

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2018

Pavel Šimáček

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Motivace k bojovým sportům

Diplomová práce

Vedoucí práce:

PhDr. Radim Pavelka, Ph.D.

Vypracoval:

Pavel Šimáček

PRAHA 2018

Čestně prohlašuji, že tuto práci jsem vypracoval samostatně. Veškeré použité informační zdroje a literární prameny jsem uvedl v Seznamu literatury. Tato práce, ani její podstatná část, nebyla použita k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne:

Podpis:.....

Poděkování

Rád bych poděkoval vedoucímu práce PhDr. Radimu Pavelkovi, PhD. za jeho čas, odbornou pomoc a cenné připomínky, které mi velmi pomohly při tvorbě této diplomové práce. Dále bych také chtěl poděkovat všem respondentům, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření. V neposlední řadě také děkuji svým rodičům a celé rodině za to, že mě podporovali po celou dobu mého studia.

ABSTRAKT

Název práce:

Motivace k bojovým sportům.

Cíl práce:

Cílem této diplomové práce je stanovení motivů pro účast ve vybraných bojových sportech a zjištění, zda se jednotlivé bojové sporty od sebe některak odlišují, nebo zda působí společný motiv. V neposlední řadě zjištění motivu pro bojové sporty obecně.

Metody:

Diplomová práce byla koncipována jako kvantitativní výzkum s využitím dotazníkového šetření. K sestavení anonymního dotazníku byl využit mezinárodní multidimenzionální standardizovaný dotazník The Sport Motivation Scale „SMS-28“, doplněný otázkami k zjištění pohlaví, věku a druhu vykonávaného bojového sportu. Získaná data byla následně statisticky vyhodnocena pomocí kontingenčních tabulek a výzkumné otázky byly zjištěny Paretovou analýzou.

Výsledky:

Zjistili jsme, že nejdůležitější složkou motivace k bojovým sportům obecně je vnitřní motivace prožít a naopak nejméně důležitá byla pro dotazované externí regulace. Jednotlivé bojové sporty se pak lišily rozdílným spektrem motivace ale u třech bojových sportů, konkrétně karate, MMA a judo byl zjištěn jako nejdůležitější druh motivace vnitřní motivace prožít, u zápasu se jednalo o introjekovanou regulaci a pro box byla nejdůležitější vnitřní motivace něčeho dosáhnout.

Klíčová slova:

Motivace lidského chování, vnější motivace, vnitřní motivace, motivy, bojové sporty.

ABSTRACT

Title of work:

Combat sports motivation.

Work objective:

The aim of this diploma thesis is to determine motives for participating in certain combat sports and to examine if the individual combat sports vary from each other or whether there is a common motive. The further objective is to examine a motive for combat sports in general.

Used methods:

The diploma thesis is designed as a quantitative research using a questionnaire survey. To compile the anonymous questionnaire, the international multidimensional standardized questionnaire The Sport Motivation Scale „SMS-28“ was used. The standardized questionnaire was supplemented by questions to determine the sex, age and type of combat sport. The data acquired were then statistically evaluated using pivot tables and research questions were acquired by Pareto analysis.

Results:

It was discovered that the most important component of motivation for combat sports in general is the inner motivation to experience, on the contrary, the least important for the respondents was the external regulation. The individual combat sports differentiated then by a different spectrum of motivation. However, there were three combat sports, in particular, karate, MMA and judo, which had common type of motivation, particularly to experience the inner motivation. Regarding wrestling, the motivation was the introjected regulation and for boxing was achievement the most important inner motivation.

Keywords:

Motivation of human behaviour, external motivation, internal motivation, motives, combats sports.

Seznam zkratek

AIBA (ČUBA) - Association Internationale de Boxe Amateur

ČBA - Česká boxerská asociace

ČBA – Česká boxerská asociace

ČSJu - Český svaz juda

ČSKe - Český svaz karate

ČUBP - Česká unie boxerských profesionálů

EJU - European Judo Union

FILA - Mezinárodní federace zápasu

I.B.F - International Boxing Federation

IAWF - Mezinárodní amatérské federace zápasu

W.B.A - World Boxing association

IJF - International Judo Federation

IJF – International Judo Federation

ITKF - International Traditional Karate Federation

JKA - Český svaz karate

MŠMT - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

SD – Směrodatná odchylka

SJK - Svaz Juda a Karate

UFC - Ultimate Fight Championship

W.B.C - World Boxing Council

W.B.O - World Boxing Organization

WKC - World Karate Confederation

WKF – World Karate Federation

WUKF - World Union of Karate

WUKO - World union of karatedo organization

Obsah

Seznam zkratk	8
1 Úvod	10
2 Teoretická část	11
2.1 Definice pojmu sport	11
3 Bojový sport	13
3.1 Judo	14
3.2 MMA	17
3.3 Box	20
3.4 Karate	23
3.5 Zápas	26
4 Motivace lidského chování	29
4.1 Motivy	33
4.2 Emoce	36
4.3 Potřeby	37
4.4 Výkonová motivace	38
4.5 Sportovní motivace	42
4.6 Amotivace	43
4.7 Identifikace	44
4.8 Introjekce	45
5 Metodika práce	46
5.1 Cíle práce	46
5.2 Úkoly	46
5.3 Výzkumné otázky	47
5.4 Výzkumný soubor	48
5.5 Dotazník	48
5.6 Metody získávání dat	49
5.7 Sběr dat	49
5.8 Analýza dat	50
6 Výsledky dotazníkového šetření	51
6.1 Výsledky judo	51
6.2 Výsledky box	54
6.3 Výsledky karate	57
6.4 Výsledky zápas	60
6.5 Výsledky MMA	63
6.6 Výsledky bojové sporty	66
7 Diskuse	69
8 Závěr	71
Seznam literatury	73
Seznam obrázků	77
Seznam grafů	77
Seznam tabulek	77

1 Úvod

Téma diplomové práce *Motivace k bojovým sportům* bylo zvoleno po konzultaci s vedoucím práce pro jeho obsahovou zajímavost a přínosnost pro samotnou praxi. Výsledky této práce mohou být aplikovány v mnoha sportovních oddílech pro správné působení na pohnutky jedinců ale mnohdy i společně smýšlejících skupin stejných zájmů, kterým vykonávaný bojový sport je. V dnešní globalizované době široké nabídky sportovních odvětví a sportovních disciplín jsou právě jednotlivé motivy směrodatné o vstupu, přetrvání nebo odchodu k jinému sportovnímu odvětví rozhodující. Proto je potřeba vědět, jak přistupovat k členům ale i k potencionálním zájemcům, jak je motivovat a co nejdéle udržet jejich směr a intenzitu energie.

Teoretická část této práce bude obsahovat dvě hlavní části, sportovní a psychologickou. Ve sportovní části budou uvedeny různé definice a pohledy autorů na problematiku a diferenciaci vybraných bojových sportů, konkrétně judo, karate, zápas, box a MMA. V psychologické části budou představeny pohledy různých uznávaných autorů na motivaci lidského chování, motivy, emoce, potřeby, výkonová motivace. Celá teoretická část se ale bude navzájem prolínat a v kontextu bude tvořit celek, protože ve sportovní části se budu snažit aplikovat poznatky z psychologie, a do psychologické části budou uváděny sportovní poznatky.

V praktické části této práce bude vyhodnocen mezinárodní multidimenzionální standardizovaný dotazník: The Sport Motivation Scale „SMS-28“, kdy se jedná o jeden z nejvyužívanějších diagnostických prostředků v oblasti sportu a motivace, který vznikl na základě teorie sebedeterminance. Díky tomuto dotazníku budou moci být testovány námi stanovené výzkumné otázky. Anonymní elektronická i písemná forma dotazníku nám dovolí oslovit velkou řadu dotazovaných a získat věrohodný statistický vzorek, pro výsledky dílčích i celkových motivů pro vykonávání bojových sportů.

Sám se věnuji bojovému sportu téměř třicet let, během této doby jsem zažil mnoho úspěchů, ale i neúspěchů. Postupem této doby se měnily i pohledy na moji roli ve sportu, ale motiv vykonávat tento sport přetrval i poté, kdy jsem plynule přešel ze závodníka na trenéra. Proto bych chtěl touto diplomovou prací zjistit a detailně vysvětlit jednotlivé motivy v oblasti vybraných bojových sportů.

2 Teoretická část

2.1 Definice pojmu sport

Ne všechny sporty jsou stejné vzhledem k charakteru jednotlivých cílů a jejich obsahu a ne všechny definice sportu jsou shodné, ale ve všech případech se jedná o sporty vázané striktními pravidly. Stejně jak tomu je i v bojových sportech, které budou detailně vysvětleny v následujících kapitolách. Vybrané bojové sporty jsou všechno individuální sporty, ve kterých se jedinci snaží v rámci pravidel překonat soupeřův fyzický odpor pomocí lepší technické, taktické a fyzické převahy.

Definice sportu dle Zákona č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu, § 2 odst. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) je, že „sport jsou všechny formy tělesné činnosti, které – ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv – si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“

Definice sportu Evropské charty sportu MŠMT je zajišťovat a zdokonalovat tělesné, společenské duševní blaho populace a předávat ho od jedné generace ke druhé za předpokladu, že tělesná činnost, včetně té tělovýchovné činnosti provozované v městském, venkovském i vodním prostředí, je přizpůsobena omezeným zdrojům naší planety a probíhají v harmonickém spojení se zásadami trvalého rozvoje a vyváženého přístupu k životnímu prostředí.

Dle Olympijské charty (2015) je sport životní filosofií vyvážené spojení tělesné zdatnosti, ducha a vůle v jeden harmonický celek se snahou o vytvoření života založeného na radosti z vynaloženého úsilí, výchovné hodnotě kvalitního příkladu s respektováním základních etických přístupů. Smyslem tohoto celého je zapojení sportovních aktivit do harmonického rozvoje člověka s cílem vytvořit mírovou společnost zachovávající lidskou důstojnost.

Definice dle Bílé knihy sportu (2017) je, že sport je oblastí lidské činnosti, která se těší velikému zájmu občanů nejen v rámci Evropské unie a která má zároveň obrovský potenciál je sdružovat a oslovovat, a to bez ohledu na věk či společenský původ. Podle průzkumu agentury Eurobarometer z listopadu roku 2004 přibližně 60 % evropských občanů pravidelně provozuje sportovní aktivity v rámci nebo mimo rámec zhruba 700 000 klubů, které jsou samy členy velkého počtu svazů, sdružení a federací. Velká část sportovních aktivit se odehrává v rámci amatérských sdružení. Narůstá

význam profesionálního sportu a velkou měrou přispívá ke společenské roli sportu. Sport kromě upevňování zdraví evropských občanů plní i funkci výchovnou a hraje roli společenskou, kulturní a rekreační. Společenská role sportu má taktéž potenciál utužit vnější vztahy Unie.

