ tá nie je oprávnená, R₁₀ cíti krivdu, ktorá ju čiastočne môže odrádzať v ďalšom snažení. Netvrdíme však, že nie je dobré poukazovať na zlé stránky a nedostatky športovca, no rovnaká pozornosť by sa mala zameriavať aj na jeho silné a kladné vlastnosti. Je to vhodné najmä z hľadiska zvýšenia si sebavedomia a chuti ďalej na sebe tvrdo pracovať.

4. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

R₁₀ nie je spokojná s psychologickou prípravou u žien v džude na Slovensku. Zároveň vyjadruje názor, že to je vlastne niečo, čo jej aj ostatným v športovej príprave chýba a netýka sa to len ženskej, ale taktiež aj mužskej zložky.

5 ZÁVER

5.1 Zhrnutie

1. H1: Predpokladali sme, že motivačné faktory sú prítomné u každej džudistky. Z dotazníka sa nám podarilo zistiť prítomnosť konkrétnych motivačných faktorov, ktoré majú dôležitú úlohu pri napĺňaní potrieb a určovaní si hodnôt a priorit reprezentantiek v hodnotovom rebríčku. Zistili sme, že motivačné faktory predstavuje tréner, kolektív, dosiahnutie cieľa, sebauplatnenie, zdravie a fitnes a sú to aj podmienky na športovanie. Na základe postavenia otázky, ktorou sme chceli overiť platnosť tejto hypotézy, sa intenzita každého motivačného faktora dá u jednotlivých džudistiek kvantifikovať. Všetky totiž označili v dotazníku hodnotu, do akej miery ich daný faktor motivuje, prípadne demotivuje. Preto túto hypotézu môžeme považovať za platnú.

2. H2: Druh motivačných faktorov, ktoré sme vo výsledkoch vyhodnocovali, sú v podstate u každej džudistky rovnakého typu. Toto tvrdenie považujeme za logické už len z toho dôvodu, že všetky reprezentantky spadajú do výkonnostnej úrovne a preto by sa ich motivačné faktory mali čo najviac približovať. Pre každú z nich je však dôležitosť a poradie týchto hodnôt v rámci motivácie špecifické. Vychádza to z odlišného charakteru osobnosti a úrovne psychickej vyspelosti športovkyne. V našom výskume sme mohli rozoznať reprezentantky, ktoré majú vyššiu a ktoré majú nižšiu úroveň motivácie. Džudistky s vyššou úrovňou motivácie mali všetky podobný motivačný profil a faktory, ktoré ich motivujú sa od seba navzájom výrazne nelíšia. Naopak, džudistky s nižšou úrovňou motivácie sa v určitej miere odklňali od motivačných faktorov, ktoré boli pre prvú skupinu dominantné. Preto môžeme potvrdiť, že motivačné faktory majú individuálne rôznu dôležitosť a ich poradie je u každej džudistky špecifické.

3. H3: Predpokladali sme, že vysoká kladná hodnota dôležitých faktorov, bude predstavovať hlavný zdroj motivácie. Odpovede z dotazníkov sú navzájom prepletené a dopĺňajú sa. Napríklad u tých džudistiek, kde cieľ predstavuje dosiahnutie najvyšších vrcholov, bola aj samotná motivácia k tréningu a na súťažiach na veľmi dobrej úrovni. To isté platí aj o vzťahu trénera a zverenkyne. Pri označení trénera za silný motivačný faktor sa neobjavili žiadne výrazné problémy pri otázke komunikácie a motivácie zo strany trénera.

4. H4: V tejto hypotéze sme predpokladali, že nízka, alebo záporná hodnota v individuálne dôležitých motivačných faktoroch má za následok motivačnú krízu a môže byť dôvodom zanechania daného športu. Z výsledkov vieme, že u každej z nich došlo aspoň raz v živote ku kríze, ktorá sa vzťahuje na aktívne športovanie. Túto krízu spôsobovali individuálne demotivačné faktory, ktoré boli príčinou oslabenia motivácie venovať sa tomuto športu, ale aj oslabenia samotného výkonu. V niektorých prípadoch sa objavovali aj vážnejšie úvahy o skončení aktívnej činnosti. Stále však boli prítomné faktory, na základe ktorých tieto úvahy boli prekonané a dievčatá sa napokon rozhodli ostať a pokračovať vo vybranom športe. Takéto krízy, ktoré sú typické pre každého vrcholového športovca, nemusíme považovať za dôvod zanechania daného športu. Všetky džudistky mali, podľa nášho názoru, dostatočnú motiváciu na to, aby v džude pokračovali aj naďalej. Preto túto hypotézu považujeme za čiastočne platnú.