Definice sportu je *„organizovaná, pravidly se řídicí soutěž, ve které je porovnáváno plnění jednotlivých úkolů, které jsou spojeny se schopnostmi a dovednostmi sportovce.* (Martínková, 2013)

„Sport tvoří součást dědictví každého muže a ženy a nelze jej ničím jiným nahradit.“ – (Pierre de Coubertin, 2000)

Dle dalšího autora je sport *„pohybovou hrou, zábavou původně rekreačního charakteru, provozovanou na čerstvém vzduchu, nyní pohybovou činností jednak za účelem rekreačně-zdravotním a výchovným, jednak vysloveně za účelem soutěžním, závodním. Činnost se vyznačuje snahou o co nejvyšší tělesný výkon a vítězství nad soupeřem dle pevných mezinárodně platných pravidel.“* (Králík, 2001)

Z výše uvedených výčtů definic nelze konkretizovat všeobecnou definici, která by se dala striktně použít k pojmu sport. V kontextu se však jedná o danou pohybovou aktivitu, u které se dodržují konkrétní pravidla zvolené disciplíny, výsledek je měřitelný a založený na soutěžním principu.

3 Bojový sport

Pod pojmem „bojový sport“ rozumíme dle Weinmanna (2002) různé druhy sportu a pohybových systémů, které se během let vyvinuly ze starých bojových umění a ze cvičení se zbraní a ještě dnes se využívají při soubojích nebo slouží k sebeobraně, popřípadě je jejich obsahem zachování starých obyčejů a tradičních pohybových kultur. Weinmann (2002), též upozorňuje na společné rysy bojových sportů, ale i odlišnosti, které právě konkretizují daný bojový sport, který mimo jiné přispívá k uvolnění či usměrnění agresivního chování a sklony k násilným činnostem.

Stejně jako jakékoliv jiné sporty mají i bojové sporty svá jasně daná pravidla, která se musí dodržovat, aby se předcházelo fatálním zraněním. Při soubojích je vždy přítomen minimálně jeden rozhodčí v zápasišti, který řídí celý souboj v rámci pravidel konkrétního bojového sportu. Rozdíl bojových sportů od bojových umění a bojových systémů je v tom, že při bojových sportech se nesnažíme o zneškodnění soupeře, ale pouze o vítězství v duchu Fair-play. Ke všem bojovým sportům patří technika, taktika, pohybové schopnosti a jistá dávka sebekontroly.

Další významný rozdíl od bojových umění je dle Martínkové a Vágnera (2010), že zápasení v bojovém sportu je úzce spjato s pravidly. Pokud dojde k porušení pravidel, dle závažnosti prohřešku nebo opakovanosti může být bojovník následně diskvalifikován a zápas prohrává. V dávných dobách ten, jehož nyní nazýváme sparingem, byl soupeř v boji na život a na smrt. Pro člověka hledajícího pravou cestu válečníka pojem zápas znamenal, že dva bojovníci bojovali, dokud jeden nebo druhý nepadl mrtvý. Podobně chápe rozdíl mezi bojovými sporty a bojovými systémy Cynarski a Skowron (2014) podle kterých jsou bojové systémy zjednodušená bojová umění, nejen technicky, ale i takticky a to při boji může proti muži z blízka, prováděné převážně uniformovanými sbory.

Pro potřeby této práce byly vybrány jednotlivé bojové sporty: judo, MMA, box, karate a zápas. Tyto bojové sporty mají celorepublikově velikou členskou základnu a splňují výše zmíněné požadavky bojových sportů. Jednotlivé sporty budou specifikovány v následujících kapitolách.

3.1 Judo

Judo se vyvinulo z Jiu-Jitsu, z umění boje japonských samurajů beze zbraně. Judo v překladu znamená slovní spojení jemná cesta. Jedná se o styl japonského bojového umění, který jak zmiňuje Srdínko (1987) se od roku 1964 řadí mezi olympijské bojové sporty. Dle Vachuna (1978) hlavním znakem a cílem tohoto sportu je podle zakladatele profesora Jigora Kana využití minimální energie dosáhnout maximálního úsilí. Kano díky své funkci ministra školství dokázal prosadit judo do výuky základních a středních Japonských škol, protože dle Nishioky (2016) vlastnosti juda existovaly již v bojovém umění a měly by být zachovány v novém výukovém systému. Aby tomu tak opravdu mohlo být, musel by však učinit bojová umění přijatelná pro vládu a veřejnost, což se nakonec díky judu povedlo.



Obr. č. 1. Dojo Jigora Kana (Nishioka, 2016)

Judistické tréninky i zápasy probíhají na tatami, jedná se o speciální žíněnky, které mají za úkol rychlého ale hlavně bezpečného pohybu, dalším úkolem tatami je tlumit dopady na zem při provádění hodů a zamezit vzniku poškození organismu. Judistické techniky jsou v rámci pravidel tvořeny technikami v postoji (nage-waza) složených z podmetů, přehozů, strhů, porazů a jejich kombinací. Dále pak technikami na zemi (ne-waza) přechody, držení, škrcení, páčení. Veškeré tréninky mimo speciální přípravy probíhají v judistických kimonech, které mají předepsaný rozměr, gramáž ale i barvu dle jasných pravidel Mezinárodní judistické federace (IJF).

Dle Nishioky (2016) judistická kimona, která se liší svými vlastnostmi od všech ostatních kimon, z potřeby upřednostňování randori před katou, a zprvopočátku nošená obyčejná japonská kimona se často trhala, protože nebyla vyrobena pro takovou velkou zátěž a namáhání. Káno věděl, že musí existovat pevnější materiál a proto obrátil svou pozornost na tlustý tkaný kabát japonských hasičů. S přijetím tohoto kimona přišel pocit jednotnosti a podoby vojenského řádu, což oboje bylo pozitivně přijato modernizujícím se národem. Z těchto kabátů byly postupem času odstraněny všechny kovové a nebezpečné součásti, aby nedocházelo ke zbytečnému zranění cizími předměty. I v dnešní době se judistická kimona liší od kimon zbylých bojových sportů a to především vyšší gramáží použitých materiálů. Judistická kimona zároveň nesmí bránit soupeři v úchopu, proto musí splňovat pravidla IJF, konkrétně požadované rozměry, aby nedocházelo k zvýhodnění nad soupeřem.

Letošník (1993) udává, že judo je individuální bojový sport, kdy se v rámci stanovených pravidel snažíme pomocí technické, fyzické a taktické převahy dokázat převahu pomocí odstupňovaného bodového ohodnocení nad soupeřem. Při dodržování pravidel nezranit sparringpartnera a díky jasně daným technikám je tento bojový sport vhodný pro širokou veřejnost.

Dle Nishioky (2016) již Káno v prvopočátku vyloučil veškeré nebezpečné techniky a údery, které by mohly trvale poškodit zdraví svěřenců, pokud by jeden z nich postrádal nebo ztratil kontrolu nad prováděnou technikou. Stanovená pravidla byla velmi potřebná, protože koncept organizovaných sportů byl Japonsku většinou cizí a již z výše zmiňovaných vlastností bojových sportů bylo zapotřebí i judu stanovit striktní pravidla a řád.

Turek (2013) udává, že judo, podobně jako ostatní úpolové sporty, patří mezi sportovní disciplíny, která jsou typická acyklickými pohybovými činnostmi. Dochází zde ke střídání statických a dynamických fází. Svalové skupiny se zatěžují různou intenzitou a dochází k častému střídání zapojených svalů. Judistický zápas je charakteristický krátkou dobou trvání, vysokou intenzitou a přerušovanou aktivitou.

Dle Žáry (1989) judisté zápasí v různých polohách a postojích, při kterých zatěžují práci vnitřních orgánů, intenzita zatížení je odvozena od způsobu, boje a kvality soupeřů.

Ježek (2012) udává, že etika juda je velice důležitá, protože judo potlačuje agresivitu a je vedený jako výchovný prvek společnosti. Neoddělitelnou součástí všech tréninků juda je striktní dodržování zásad a etiky, které je učeno už od samého

prvopočátku v každém klubu. Tato etika a zásady jsou jednak neformálně vyžadovány v rámci jednotlivých klubů, ale hlavně jsou vyžadovány formální zásady, které se projevují nejen na trénincích, ale i závodech a to úctou k soupeři, trenérům a rozhodčím.

Vachun (1978) udává, že specifické zvyky juda jsou nejen projevem formální hierarchie a úcty, ale pomáhají také trenérovi a cvičenci vhodně plnit své role v tréninku.

Prvopočátky a zmínky na našem území o judu jsou spojeny s výcvikem Jiu-Jitsu a jsou datovány a spojovány s prof. Dr. Františkem Smotlachou v období 1907 - 1910. K samotným organizovaným počátkům výcviku Jiu-Jitsu při vysokoškolském sportu v Praze se ale datuje až rok 1919. Během let 1935 a 1936 naši zemi také navštívil sám zakladatel profesor Jigoro Kano, aby zde svými přednáškami a instruktážemi přispěl k propagaci juda. Jeho přednášky se dochovaly v publikaci Šímy a Krákory.

Československý svaz Jiu-Jitsu byl založen v roce 1936 a jeho prvním předsedou byl zvolen právě již zmiňovaný prof. Dr. František Smotlacha. První Mistrovství Čech a Moravy se konalo v roce 1940, kde se stal absolutním vítězem Karel Zrůbek.

Dle Kalouse, Kasíka a Volka (2011) v roce 1952 byla naše země přijata jako 16. člen do Evropské unie juda (EJU), tímto rokem jsme přijali i mezinárodní pravidla EJU a byla vytvořena reprezentace Československa v judu pro reprezentaci naší země na zahraničních turnajích. Na Pařížském kongresu v roce 1955 byl Československý svaz juda přijat za řádného člena IJF. Následně v roce 1955 čítá svaz již 1500 členů v 57 různých oddílech juda. Členská základna postupně roste a v roce 1960 má už 4 000 členů v 90 oddílech juda. Dle ČSJU měl 31. 12. 1992 má český a slovenský svaz juda 24 500 členů organizovaných ve 282 oddílech. S rozpadem Československa tak i Československý svaz judo formálně ukončil svou činnost dnem 3. 4. 1993, když kongres EJU přijal za řádné členy Český svaz judo a Slovenský svaz judo.

České judo zaznamenalo během této doby velkou řadu mezinárodních úspěchů, mezi největší z nich se ale dozajista řadí zlatá Olympijská medaile v Riu de Janeiro v roce 2016 Lukáše Krpálka. Lukáš Krpálek se postaral o mnoho sportovních úspěchů v judu a v roce 2016 byl vyhlášen dokonce Sportovcem roku, čímž se judo stalo mediálně známějším a populárnějším bojovým sportem.

3.2 MMA

Mixed Martial Arts (MMA) v překladu znamená smíšené bojové umění. Znamé jsou i obdoby tohoto bojového sportu, které nesou názvy jako Vale Tudo, Cage Fighting, Ultimate Fighting a podobně. Už ve starověkém Řecku, přibližně v 7. století před naším letopočtem se objevovaly záznamy o antickém sportu, který v sobě nesl známky různých úpolových činností a tento bojový sport se jmenoval Pankration. Jak uvádí Dimic (2009), tato disciplína byla i součástí starověkých olympijských her, přičemž se jednalo o vojenský bojový systém s kombinací palé (antického zápasu) a pygmé (antického pěstního zápasu). Grexa a Strachová (2011) uvádí, že Pankration dle pravidel povoloval skoro vše, tímto se liší od novodobých kultivovaných bojových sportů v tom, že čas soubojů není neomezený a vítězství je dosaženo buď vzdáním se soupeře, neschopností pokračovat v boji, dříve v častých případech končilo až smrtí soupeře. Ještě v nedávné minulosti byly ultimáti styly boje ilegální a bez výrazných pravidel, které by chránily zdraví a životy bojovníků. I v dnešní době jsou tyto zápasy v mnoha zemích zakázány. Díky velké popularitě a komercializaci zápasů vznikla zcela nová sportovní koncepce s označením MMA. Názvem se jedná o relativně mladý bojový sport, jehož techniky vychází již z tradičních bojových sportů a jsou kombinací novodobých bojových sportů. V současné době je MMA na velikém vzestupu a trhá rekordy v popularitě a ve sledovanosti. Jak již bylo uvedeno v MMA se obměňují a kombinují různá bojová umění, popřípadě bojové sporty se snahou dokázat, které bojové umění je nejúčinnější. Právě proto, aby se zjistilo, který z bojových sportů či bojových systémů je nejúčinnější byl uspořádán v roce 1993 v USA turnaj Ultimate Fighting Championship (UFC). Tento turnaj byl vyústěním věčných dohadů o tom, který z bojových sportů je nejlepší! Do turnaje nastoupili zástupci mnoha bojových stylů a bojových umění s cílem porazit soupeře a dokázat, že právě oni jsou ti nejlepší. Z počátku nebyl však ještě vyvinut systém pravidel, proto nemohla být plně zabezpečena bezpečnost jednotlivých bojovníků jako je tomu např. v dnešní době. Pavelka a Stich (2012) uvádí, že mezi nejčastěji používané bojové sporty patřily Karate, Box, Judo, Taekwondo, Sambo, Muay Thai, Thai-box, Jiu-Jitsu, Kung-fu, Savate a dalších, přičemž bojovníci používali odlišné bojové styly s různými dovednostmi a to podle toho z kterého bojového sportu přicházeli. Tento turnaj nakonec ovládl Royce Gracie (zástupce Brazílského Jiu-Jitsu), který ve finále porazil Gerarda Gordeaua (zástupce Francouzské savate).



Obr. č. 2. UFC/WEC Fighter (Fowlkes, Downes, 2015)

V současné době už nejsou zápasníci MMA vyhranění na jeden bojový sport, jako tomu bylo dříve, ale využívají nejúčinnější techniky z jednotlivých stylů a ty různě kombinují. Dalším specifikem je, že dříve se věnovali konkrétnímu bojovému sportu a na zápasy MMA chodili doplňkově, v dnešní době je to spíše obráceně, protože se plně věnují přípravě MMA a na ostatní bojové sporty chodí spíše doplňkově pro naučení specializovaných technik a kombinací daného bojového sportu. Tréninky MMA mohou probíhat v podle druhu přípravy v různých prostorech ať již vybavené žíněnkou nebo boxovacími pytli ale málokdy probíhají přímo v zápasnickém oktagonu, kde se odehrávají samotné vrcholné boje.

Dle pravidel MMA mají bojovníci stejně jako ostatní bojové sporty předepsaná striktní pravidla, která se musí být dodržována. Tato pravidla jim předepisují jednotlivé ochranné pomůcky, které jsou schváleny přítomným rozhodčím a lékařem. Tyto ochranné pomůcky jsou chrániče na zuby, suspensor a u žen je povinný chránič prsou. Dalším předepsaným vybavením jsou rukavice, které musejí mít minimálně 4 unce a maximálně 6 uncí a jsou dodány promotérem zápasů, protože žádný z bojovníků nesmí zápasit ve svých rukavicích. Bojovníci MMA jsou oblečeni do kraťasů bez kapes a ozdob, které by mohly poranit bojovníka nebo jeho soupeře. Bojovnice jsou povinny

mít elastické tričko, které předem schvaluje hlavní rozhodčí. Je zakázáno nosit jakoukoliv obuv, a proto se zápasí na bosu.

Zakázané techniky MMA jsou: vesměs všechny které vedou k likvidaci, ke zranění soupeře nebo získání jinak nespportovní výhody jako např. úder hlavou, tahání za vlasy, útoky na genitálie, manipulace s malými klouby, údery loktem seshora, údery na páteř a zátylek, údery na krk a škrčení prsty, škrábání, štípání, kousání, kopy na hlavu soupeře, který se nachází na zemi, nadávky, útoky mimo dobu zápasu, vyhýbání se boji, hody na krk nebo hlavu, atd..

Zápas je rozhodován třemi rozhodčími, kteří jsou rozmístěni kolem oktagonu a připisují jednotlivé body po každém kole. Deset bodů obdrží ten bojovník, který vyhrál kolo, devět a méně bodů získá horší bojovník. Hodnocení jednotlivých kol je podle toho způsobem se boj odehrává, použitých povolených technik MMA v postoji, agresivitě neboli tlaku soupeře, kontroly vývoje boje, boje na zemi a efektivity obrany. Zápas o titul v jednotlivých kategoriích mají pět kol po třech minutách, při ostatních zápasech se bojuje tři kola po třech minutách. Dle těchto dílčích hodnocení se hodnotí výhra na body, nebo remíza a to pokud nedojde během zápasu k vzdání se soupeře, knockout nebo ukončení zápasu rozhodčím převahou soupeře, nebo diskvalifikaci.

Jak již bylo řečeno pravidla MMA jsou oproti ostatním bojovým sportům relativně jednoduchá, lehce pochopitelná a běžným pohledem pozorovatelná i pro laika. Dá se říct, že možná i proto je tento bojový sport mezi širokou veřejností tolik populární. V České republice se za poslední dvě desetiletí tohoto sportu objevila řada jmen schopných konkurence světovým bojovníkům i bojovnicím v různých světových asociacích MMA. Mezi celosvětově nejznámější bojovníky patří Conor McGregor, který se se dvěma tituly v různých vahách UFC postaral o velkou propagaci MMA a boxu zápasem v ryze boxerském klání s doposud neporaženým americkým boxerem Floydem Maywetherem, a i když prohrál v desátém kole technickým K.O. pro mnohé se stal vítězem on.

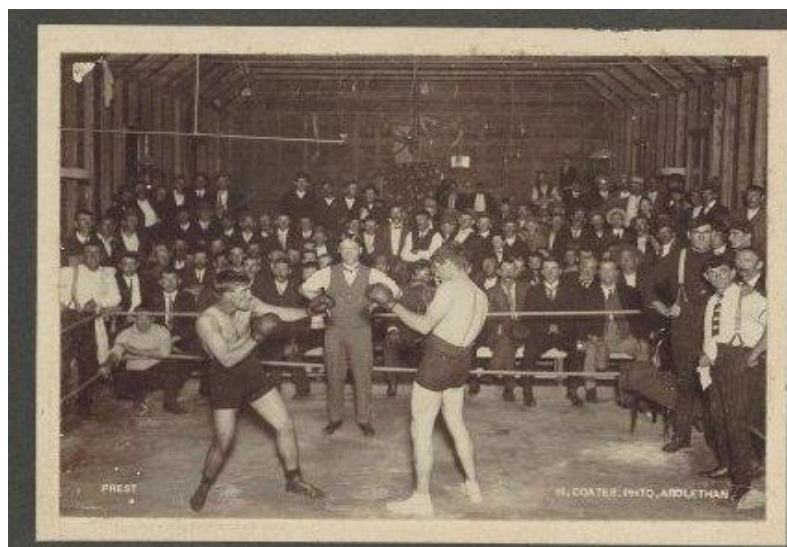
3.3 Box

Box, stejně jako ostatní vybrané bojové sporty, vyjímaje MMA, má bohatou historii a tradice. Slovo Box vychází z anglického slova boxing. Dle Olivové, (1989) jsou první zmínky o boxu na kamenném reliéfu z přelomu 4. a 3. tisíciletí před naším letopočtem pocházejících z tehdejší Mezopotámie. Jedná se o souboj, který je součástí kultovních obřadů. Další historické nálezy, tentokrát z území Egypta zhruba 2 000 let před naším letopočtem, poukazují první zmínky o pěstních soubojích, které však již nebyly součástí zábavy, ale sloužily k výcviku tehdejšího vojska. Dle Weinmanna (2002) vzhledem k nízkým nárokům na materiální vybavení bylo považováno bojovat pěstmi, za užitečný bojový sport při výchově mládeže. Box ve své historické podobě byl i součástí starověkých olympijských her. Postupem času se box začal rozšiřovat i do Asie a Afriky. Po zániku římského impéria upadl i zájem o box a jednotlivé souboje. Během minulosti byl i box různě zakazován, protože mu byly připisovány projevy násilí. Box se provozoval buď ilegálně, nebo mohl být provozován výhradně v arénách. S nástupem křesťanství nebyl zájem o fyzickou stránku člověka a box upadl do pozadí historie. Opětovnou slávu zažil box až začátkem 17. století v Anglii. Černocho (1999) uvádí, že počátky boxu byly opět hodně spontánní, protože se jednalo spíše o přivýdělek mladých mužů, kdy si v Londýnských uličkách prováděli pěstní souboje pro pobavení diváků. V roce 1719 zakládá anglický mistr šermu James Figg v Londýně „English School of Arms and art of Self-Defence Academy“ školu ušlechtilého způsobu sebeobrany. Ten se postaral i sestavení pravidel a položil tím základy moderního boxu, který s evolučními změnami pravidel známe dodnes. Mezi tyto změny bych zmínil i používání boxerských rukavic od roku 1743, vlivem usmrcení soupeře Jacka Broughtona. Následně box získává opět na popularitě a dochází k jeho globalizaci. Box byl i dle Pavelky a Sticha (2012) zařazen do programu 3. novodobých olympijských her v Saint Louis. Právě v Americe dle Pavelky a Sticha (2012) zažíval box zlatou éru a obrovský nárůst popularity, vlivem nástupu Jacka Dempseye na boxerský trůn. Byly zakládány různé organizace a asociace boxu sdružující profesionální boxery (W.B.A-1921, W.B.C-1963, I.B.F-1983, W.B.O-1988) a v roce 1946 byla založena i hlavní organizace pro amatérské boxery AIBA, která stanovuje pravidla pro amatérský (olympijský) box.

Dle pravidel České boxerské asociace (ČBA) se boxerské souboje odehrávají vždy v ringu, který má pevnou podlahu tvaru čtverce od minimálních 4,9 metrů po maximálních 6,1 metrů a jsou ohraničeny kolem dokola třemi nebo čtyřmi řadami provazů. Podlaha musí být kryta plstí, gumou nebo jiným vhodným materiálem s podobnou pružností, přetažená plachtou pro případ pádu. Při turnajích AIBA - EABA musí boxeři boxovat pouze v rukavicích, které jsou schváleny dle AIBA. Tyto rukavice musí dodat pořadatel. Barva rukavic musí odpovídat barvě rohu ringu, ve kterém je boxer. Pod rukavicemi smí boxeři používat pouze navinuté elastické obinadlo, nejvýše 250 cm dlouhé a 5 cm široké. Použití bandáží jiného typu je přísně zakázáno. Boxeři používat lehkou obuv bez podpatků a být oblečeni v krátkých trenýrkách, nepřesahující kolena a v tričku které kryje hrud' a záda. Mezi tričkem a trenýrkami musí být zřetelná čára výšky pasu vyznačena elastickým, 10 cm širokým pásem. Při všech mezinárodních soutěžích, OH, MS, Světových pohárech, mistrovstvích juniorů a všech soutěžích pořádaných AIBA smí boxeři používat pouze tričko červené nebo modré, podle příslušnosti k barvě rohu ringu. Boxeři musí mít suspensor a musí používat chránič zubů. Dalším ochranným prvkem je používání ochranné přilby, která je dle pravidel AIBA povinná pro většinu utkání, vyjímaje elitní turnaje jako Mistrovství světa, Olympijské hry. Barva přilby je červená nebo modrá, opět podle příslušnosti k barvě rohu ringu. Přilba musí být schválena AIBA. Boxer nastupuje již s upevněnou přilbou do ringu. Žádné jiné předměty nesmějí mít boxeři během soutěže u sebe. Délku jednotlivých zápasů určuje počet kol. Při mistrovských soutěžích, olympijských hrách, se musí boxovat čtyři kola po dvou minutách s jednodominutovou přestávkou mezi jednotlivými koly. Bodování úderů je v průběhu každého kola a uděluje jej bodový rozhodčí podle počtu zasazených úderů. Každý úder, který má mít bodovací hodnotu, musí dopadnout - aniž by byl blokován nebo zachycen na některou přední nebo postranní část hlavy nebo těla od pasu nahoru. Za každé kolo se ještě uděluje dvacet bodů a to na konci každého kola, kdy dostane lepší boxer dvacet bodů a jeho soupeř přiměřeně méně. Jsou-li oba boxeři rovnocenní, obdrží každý dvacet bodů. Vítězství v boxu může být dosaženo následujícími způsoby, vítězství na body, vítězství vzdáním soupeře, vítězství ukončením utkání ringovým rozhodčím, rozdílem třídy, pokud dojde ke zranění boxera, vítězství diskvalifikací, vítězství knock-out (KO), vítězství nenastoupením soupeře, vítězství losem.