5. H5: Pri ďalšej hypotéze sme sa opierali o to, že individuálne menej dôležité motivačné faktory nebudú hrať až takú významnú rolu z hľadiska celkovej motivácie. Medzi motivačné faktory, ktoré sme už uvádzali, zaraďujeme podmienky na športovanie, či zdravie a fitness, čo z hľadiska kategorizácie zaraďujeme väčšinou k vonkajšej motivácii. Aj keď sa tieto faktory označovali ako určitá motivácia pre džudistky na Slovensku, z našej analýzy vyplynulo, že sa im prikladá v motivačnej štruktúre najmenšia dôležitosť. Nepovažujeme ich preto za limitujúce pri vytváraní motivácie. Týmto zároveň môžeme potvrdiť platnosť našej hypotézy.

5.2 Závery pre rozvoj vednej disciplíny

Športová príprava so všetkými jej zložkami tvorí hlavnú náplň života vrcholových športovcov. Pre neustále zlepšovanie a úspešné pôsobenie na takejto úrovni je potrebné rovnako sa venovať každej zložke tréningu, pretože tak, ako oheň nemôže horieť bez kyslíka, tak sa ani športovec nemôže uplatniť v súťaži bez kvalitnej psychologickej prípravy. S ňou úzko súvisí aj otázka motivácie športovca a keďže ženy v džude na Slovensku tvoria podstatnú menšinu, rozhodli sme sa tento výskum zamerať práve na ich motiváciu.

Týmto chceme obohatiť poznatky trénerov v danej sfére psychologickej prípravy a zároveň pomôcť k zvýšeniu úrovne športovej praxe. Riešenie tejto

problematiky nám súčasne umožnilo poukázať na klady a nedostatky pri vytváraní a upevňovaní motivácie v tréningovej práci so ženami.

Zaujímavé by bolo v neskorších výskumných sledovaniach zamerať sa aj na bývalé reprezentantky a zistiť príčiny ich odchodu z tohto športu.

Dotazník, ako jedna z hlavných metód získavania empirických údajov pre túto prácu, je podľa nášho názoru maximálne vhodnou a odporúčame ju v budúcnosti pri výskumoch s podobným zameraním. Dôležité je však správne naformulovanie a logické usporiadanie všetkých otázok, aby sme sa vyvarovali zložitým procesom vyhodnotenia. Náš dotazník jednoznačne sledoval impulz, motivačné a demotivačné faktory. Na základe týchto troch sledovaných línií sme formulovali všetky otázky v dotazníku.

5.3 Závery pre športovú prax

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť, aké motivačné činitele sú pre ženy v džude limitujúce k posúvaniu hraníc výkonnosti čo najvyššie a zároveň zistiť, ktoré faktory predstavujú demotiváciu k vykonávaniu tejto činnosti. Uvedené poznatky môžu byť pre trénerov do športovej praxe užitočné a na základe pochopenia motivačnej štruktúry u jednotlivých športovkýň im môžu pomôcť k dosiahnutiu vyššej efektívnosti tréningu a tým pádom aj k lepším a kvalitnejším výsledkom na súťažiach.

Vzhľadom na výsledky nášho výskumu odporúčame trénerom pri upevňovaní motivácie zameriavať sa na jeden zo silných motivačných faktorov, za ktorý sme označili dosiahnutie cieľa. V mnohých prípadoch sme sa stretli s týmto faktorom a vyhodnotili sme ho za jeden z limitujúcich. Tu je vhodné porovnávať sa najmä s konkurenciou zo zahraničia a posilňovať motiváciu plnením si krátkodobejších cieľov. Ďalej je vhodné dbať na dobre fungujúce vzťahy v tréningovom kolektíve, pretože pri motivácii zohrávajú taktiež dôležitú úlohu. Nejedná sa však len o vzťah trénera k zverenkyňi, ale aj o vzťahy medzi jednotlivými pretekármi v klube. Známe sú napríklad situácie na tréningoch, kedy sa už danému zverencovi nechce, no veľmi veľké plus je, ak sa aj športovci medzi sebou navzájom dokážu povzbudiť a potiahnúť jeden druhého. Dôležité je samozrejme aj pôsobenie a motivácia zo strany trénera. Ten by sa mal snažiť si zachovávať ako priateľský prístup, tak aj objektívne hodnotenie a profesionalitu. Podstatné je nebáť sa komunikovať so zverenkyňou a preukázať dôveru v jej schopnosti na tréningu, aj pred samotnou súťažou. Väčšina džudistiek

v dotazníku uviedla, že prostredníctvom džuda získali potrebné sebavedomie, no nedokážu si to pripustiť najmä pred zápasmi. Preto práve v takýchto situáciách je vhodné im tento fakt pripomenúť a tým ich nabudiť k dobrému výkonu. Pre trénera je ďalšou kladnou vlastnosťou, ak dokáže rozoznať, kedy potrebuje jeho zverenkyňa psychickú podporu. V kritických prípadoch predstavuje povzbudenie od vlastného trénera nesmierne silnú motiváciu.