Dle pravidel Česká unie boxerských profesionálů (ČUBP) se odlišují pravidla profesionálního boxu od amatérských v různých bodech např. profesionální box

má velikost ringu od minimálních 5,5 metrů po maximálních 7,3 metrů, velikostí bandáží na ruku které jsou 6 stop dlouhé, 1 až 2 palce široké dle váhy. Boxerské rukavice váží minimálně 8 uncí a maximálně 10 uncí dle váhy kategorií. Výsledek profesionálního boxerského zápasu může mít dle pravidel následující podobu: vítězství na body, vítězství K.O., vítězství z důvodu stažení boxera ze zápasu, T.K.O., vítězství z důvodu odstoupení pro zranění, vítězství z důvodu diskvalifikace, nerozhodný výsledek (na základě rozhodnutí většiny soudců v případě 3 rozdílných hodnocení), soudce také může vynést speciální verdikt „neplatný zápas“, ovšem jen v případě přerušení zápasu z důvodu vrcholné nutnosti.



Obr. č. 3. Počátky novodobého boxu (Coates, 2013)

V českých zemích se boxu přezdívalo rohování a boxer byl rohovník. Za zakladatele českého boxu je označován vzpěrač a těžký atlet Fridolín Hoyer. Ten si v roce 1896 otevřel i vlastní tělocvičnu. První utkání u nás bylo datováno v roce 1891, mezi právě Hoyerem a Australanem Ch. Fengler. Největší rozmach ale český box zažíval po první světové válce. V roce 1925 pak byla založena Československá unie boxerů profesionálů (ČUBA) nyní pod názvem Česká boxerská asociace ČBA. Čeští boxeři přivezli mnoho mezinárodních úspěchů, mezi které bych umínil ty z amatérského s 6 medailemi z olympijských her za Československo, a jednu stříbrnou medaili přivezl Rudolf Kraj z olympijských her v roce 2000 v Sydney. Profesionální boxeři nedosahovali takových sportovních úspěchů jako jejich amatérští kolegové, protože v profesionálním boxu je nastavený jiný systém soubojů, kdy se jedná o dlouho připravované zápasy s delšími intervaly mezi souboji. O tituly se bojuje postupně a to v jednotlivých výše zmiňovaných asociacích.

3.4 Karate

Pod pojmem karate, které je známé široké veřejnosti se skrývá celý název karatedo. Stejně jako ostatní bojová umění a bojové sporty jsou spojením boje filosofie a náboženství a tak i u karatedo najdeme koncovku do. Opět v překladu karatedo můžeme chápat jako cestu prázdné ruky. Šebei uvádí, že karate je především staré bojové umění, sestavující se ze staletí vyvíjených obranných a útočných technik a účinné sebeobrany. Její kořeny vychází z okinawských bojových systémů beze zbraně a jak uvádí Hall (2012), jsou přeneseny z šaolinské metody boje požívaných již ve staré Číně budhistickými mnichy před tisíci lety. Jak již bylo řečeno jedna se o výběr technik ze tří škol Shuri, Tomari a Naha ucelených během 17. až 19. století a zvaných OKINAWA-TE. Dle Náchodského (2006) byl v roce 1922 pozván ministrem školství do Japonského Tokia Gichin Funakoshi, aby zde předvedl karate na sportovní události zvané Butokukai. Gichin Funakoshi byl reformátorem OKINAWA-TE a zakladatel karate, tak jak jej známe dodnes. Okinawa-te se liší od dnešního karate, odlišuje převážně tím, že karate se prezentuje jako soutěžní forma bojového sportu a nacvičované techniky karate jsou co nejvíce přizpůsobeny pohybové dokonalosti na úkor účinnosti. Rozdíl, jak již výše vysvětluje Martínková a Vágner je mezi Okinawa-te a karate, že Okinawa-te se necvičilo, aby byl vyhrán zápas, ale aby bojovník přežil.

V roce 1949 Gichin Funakoshi společně s Hidetaka Nishiyamou založil organizaci JKA (Japan Karate Association – Japonskou asociaci karate). Následně vznikaly další asociace jako např. v roce 1965 v Paříži EKV (Evropská Unie Karate). V roce 1970 byla založena WUKO (World union of karatedo organization), která odsouhlasila nové stanovy na pořádání společných závodů hlavních stylů karate: shotokan - ryu, wado - ryu, shito - ryu a goju - ryu. V dnešní době najdeme tuto organizaci pod názvem WKF (Světová federace karate). Vývoj karate a jednotlivých organizací zastupující jednotlivé styly je pro orientaci velice složitý a komplikovaný, ovšem pro zástupce jednotlivých stylů nevyhnutelný. Z dalších organizací bych ještě zmínil WKC (světová konfederace karate), ITKF (mezinárodní federace tradičního karate), WUKF (světová unie karatistických federací). Díky různým asociacím se můžeme potkat s různými podobami sportovního karate a tudíž i s různými soutěžními pravidly.



Obr. č. 4. Setkání mistrů karate v roce 1936 (Hopkins, 2007)

Pro účel této práce budeme používat termín sportovní karate, které je řízeno určitými předpisy a pravidly, které musí všichni účastníci respektovat. Vlivem vytvoření různých asociací došlo k roztržštění základních principů tradičního karate. Každý ze zakladatelů asociací měl vlastní vizi o vývoji karate. Společnými základy karate jsou technické stupně dle barvy pásku a kimono, které má předepsanou gramáž a rozměry dle platných pravidel. Dalšími znaky jsou jednotlivé údery, kopy a bloky vycházející z pevně stanovených postojů, které nám zajišťují stabilitu v okamžiku provádění úderu nebo při krytí a tlumení úderu soupeře. Kvalitní postoj společně s dobrým časováním dýchání, pomáhá zvýšit účinnost prováděných technik. Kvalitní techniku, provedení pohybu ale i taktiku dále uplatňujeme ve sportovním karate při katě nebo kumite.

Kata je předvádění technik bez soupeře na omezeném prostoru, tyto techniky jsou logicky uspořádané v časové návaznosti a jsou prováděny dynamicky, při užití základních pravidel (užití správné síly, rychlosti pohybu a střídání fáze napětí a uvolnění). Tyto faktory jsou pro katu nejdůležitější. Proto mimo jiné je dle (Pavelky a Sticha, 2012) trénink karate založen na náročném fyzickém tréninku motorických schopností, ale také na duševním a mentálním růstu osobnosti.

Kumite slouží k procvičení naučených technik s reálným soupeřem, kdy všechny údery musí být zastaveny dříve, než dojde ke kontaktu se soupeřovým vitálním bodem! Jednotlivé bodové ohodnocení je podle typu a umístění úderu nebo kopu. Tento boj

probíhá na tatami, které vzhledem k boji v postoji však nemusí být tak odpružené jako judistické. Během kumite se používají různé chrániče, které mají jednotlivé asociace předepsané anebo naopak zakázané, vše dle jednotlivých stylů, věkových kategorií a pohlaví závodníků. Mezi jednotlivé chrániče bych zmínil chrániče zubů, pěstí, holení, hrudníku a zřídka hlavy. Právě kumite bylo a je velikým rozporem jednotlivých stylů karate, protože původní myšlenkou Funakošiho bylo odmítání jakékoliv typu konfrontace silou, dalším aspektem, který je proti kumite, že karate by nemělo být užito jako první, tudíž útočná technika. Dle Parnabase, Vincenta, Mohameda Nizama, Mohameda Shapie a Julinamary Parnabasové (2015) Funakoši tvrdil, že pokud se člověk stane příliš nadšený ze sparringu, bývá kata následně zanedbávána. Kata by měla být hlavním tréninkem a sparring podpůrnou metodou. Sparring není ani karate-jutsu ani karate-do, je to sport.

3.5 Zápás

Zápás řadíme mezi jeden z nejstarších úpolových sportů na světě. Z různých archeologických nálezů známe první zmínky o zápase např. z Egypta zhruba 3500 let před našim letopočtem. Tento bojový sport si snaží zachovat svoji tradici od samého počátku do současnosti. V zápase stejně jako v předešlých bojových sportech proti sobě dva soupeři a podle přesně vymezených pravidel tohoto sportu se snaží fyzicky přemoci svého protivníka. Zápás je dle Regnera & Šoptěnka (1981) boj jednotlivců v bezprostřední blízkosti. Cílem zápasu je zvítězit v boji a to buď položením soupeře na lopatky, nebo po výhře na body. Klíčové stejně jako v ostatních úpolových sportech je osvojit si techniku chvatů a umět je použít při boji. Dalším důležitým faktorem je taktika. Zápás je celosvětově rozšířený sport a existují jeho různá odvětví. Pro účel této práce je nejdůležitější rozdělení asi dvou nejznámějších stylů a to je řecko-římský a volný styl.



Obr. č. 5. Zápás v pale (Pavelka, Stich, 2014)

Dle Ďurecha (1980) v řecko-římském zápase není dovoleno útočit a provádět techniky pod soupeřův pás, je zde také nutnost oproti zápasu ve volném stylu doprovázet soupeře při pádu na žíněnku. Zápasníci musí provádět zápasnické techniky pouze pažemi, hlavou a trupem. Zápasník může provádět také záběry a úchopy pažemi nebo trupem na paže, trup, šíji a hlavu soupeře. Při úchopech do chvatů nesmí být aktivně využíváno dolních končetin. Postoj v řecko-římském zápase je více vzpřímený a zápasníci mají mezi sebou téměř neustálý kontakt.

Ve volném stylu dle Ďurecha (1980) mohou zápasníci provádět záběry a úchopy pažemi, trupem ale i nohama na paže, trup, šíji, hlavu a nohy soupeře. Ve volném stylu je velice důležité bránit nohy, proto zápasníci v postoji zaujímají postoj s větším předklonem a často zápasí na větší vzdálenost oproti zápasu řecko-římskému s častými výpady k soupeři. Zápas ve volném stylu se vyvíjel hlavně ve Velké Británii a Spojených státech od 18. století pod názvem *catch-as-catch-can*, který se dá přeložit chyt', jak můžeš. Ve Spojených státech amerických se stal tento sport velice populární.

Tyto styly jsou zařazeny i do programu novodobých Olympijských her již více než sto let a ostatně, již před našim letopočtem, byl tehdejší zápas součástí starověkých olympijských her. Pro zápas je klíčovým přínosem rozvoj ducha fair-play, zachování tradičního pojetí zápasu, vysoká atraktivita prováděných chvatů a speciální tréninková příprava. Cílem zápasu je položit soupeře na lopatky, dalším možným druhem vítězství je porazit soupeře na body a od 1. 1. 2014 lze nově vyhrát na pasivitu soupeře, kdy po čtyřech napomenutích je zápasník následně diskvalifikován. K vítězství v zápase je nejdůležitější si správně osvojit zápasnickou techniku, kterou i přes fyzický odpor soupeře dokážeme využít v náš prospěch. Soupeření v zápase se vyznačuje velmi rychlými změnami situací a reakcemi na ně prostřednictvím variabilních taktických a technických dovedností zápasníků. Dle Strause a Macháta (1990) se v zápase využívají jednoduché i složité chvaty, které se vyznačují útočným, obranným charakterem nebo protichvaty. Zápasnické technické dovednosti jsou tedy velice obsáhlé a různorodé. Většina technik vychází ale ze základních technik jako jsou např. hody, páky, podkopy, zvraty, přehozy, vychýlení mosty a další. Tyto techniky se provádí jak v základním provedení, tak i v různých modifikacích dle možností a schopností zápasníků. Dle Regnera a Šoptenka (1981) se soupeři při zápase vzájemně odtlačují, vychylují, přitahují, zvedají od žíněnky, uchopují za různé části těla a zápasnická technika se skládá jak ze systémů chvatů v postoji, tak i v pokleku, nebo vleže.

Specifikum zápasu je materiální vybavení, které je předepsané pravidly Mezinárodní federace zápasu (FILA), jedná se zejména o zápasnickou obuv se zpevněným kotníkem, přiléhavý elastický dres, jehož tvar musí být schválený FILA, pravidla zápasu povolují také chrániče uší schváleny FILA a kruhovou žíněnku o průměru 9 metrů. Po vnějším obvodu této žíněnky se nachází metr široký červený pruh nazývaný ochranné pásmo, nebo též pásmem pasivity. Střed této žíněnky

je vyznačen červeným kruhem a ve dvou protilehlých rozích jsou označeny červenou a modrou barvou strany zápasníků dle barvy jejich dresu.

FILA (2014) délka utkání v zápase je dle věkových kategorií žáci/žákyně a kadeti/kadetky 2 kola po 2 minutách s 30 sekundovou přestávkou, junioři/juniorky a senioři/ seniorky 2 kola po 3 minutách s 30 sekundovou přestávkou přičemž zápas může být ukončen dříve a to pokud nastane buď vítězství na lopatky, pro zranění jednoho ze závodníků, diskvalifikaci jednoho ze závodníků. K ukončení utkání může dojít rovněž pro technickou převahu (rozdílem 8 nebo 10 bodů), přičemž ale pro dosažení rozdílu k vítězství technickou převahou musí rozhodčí vyčkat na případné lopatkové vítězství. V zápase lze dle pravidel dosáhnout vítězství lopatkovým vítězstvím, diskvalifikace, vzdáním nebo nenastoupením soupeře, vítězstvím technickou převahou a vítězstvím na body. V případě rovnosti bodu na konci utkání je vítěz určen dle vyšší hodnota technických bodů za provedenou akci (5-4-2-1), menší počet napomenutí (tři napomenutí = diskvalifikace), vítězem je zápasník, který získal poslední útočný technický bod v zápase.

Historie zápasu na našem území sahají do hluboké minulosti, protože zápas byl nedílnou součástí výchovy a výcviku budoucích rytířů. Za první písemné zmínky o zápase lze považovat výpisky z deníku Adolfa Hájka z roku 1847. Z těchto zápisků lze usuzovat, že zápas byl v Čechách provozován již v první polovině 19. století a to jako součást cirkusových představení obdobně jak tomu bylo i v ostatních zemích v té době. Zápasu byl také nakloněn dr. Miroslav Tyrš, který ho považoval za nejvšestrannější sport pro jeho požadavky na všechny složky tělesné zdatnosti. Ve svém díle Tělocvičné názvosloví z roku 1862 uvádí názvosloví týkající se i zápasu a v dalším díle Základové tělocviku z roku 1869 uvádí i základní techniky. Za vznik organizovaného zápasu v Čechách je považován rok 1895, kdy Fridolínem Hoyerem a Josefem Balejem byl založen Klub atletů Žižkov. V roce 1897 byla založena Česká atletická amatérská unie, jejíž součástí byla sekce těžké atletiky. V roce 1922 se Československý svaz těžké atletiky stává členem Mezinárodní amatérské federace zápasu (IAWF). V roce 1933 byl vytvořen samostatný Svaz zápasu České republiky. Čeští zápasníci měli velkou řadu mezinárodních úspěchů, mezi ty největší bych zmínil 15 medailí z novodobých olympijských her, přičemž jedinou zlatou získal Vítězslav Mácha v roce 1976 na hrách v Mnichově.

4 Motivace lidského chování

Motivace lidského chování je složitý psychický proces, kterým se zabývá velká řada autorů. Jejich poznatky nám umožňují lepší pochopení našeho chování při snaze dosažení cíle nebo vyhnutí se překážce. Součástí motivace lidského chování jsou charakteristické jednotlivé pojmy jako např. motivy, potřeby, postoje, zájmy, hodnotová orientace a další, kterým považují za nutné věnovat následující kapitoly.

Motivace má svůj původ v latinském slovesu *movere*, které v českém překladu znamená hýbat. Ekvivalentem tohoto slova v češtině je pohnutka. Dle Plhákové (2004) ji lze definovat jako souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli též motivů, které nám zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující situaci za pozitivní nebo aspoň snahou vyhnout se té neuspokojivé. Některé pohnutky se však vyznačují zvýšenou aktivitou! Např. při únavě je třeba organismus nepřetěžovat a dopřát mu spánek, odpočinek a regeneraci pro vstřebání dalších tréninkových dávek. Motivy nám tedy určují směr našeho budoucího chování. Projevy a pohledy jednotlivých autorů budou podrobněji vysvětleny až v samostatných kapitolách.

Zkoumání motivace je velice důležité nejen teoreticky, ale hlavně je velkým přínosem pro praxi a každodenní život. „*Každý z nás analyzuje své chování i chování lidí kolem sebe a ptá se, k němu vedlo*“ (Homola, 1977). Je tedy pochopitelné, že vše co děláme má nějaký opodstatněný důvod, kterým je naše chování do jisté míry determinováno. V případě snahy vysvětlení, proč se daná osoba zachovala tak či onak, je však pro nás značně zkreslená, protože někdy nejsme schopni vysvětlit ani my naše chování co nás k tomu vedlo a proč jsme to udělali! Protože není jednoduché, vyznat se v cizích motivech budu se snažit v praktické části co nejjednodušeji a zároveň logicky uspořádat dotazník pro objasnění jednotlivých motivů. Dle Homoly (1977) který v oblasti psychologie vychází z toho, že kdo chce porozumět člověku, musí vycházet z jeho pohnutek, chování a jednání.

Motivace je intrapsychický proces, který má svůj zdroj ve vnitřní a vnější situaci individua. Taková vnitřní „situace“, jako např. stav hladovění, vyjadřuje primárně endogenní zdroj motivace, ale motivující vnitřní stavy mohou vyvolat i vnější situace člověka, jako např. vnější ohrožení, ať už např. života nebo prestiže apod. Jindy se určité vnější podněty, jako např. peníze nebo pocty stávají motivující, ale jen

za podmínky příslušného vnitřního „vyladění“, které je dáno stavem trvalých a aktuálních potřeb individua. Vnější podněty mohou jedince stimulovat, ale nemusí ještě motivovat určité chování“ (Nákonečný, 1997). To dle Nákonečného (1997) znamená, motivace samotná dává chování kontext, význam a strukturuje ji společně však s kognitivními procesy tak, že vykazují smysluplné aktivity. V tomto smyslu nám tedy motivace zajišťuje účelné chování, udržující sociální a vitální funkci jedince, zjednodušeně řečeno nám udržuje psychické a fyzické zdraví.

Dle Provazníka a Komárkové (1996) motivace obsahuje tři základní složky, jimiž jsou směr, intenzita a vytrvalost. Tyto všechny aspekty jsou však dle Nákonečného (2009) variabilní a způsob jednání se vztahuje ke struktuře chování a k cíli chování respektive k jeho psychologickému původu tedy k jeho motivaci chování, vlastního jádra proč tak učinil.

Směr se uplatňuje tím, že zaměřuje člověka vždy k určité činnosti nebo jej naopak od ní odvrací, resp. odvádí. V našem případě pro tuto práci bychom mohli zjednodušeně říct, že směr je chci se učit a věnovat bojovým sportům.

Dle Provazníka a Komárkové (1996) intenzita nebo též bychom to mohli nazvat úsilím, označujeme činnost člověka, která je v daném směru a v závislosti na intenzitě jeho snažení více či méně usilovná. Jedinec k dosažení daného cíle vynakládá více či méně energie. Opět pro případ této práce bychom mohli zjednodušeně říct kolik úsilí je jedinec schopen vynaložit, aby dosáhl svého vytyčeného cíle, tzn., zda bude chodit na tréninky jednou za týden pro zábavu z daného bojového sportu, či bude chodit dvakrát denně pět dní v týdnu a na každém tréninku nechá maximum jako vrcholový sportovec.

Vytrvalostí, neboli prezistencí dle Provazníka a Komárkové (1996) rozumíme mírou projevené schopnosti jedince překonávat nejrůznější vnitřní a vnější překážky a bariéry, které se projevují při uskutečňování motivované činnosti. Opět pro případ této práce bychom mohli zjednodušeně říct, kolik jsme schopni tomuto bojovému sportu obětovat, protože tyto sporty obnáší větší počet zranění, tréninkové jednotky jsou na úkor volného času, popřípadě dojíždění za kvalitními sparingy je i finančně náročné.

Dalším z možných dělení motivace je podle principu interakce působení na vnitřní faktory nebo vnější faktory motivace. Interakce vzájemného působení vnitřních a vnějších faktorů má za výsledek dynamiku procesu motivace. Nákonečný (2009) uvádí rozdíl mezi motivováním a motivací, kdy motivace je intrapsychický

proces a motivování vyjadřuje všechny vnější navozené pobídky (motivátory), které jsou shodné s níže uvedenými vnějšími faktory.

Mezi vnitřní činitele se počítají tendence vrozené, označující se jako fyziologické potřeby, ale dle Nákonečného (2003) sem patří také faktory, které si jedinec v průběhu života osvojil, tj. návyky apetitivního typu a sociogenní potřeby. Pro případ této práce opět zjednodušeně uvedu příklady, např. chuť po vítězství, touha být lepší než ostatní soupeři atd. Dalším důležitým aspektem, který působí značně na vnitřní motivaci je zpětná vazba. Gallucci (2008) Negativní zpětná vazba snižuje víru sportovců v jejich schopnosti, následně se snižuje i jejich vnitřní zájem o sport! U sportovců je pak na vnitřní motivaci důležité, zda se rozhodli soutěžit dobrovolně, či jsou do soutěží nuceni. Protože vliv soutěžení na vnitřní motivaci je určen tím, zda se účastník svobodně rozhodl soutěžit. Jak tvrdí Gallucci (2008) pokud jsou sportovci povinni nebo nuceni soutěžit, je pravděpodobné, že se jejich vnitřní motivace bude snižovat. Avšak když se sportovci rozhodnou účastnit soutěže, může to jejich vnitřní motivaci zvyšovat.