Ideálny profil silnej reprezentantky v džude podľa výsledkov nášho výskumu vyzerá nasledovne: 1. má silný záujem o džudo, 2. trénuje v zdravom kolektíve s dostatočným množstvom sparingov, 3. má sebadisciplínu. 4. dominuje vnútorná výkonová motivácia s cieľom presadiť sa na vrcholných svetových podujatiach, 5. trénuje pod skúseným a zodpovedným trénerom, ktorý má priateľský a objektívny prístup k svojim zverenkyňiam, 6. vie prekonať obdobie súťažných prehier, 7. má dostatočnú psychologickú prípravu.

POUŽITÁ LITERATÚRA

1. BEDNÁRIKOVÁ, M: Hraničné situácie v športe, Diplomová práca, Filozofická fakulta 2008.
2. BENDÍKOVÁ, E: Motívy a záujmy žien o pohybovú činnosť. In: Súčasnosť a budúcnosť športu pre všetkých v Slovenskej republike. Zborník. Bratislava. 2006. str. 123-130
3. BLAHUŠOVÁ, E: Wellnes – zdravotné cvičení pro pohodu. Praha: Olympia, 1995
4. BRUNET, CH: Zásady a vývoj v tréningu ženskej francúzskej reprezentácie. Školenie TIVP, 2007
5. DOVALIL, J. et al.: Výkon a tréning ve sportu. Praha: Olympia, 2002.
6. GURSKÝ, T: Psychológia športu. Bratislava 2005, str. 29-36
7. HOŠEK, V: Psychologie osobnosti 2. vyd.Praha: Karolinum, 1999
8. HRČKA, J: Monitorovanie zdravotného stavu a pohybových aktivít zamestnancov, Monitorovanie telesných a pohybových predpokladov občanov Slovenskej republiky a program pohybovej aktivity na podporu zdravia – Bratislava, Peter Mačura, 1997 – ISBN 80- 88901-10-3-5-14
9. JÁNOŠÍKOVÁ, M: Motivačné faktory podmieňujúce účasť žien v úpolových športoch, Dizertačná práca, 2008
10. JÁNOŠÍKOVÁ, M: Ženské džudo, Seminár Banská Bystrica, 2007
11. MACÁK, I: Psychológia športu, Bratislava SNP 1971
12. REGULI, Z a kol.: Teória a didaktika úpolov v školskej telesnej výchove. Brno 2007, str. 26
13. REGULI, Z: Náčrt psychológie aikidó. Študentská vedecká konferencia. Bratislava 2000
14. STERKOWITZ, S: The motivation of men practising Ju-Jitsu and comparisens with judists. www.judoinfo.com/research2.htm
15. VACHUN, M et al.: Džudo základy tréningu. Bratislava: Šport STV, 1983.
16. <http://www.fit.server.sk/> vrcholový šport
17. <http://www.en.allexperts.com>

Príloha

Dotazník

Základné údaje:

Meno:

Vek:

Aktívne robím džudo:

Trénovalo ma (počet trénerov):

1.	Čo ťa motivovalo začať s džudom, resp. ako si sa k nemu dostala?
2.	Mala si niekedy obdobie, kedy si chcela s džudom skončiť? Ak áno, prečo?
3.	Čo ti džudo v živote dáva?
4.	Aký najväčší úspech v živote si dosiahla pomocou džuda? (nemusí to byť len umiestnenie na súťaži)
5.	Máš cieľ, ktorý by si chcela v džude dosiahnuť? Ak áno, aký?
6.	Koľko trénerov ťa doteraz trénovalo? (muž/žena)

7.	Čo si na svojom terajšom trénerovi najviac vážiš?
8.	Si spokojná s tým, ako ťa vedie tvoj terajší tréner, alebo ti niečo chýba? (na súťažiach, na tréningu)
9.	Myslíš si, že sa u nás venuje dostatočná pozornosť aj psychologickej príprave?
10.	Mala si, alebo máš niekedy problém pri komunikácii s trénerom? Ako od neho znášaš kritiku?
11.	K tréningu ma motovuje:
	(max.) demotivuje motivuje (max.)
	a) kolektív -3 -2 -1 0 +1 +2 +3
	b) tréner -3 -2 -1 0 +1 +2 +3
	c) dosiahnutie cieľa -3 -2 -1 0 +1 +2 +3
	d) podmienky na 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
	iné....