Druhy vnitřní motivace se budou zjišťovat dotazníkem v praktické části. Konkrétně se bude jednat o vnitřní motivaci vědět, vnitřní motivaci něčeho dosáhnout a vnitřní motivaci prožít. Vnitřní motivace vědět se projevuje u sportovců, kteří preferují provozování sportu pro potěšení ze získávání informací, taktiky a strategií o sportovní profesi, o učení se nových technik, atd.

Vnitřní motivace něčeho dosáhnout se projevuje u sportovců, kteří cítí uspokojení spíše ze zvládnutí obtížných úkolů, které jim konkrétní sport přináší, cítí potěšení při zlepšování slabých stránek a zdokonalování se, při provádění pohybově těžkých úkonů.

Vnitřní motivace prožít se projevuje potěšením z intenzivních vzrušujících zážitků, které daný sport nabízí, pro pocity blaha, které sportovec prožívá, když je zcela pohlčen danou pohybovou aktivitou, nebo protože má rád pocity, kdy je zcela zabrán do dané sportovní aktivity.

Součástí již zmiňovaného dotazníku bude i zjišťování vnější motivace, dle Harbichové (2014) se jedná konkrétně o externí regulaci, introjekci, identifikaci a integrovanou regulaci. Tato motivace se projevuje kladným hodnocením lidí v jejich okolí, prestiží být uznávaným a oceňovaným sportovcem, protože to od nich vyžaduje jejich okolí, nebo že chtějí všem ukázat, že jsou nejlepší v daném sportu.

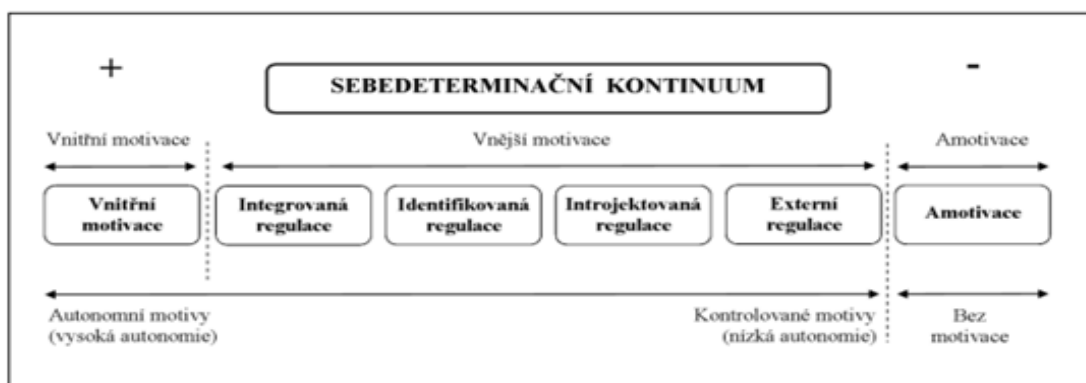
Mezi vnější faktory ovlivňující motivaci patří jednotlivé pobídky, stimulanty a motivátory potřebné k uspokojení tužeb jedince. Elitní sportovci mají často v soutěži mnohonásobné cíle, jak uvádí Jones and Hanton (1999). Mezi tyto pobídky u sportovců patří zejména peníze, pocty, popularita, výhody ve sportovním klubu, vyšší výkonnostní třídy, zisky všeho druhu ale lze mezi ně započítat i pokuty, tresty se snahou vyhnout se jejich udělení. Někteří autoři jako Jansa (2014) a Nákonečný (2009) uvádějí ještě označení incentív jež vyjadřuje různé aspekty vnějších pobídek a jsou atraktivní vlastností přirozených cílů motivace. Interakcí incentívu a motivace můžeme vyvolat motivační stav k dosažení určitých cílů.

„Externí regulace je příkladem vysoce kontrolované (neautonomní) vnější motivace, kdy jedinec vykonává určitou činnost pouze za přítomnosti externího monitorování či řízení této činnosti. Jedinec se tedy chová instrumentálně, cílem je uspokojení vnějších požadavků. Zdroj seberegulace v tomto případě leží mimo individuum a jeho chování je kontrolováno pomocí vnějších faktorů, jako je dosažení odměny či vyhnutí se trestu.“ Harbichová (2014)

Dle Rogowska a Kuśnierz (2013), když někdo provozuje aktivitu pro jeho vlastní potřebu a ne pro žádný jiný důvod, můžeme vyvozovat, že tak činí z vnitřní motivace. Na druhé straně, pokud má někdo vnější důvod pro provozování aktivity, můžeme usuzovat, že takový člověk má vnější motivaci tak činit. Pokud je vnější motivací odměna, můžeme předpokládat, že tato odměna může být částečným důvodem pro účast na dané aktivitě.

Dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2006) existuje motivační struktura, která u každého sportovce má spojitost s jeho osobností a která podléhá jistému stupni vývoje. Hlavní vlivy dle těchto autorů určujícími motivační strukturu jedince a to nejen podle věku ale i výkonnosti sportovce.

Sebedeterminační kontinuum (upraveno dle Pelletiera a Sarrazina, 2007)



Obr. č. 6. Sebedeterminační kontinuum (Harbichová, 2014)

4.1 Motivvy

V této kapitole budou vysvětleny dle jednotlivých autorů rozdíly mezi motivací a motivy. Motiv bývá obecně chápán jako vědomá pohnutka chování. Motiv vychází z latinského slova motus což v překladu znamená pohyb. Dle (Nákonečného, 2003) lze říct, že pojem motivace vyjadřuje více či méně krátkodobou tendenci, tedy proces, kdežto motiv vyjadřuje v čase relativně stálou a předpokládanou motivační dispoziční. Říčan (2004) chápe slovo motiv jako důvod, konkrétněji jako jakýkoliv vnitřní činitel, který vede člověka nebo jiný organismus k aktivitě. Motiv lze tedy chápat jako psychologickou příčinu dlouhodobého chování jedince, který se snaží o dosažení určitého uspokojivého stavu, z výše vysvětlené motivace lidského chování bych zdůraznil, že se může jednat jak o vrozené činitele, tak i v průběhu života osvojené, nebo jejich kombinací, zároveň bych zdůraznil, že člověk může být předmětem mnoha motivů současně! Příklad, budu dělat bojový sport, protože se chci umět ubránit a mít dobrou fyzickou kondici. Dle (Nekonečného, 2003) nám motivy podávají zprávu o tom, které emocionální stavy člověka oslovují, vyjadřují jeho hodnotovou orientaci, tedy jednoduše řečeno cílový stav.

Homola (1977) dělí základní motivy na primární (tj. vrozené, nenaučené) a sekundární (tj. naučené, získané).

Dle Rogowska a Kuśnierz (2013) studie ukázaly, že hlavními motivy sportovců pro jejich účast na sportech jsou radost, vzrušení, nadšení, úspěch, dobré zdraví, uvolnění energie, rozvíjení dovedností, přátelství, zábava, tělesná zdatnost a zdravý životní styl. Pro mnoho sportovců je důležitá účast ve sportu jako sociální aspekt. Společenské důvody uvádí Rogowska a Kuśnierz (2013) jako potkávání nových lidí a trávení času s přáteli potlačující samotu a sociální izolaci.

Nákonečný (2009) dělí motivy dle biogenní či fyziologické potřeby (jako jsou např. potřeba potravy, potřeba pohybu) a sociogenní či psychogenní motivy (potřeba výkonu, potřeba sounáležitosti).

Dle Bedrnové (2004) jsou motivy předpokládané příčiny lidského chování, které mají tendenci vyvolat a udržet fyzickou a psychickou aktivitu jedince. Motiv by měl být téměř vždy spojen s cílem! Právě dosažení daného cíle nám přinese vnitřní uspokojení. Dále uvádí Bedrnová (2004), že ne vždy nám dosažení cíle přinese uspokojení, a to jestliže cíl pro nás není dostatečně atraktivní, nebo jsme nevyložili žádnou energii k jeho dosažení. Někdy nám však naopak samotná činnost, kterou

se snažíme dosáhnout cíle, může uspokojovat a stimulovat k dalšímu výkonu i bez dosažení stanoveného cíle a to např. pokud si na závodech stanovíme cíl vyhrát a předvedeme kvalitní boj a i přes to se to nepodaří, může nás to uspokojit a stimulovat další přípravu na další závody. Dle Říčana (2008) se motivy rozdělují na primární a sekundární motivy. Do primárních motivů patří primární biologické potřeby, jež mají všichni lidé a máme je společně se svými subhumánními příbuznými. Tyto motivy dále rozděluje na pozitivní a negativní. Do sekundárních motivů řadí ty, jejichž získání souvisí s uspokojením daného motivu. *Sekundární motivy jsou psychologické, i když jsou často odvozeny z biologických motivů.* (Říčan, 2008)

Zdroje motivace představují ty skutečnosti, které vytvářejí motivaci. Plháková (2004) uvádí, že motivy jsou velice členité a do základních okruhů dle ní patří motivy sebezáchovné, motivy stimulační, motivy sociální a individuální psychické motivy.

Sebezáchovné motivy jsou dle Plhákové (2004) jasně biologicky determinované a někdy jsou též nazývány existenčními potřebami. Považujeme je za základní, protože mezi ně řadíme jídlo, pití, spánek a ostatní potřeby organismu nutné k přežití. Máme-li přežít co nejdéle, potřebuje náš organismus spánek, příjem tekutin, potravy a samozřejmě dýchat. Tyhle opakované návyky jsou ustálené a zautomatizované činnosti člověka. Jsou lehce uspokojitelné avšak i přesto musíme dodržovat jisté normy a zvyky při jejich naplňování. Dle Nákonečného (2009) opakované úspěšné uspokojování vede obvykle k tomu, že se z daného instrumentálního vzorce uspokojení stane návyk, takže celé toto jednání probíhá při minimální účasti vědomí.

Stimulační motivy se projevují hravostí, zvědavostí a vyhledáváním neobvyklých zážitků. Jedná se zde hlavně o potřeby sociálního a psychického bezpečí, fyzické, ekonomické potřeby. Jelikož člověk potřebuje být stále aktivní, tak ani největší komfort nezajistí naplnění jeho potřeb a šťastné bytí. Homola (1977) považuje organismus člověka za přirozeně aktivní ve stavu jeho vzrušení, které však neustále kolísá. Z výše zmíněného vyplývá, že k dosažení harmonické rovnováhy organismu je zapotřebí vyvážené kombinace tělesných a duševních aktivit člověka. Stimulační motivy mají vrozený základ stejně jako existenční motivy, ale na rozdíl od nich není nutné jejich naplnění pro přežití. Ve vztahu člověka a bojových sportů je lze charakterizovat jako trvalejší zaměření na konkrétní činnost, aktivující jedince spojené se snahou poznání a zvládnutí daného bojového sportu. Uspokojit tyto motivy může zvládnutí konkrétních technik, získání vyššího technického stupně, postup do lepší tréninkové skupiny a mnoho dalších.

Sociální motivy řídí a usměrňují mezilidské vztahy. Podle Plhákové (2004) člověk je neustále motivován k subjektivnímu vyhodnocování sebe ale i druhých. Na výsledném vyhodnocení je závislý jeho vztah k okolí, který pak motivuje jeho chování k vzájemnému přátelství a pohledu na sebe sama. Hlavně u dětí a adolescentů jsou velice důležité formální i neformální vztahy, uznání vlastních kvalit a sounáležitost ke skupině v tréninkových jednotkách i mimo ně. Pokud se jedinec necítí dobře v daném kolektivu, nedochází k naplnění těchto motivů a velice brzo dochází k odchodu nejen z tréninkové skupiny ale vesměs z daného sportovního odvětví.

Individuální psychické motivy jsou pohnutky, které zajišťují zachování duševního zdraví jedince. Mezi tyto individuální psychické motivy můžeme zařadit např. potřebu sebeurčení, potřebu stabilní a soudržné osobní identity. Souvisí hlavně s poznáním a porozuměním podstatě věci, potřebou estetických prožitků se snahou uspokojení svého vlastního potencialu. Tyto potřeby jsou vesměs uspokojovány uplatňováním talentu, vzděláváním se, možností seberealizace, rozvíjení potencialu, který může být dále plně rozvíjen v zlepšování vlastních schopností a učením se nových dovedností.

Pokud bychom však chtěli vyjádřit sílu jednotlivých motivů dle příslušné kompetence kvantitativně, pak bychom dle Říčana (2008), museli výsledný výkon chápat jako součin, nikoliv součet, protože je-li některý z motivů nulový, výsledek je následně také nulový! Jednoduše řečeno ani největší talent nám neuspěje v konkurenci slabších soupeřů, pokud jeho zájem o sport je roven nule.

4.2 Emoce

Emoce patří k nedílné součásti sportovních činností, které mají podle průběhu pozitivní nebo negativní vliv na člověka. Na každého člověka působí jinak a záleží, jestli jedinec vyhledává více příjemné emoce nebo se snaží vyhnout nepříjemným emocím, protože na někoho mohou působit jako rušivý element a prvek demotivace a na jiného mohou působit jako motivační faktor, bez kterého by nepodávali maximální výkony. Při sportovní činnosti dochází k uvolňování bouřlivé emoční dynamiky a záleží na zastoupení jednotlivých prožitků, které mají vliv na celkové pocity ze sportovního výkonu. Emoce ve sportu jsou spojeny primárně s fyzickým výkonem a mají vliv na emoční odreagování od běžného života a kompenzují psychickou zátěž bez emočních projevů, potlačovaných námi samotnými bezprostředním vlivem výchovy. Zachycení jednotlivých emocí a interpretaci na jedince je značně složité a lze je těžko konkretizovat. Obecně to lze vysvětlit, jako vliv kladných emocí, který vedou k dosažení pozitivních výsledků na sportovní činnost, a obráceně působením negativních emocí vede k dosažení negativních výsledků, protože emoce neovlivňují pouze procesy poznávací ale též motivační a volní. V bojových sportech to lze přirovnat k situacím, které nám přináší radost, např. vítězství, touha něčeho dosáhnout, očekávání, překvapení apod. budou se svěřenci vlivem výše jmenovaných emočních faktorů více zapojovat do tréninků i závodů a tím sportovně růst. V opačných případech při strachu ze zranění, neúspěchu v boji, hněvu, vzteku, zuřivosti apod. budou emoce vlivem stagnace a poklesu sportovní výkonnosti, popřípadě odchodu z bojových sportů.

4.3 Potřeby

Základní termín pro označení jednotlivých motivů jsou potřeby. Potřeba značí nutnost organismu něco získat nebo naopak se něčeho zbavit. To zda jsou potřeby uspokojeny nebo neuspokojeny, člověk prožívá v různých emocích. Z psychologického hlediska jsou potřeby chápány jako člověkem prožívané a dle Bedrnové a Nového (2004) ne vždy zcela uvědomované nedostatky něčeho pro konkrétního jedince významného, potřebného a důležitého.

Potřeby jsou dle mnoha autorů členěny na potřeby primární a sekundární. Mezi primární potřeby bychom mohli zařadit potřeby spojené s činností lidského těla, tj. biologické a fyziologické. Sekundární potřeby jsou spjaté s člověkem jako tvorem sociálním a společenským, kdy tyto potřeby jsou založeny na potřebě lásky, dominance, seberealizace a sebeuplatnění. Dle Bedrnové a Nového je znázorněn vztah nedostatku, potřeb, motivace a činnosti takto: Nedostatek → Potřeba → Motivace → Na cíl zaměřená činnost → Odstranění nedostatku → Uspokojivý stav.

Jak již bylo zmíněno, potřeby jsou dynamické činitele lidského chování, které mají svoji vnitřní dynamiku, ale zároveň jsou vystaveny změnám vnějšího okolí v podobě různých sociálních skupin, které spolupracují a zajišťují základní potřeby, které mohou být buď vrozené, nebo výsledkem sociálního učení anebo jejich kombinací.

Jedna z neznámějších teorií potřeb je od Abrahama Maslowa a jeho hierarchického uspořádání. Jeho teorie tvrdí, že potřeby jsou uspokojovány podle jistého principu hierarchie a nelze plnit potřebu vyšší, dokud není naplněna potřeba nižší. Člověk vždy začíná uspokojováním nejnižších základních potřeb, a jakmile jsou tyto potřeby uspokojeny, může postoupit na uspokojování potřeb vyšších a takto dle jednotlivých hierarchických stupňů až na samotný vrchol pyramidy, kde se nachází seberealizační potřeby, tedy pokud nedojde k jevu opačnému, tudíž snížení uspokojení potřeb na nižších stupních, protože pak se člověk vrací a upouští od uspokojování potřeb vyšších. Maslowova pyramida potřeb je uvedena v přílohách, viz příloha č. 1.

4.4 Výkonová motivace

Výkon se obecně označuje funkcí schopností a motivace. Chybí-li však jedna ze jmenovaných, k očekávanému výkonu nedojde. V konkurenčním prostředí jakým sport bezpochyby je, se motivace považuje za samozřejmost a dokonce jedince žene k vylepšování schopností.

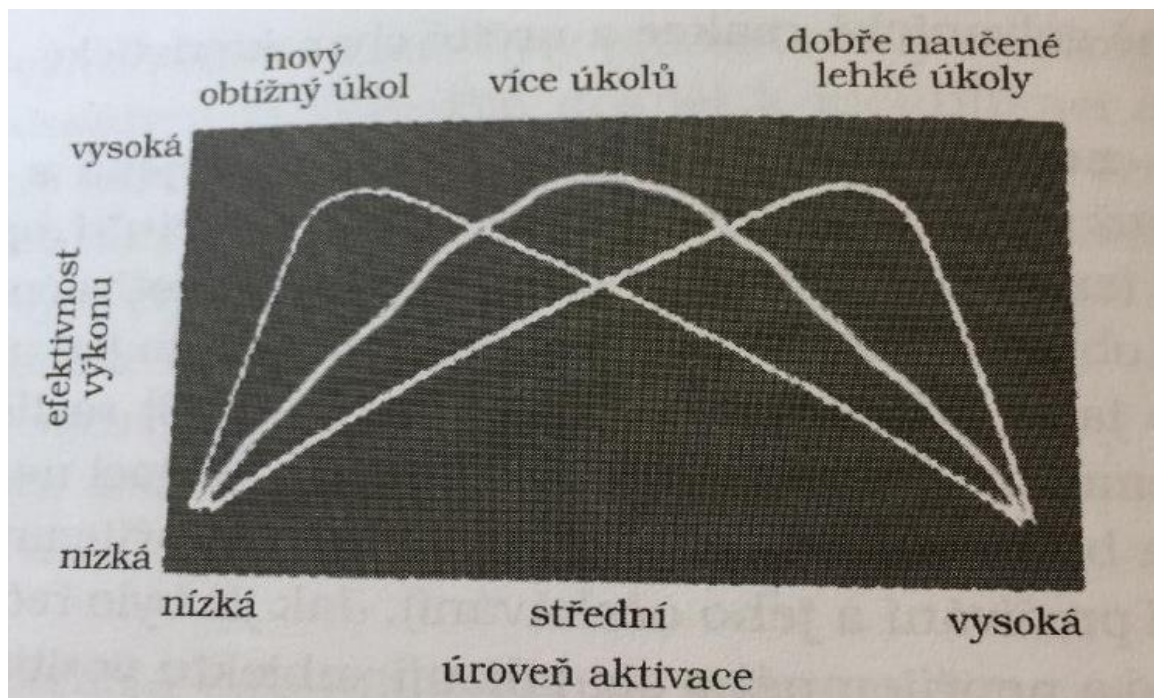
Pohybové aktivity a sport jsou pro většinu populace přirozenou činností. Slouží k uspokojování mnoha lidských potřeb a je ovlivňován řadou motivů. Dle Homoly (1977) je lidská aktivita předpokladem utváření a rozvoje lidské osobnosti, ale zároveň je i konečným cílem a výsledkem tohoto rozvoje. Toto základní postavení sportovní aktivity, ve smyslu motivace, má hlavně z důvodu, že vyplňuje velikou část našeho života a to nejen kvantitativně, ale vzhledem k filosofii bojových sportů hlavně kvalitativně. Na trénincích tráví hlavně vrcholoví sportovci velikou část svého osobního volna a sportovní činnost zasahuje nejen do jejich osobnosti ale i do jejich vztahu k okolnímu světu.

Dle Bedrnové a Nového (2004) je vykonávaná sportovní činnost činností cílevědomou, záměrnou a díky jednotlivým tréninkům systematicky vykonávanou, je tedy činností motivovanou. Sportovní činnost je dána postoji a zájmy, ale jak již bylo řečeno, také výkonovou motivací. Ta nám vyjadřuje fakt, že dobrý sportovec musí nejen trénovat, ale také chtít na sobě pracovat, předpokladem úspěchu je proto také sportovní ochota.

Budeme-li dle Reguliho (2005) vycházet z časových období jsou u bojových umění preferovanější cíle dlouhodobé, před cíli krátkodobými. Dále Reguli (2005) uvádí, že bojová umění se charakterizují celoživotním zaměřením. Díky této skutečnosti, je poté možné naplnit cíle všech rozvojových oblastí jedince.

Jeden z nejdůležitějších aspektů sportovní činnosti je kritérium hodnocení sportovce, přičemž nejdůležitější rolí je jeho sportovní výkonnost. Tato výkonnost by podle Bedrnové a Nového (2004) mohla být spolu determinována charakteristikami sportovní motivace konkrétního sportovce. Tyto charakteristiky lze vyjádřit vztahem $\text{výkon} = \text{sportovní schopnosti} \times \text{motivace k činnosti} \times \text{podmínky ke sportování}$. Obecně tedy platí, pokud jedinec nechce nebo chce jen málo, výsledek činnosti nebývá uspokojivý. Paradoxně také nadměrná motivace a nadměrné cíle nepřinášejí uspokojivý výsledek a to vzhledem psychickému napětí, které nám narušuje fungování lidské psychiky a oslabuje nám subjektivní vnitřní předpoklady výkonu, čímž výkon opět

celkově snižuje. Tento vztah nám vyjadřuje např. Yerkesův-Dodsonův zákon. Chceme-li působit pozitivně na změnu chování jedince, musíme působit pozitivně i na jeho motivaci. Dle Pilařové (2004) pokud chceme člověka motivovat, musíme působit zvenčí určitými podněty (incentivami) na vnitřní motivační struktury jedince, u kterého chceme dosáhnout změny v chování.



Obr. č. 7. Yerkesův-Dodsonův zákon (Nákonečný, 2009)

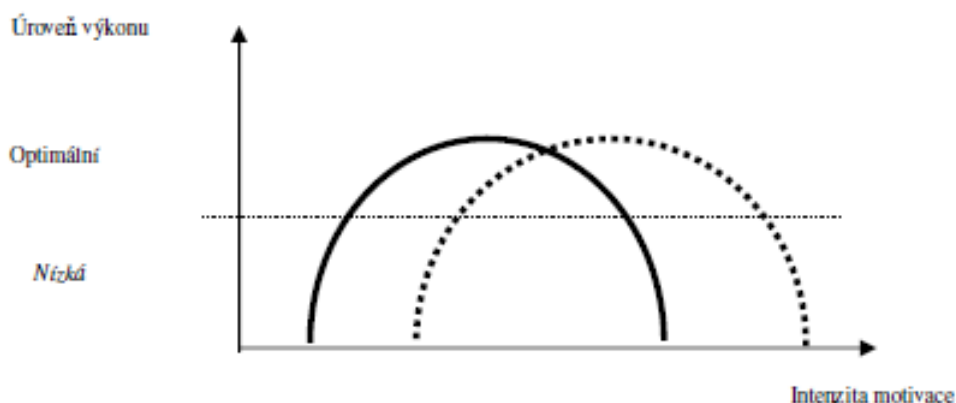
V psychologii dle Bedrnové a Nového (2004) rozeznáváme dvě skupiny motivů k výkonu. V první skupině nalézáme všechny motivy související s intrinsickou motivací a v druhé skupině se nalézají všechny motivy související s extrinsickou. Do intrinsických motivů patří zejména samotná činnost obecně, potřeba kontaktů s dalšími osobami, touha po moci, potřeba se seberealizovat a další. Mezi extrinsické motivy zařazujeme touhou po penězích, potřebu jistoty, navazování sociálních kontaktů a mnohé další.

Výkonovou motivací je myšlena tendence dosahovat co nejlepších výkonů. Otázkou výkonové motivace se značně zabývá D. C. McClelland, jenž se zabývá otázkou „motivů výkonu“ jakožto obecné touhy člověka po dosažení úspěchu, nebo učinit tak, že to vyvolá obdiv ve společnosti. Přičemž stejně jak člověk touží po dosažení úspěchu, tak stejně se snaží neúspěchu vyhnout.

$$\text{Síla motivu výkonu} = \frac{\text{Potřeba úspěchu}}{\text{Potřeba vyhnout se neúspěchu}}$$

Obr. č. 8. „Síla motivu výkonu je u každého jedince dána poměrem těchto dvou potřeb.“ (Pilařová, 2004)

Dle stanoveného vztahu zjistíme poměrem těchto dvou tendencí, zda se jedinec snaží více dosáhnout po úspěchu nebo zda se snaží neúspěchu vyhnout. Realistické cíle si vybírají zejména ti, jenž si kladou cíle lehce dosažitelné. Opakem této skupiny jsou ti, kteří si kladou za cíle nereálné situace nebo situace příliš jednoduché, při kterých není potřeba vynaložit zvýšenou aktivitu. Z toho vyplývá, že sportovci se silnějším motivem dosáhnout úspěchu než se vyhnout selhání budou nejvíce motivováni v situaci na hranici padesátiprocentního rizika, kdy je značná míra nejistoty výsledku. Při opačném dosazení vychází, že sportovci s velmi silnou potřebou vyhnout se selhání budou v případě negativní motivace vybírat činnosti buď velmi lehké, nebo naopak velmi těžké, kde neúspěch nikoho nepřekvapí. Tyto situace lze vysvětlit tak, že úroveň výkonu bude nízká, bude-li nízký cíl. Nárůstem obtížnosti se bude motivace výkonu zvyšovat, toto platí až do hranice nedosažitelných cílů, kdy se začne úroveň výkonové motivace snižovat (Pilařová 2004). Tento jev znázorňuje následující graf.



Obr. č. 9. Vztah úrovně vzrušení a efektivity činnosti (Nákonečný, 1997)

Určení správné míry obtížnosti je značně složité, protože se jedná o individuální hranici a pokud trenér vede tréninkovou skupinu jako celek, dochází zde ke značným rozptylům výkonnosti i osobní motivace, proto je potřeba, aby ve skupině byli co nejvíce výkonnostně podobní anebo byl přenesen určitý podíl rozhodování

o intenzitě a objemu na jednotlivce. Vlivem tohoto jevu dochází k nepřiměřené motivaci jedinců s rozdíly v požadované výkonnosti a následně se tyto rozdíly buď zvětšují, nebo může dojít k odchodu ze sportu. Dalším důležitým aspektem je zjištění co nejvíce základních i specifických informací při vstupu do konkrétního bojového sportu. Velice často hlavně u dospělých osob se stává, že se přihlásí na konkrétní bojový sport jen proto, že se jim líbí a následně dochází k očekávání něčeho, co v daném sportu vůbec není a po jistém čase dochází ke zbytečnému zklamání a následně ztrátě motivace.

Nákonečný (2011) uvádí, že výkonovou motivaci nám tak ovlivňují zájmy, jež jsou zvláštní formou motivů, které jsou velmi nejednotně pojímány, ač význam zájmů v každodenním životě je značný. Zájmy se projevují preferencí určité aktivity, účasti na ni, předmětem zájmů a rozdělení pozornosti. Tyto zájmy přitahují trvalou pozornost, aktivitu, pěstování zájmů a schopnost přinést těmto zájmům různé oběti např. ve formě aktivně stráveného času na trénincích místo posedávání s kamarády po škole v parku. Nákonečný (2009) považuje zájem jako vůbec jeden z nejproblematičtějších a nejrůzněji vymezených termínů. Většinou jsou zájmy chápány jako operacionalistická činnost, na kterou lidé vynakládají úsilí, peníze a čas. Zájmy se mnohdy dle Nákonečného (2009) spojují se zálibami, které jsou zaměřené spíše na fyzickou činnost, jako např. různé druhy sportu, které jsou prostředkem uspokojení.

4.5 Sportovní motivace

Slepička, Hošková a Hátlová (2009), označují motivaci jako součet motivů. Proto je individuální motivační struktura sportovce složitá, různorodá a proměnlivá. Sportovec podléhá řadě motivačních faktorů, které se překrývají a mohou být dokonce i protichůdné. Tito autoři dělí kariéru sportovce nejen podle věku, výkonnosti, ale i podle vývoje motivační struktury na čtyři následující stádia:

Generalizace motivační struktury sportovce, která se projevuje menší výběrovostí při rozhodování konkrétní sportovní činnosti, rozptylem zájmů a častým střídáním různých sportů. Rozhodování o setrvání v konkrétním sportu rozhodují vnější podněty (kolektiv, sociální image konkrétního sportu) a libost prožitků.

Diferenciace motivační struktury sportovce, kdy sportovec již diferencuje své postoje k dané sportovní činnosti na základě hodnocení svých úspěchů a neúspěchů. Pocity seberealizačních motivů převyšující nad uspokojením pocitů libosti z pohybové činnosti a tvoří se relativně trvalý základ motivace již konkrétního druhu sportovní činnosti. Libost z vykonávání pohybové činnosti nemizí, jen začíná být více spojována s dosaženými úspěchy v konkrétní sportovní činnosti. V tomto stádiu dochází k diferenciaci určitého sportu, protože zde dochází dominantnímu zaměření motivační struktury určitým směrem. Tréninky se stávají systematictějšími, emocionalita je doplněna poznáváním obsahu a teoretických základů konkrétní sportovní disciplíny.

Stabilizace motivační struktury je označováno stádium, ve kterém dochází ke kulminaci motivační struktury. K vysokému stupni výkonnosti zde přispívají motivy soutěžní, sociální odezvy a sebeuplatnění. V tomto stádiu sportovec nesleduje pouze libost ze sportu, ale především osobní cíle (jako např. vítězství, sláva, pocty, finance), společenské cíle (reprezentace, nové kontakty, masmediální zviditelnění) a mnoho dalších vedlejších cílů, které tímto vytvářejí složitou motivační strukturu.

Involuce motivační struktury sportovce je poslední vývojové stádium, ve kterém rozumově a citově podložený vztah ke sportu přetrvává, avšak dochází k uvědomění dosažení vrcholu sportovní výkonnosti a dochází zde k přeskupování motivační struktury. Do pozadí se začínají přesouvat seberealizační motivy, před které se dostávají primárnější motivy sportování, které se vyznačují prováděním sportovní činnosti pro ni samotnou bez pocitu povinnosti maximálního výkonu.

Z psychologického hlediska dochází k zajímavému jevu, kdy tento motivovaný sportovec mnohdy dosahuje relativně lepších výsledků než v předchozím stádiu.

Důvodem nejsou pouze zkušenosti a vyrovnaný vztah k úrovni vlastního výkonu, ale optimalizace aktivační úrovně, zbavením se pocitů nadměrné odpovědnosti.

4.6 Amotivace

Amotivace je popisována mnohými autory, jako nepřítomnost motivované činnosti k danému jednání. Jedinci nejsou vnitřně ani zvnějšku motivováni a podle toho se odvíjí i intenzita a směr jejich nezájmu o provozování činnosti a dle Harbichové (2014) je zcela bez záměru jednat. Duda (1998) udává, že se jedná o konečnou formu motivace, která je podobná konceptu naučené bezmocnosti. Dle Dudy (1998) sportovci v této fázi, už nenalézají žádný pozitivní důvod nadále zůstat ve sportu, pokračovat trénování a rozhodují se pro ukončení své sportovní kariéry. Pokud není přítomna žádná motivace, nevnímají nepředvídané skutečnosti mezi výsledky jejich činnosti a neztotožňují se ani s předchozími důvody, pro které činnost vykonávali. Harbichová (2014) udává, že amotivace může mít různé příčiny, tudíž i důsledky. Jedinec může být amotivován v případě pocitu, že daná aktivita nevede ke stanovenému cíli, který si vytyčil, ať už pro nedostatek vlastní kompetence či proto, že to situace neumožňuje (soupeři v klubu mohou být fyzicky, technicky, takticky vyspělejší, popřípadě se může jednat o soupeře s výhodou vyšší hmotnosti. Tudíž je jedinec na trénincích v jisté nevýhodě a jeho cíle zde nemusí být naplňovány). *„Tento koncept byl formulován na základě experimentů se psy, kterým byly nepravidelně udělovány elektrošoky (forma trestu), kterým nebylo možné předejít ani se jim vyhnout. Tito psi se následně stali zcela pasivní a objevovaly se u nich poruchy v podmiňování reakcí. Příčinou byla opakující se zkušenost, že mezi vlastním chováním a vnějšími událostmi neexistuje souvislost, tj. neschopnost kontroly situace a naprostá závislost na vnějších okolnostech. U lidí naučená bezmocnost vede k nedostatku motivace – amotivaci a zvýšenému pocitu tlaku, resp. k úzkostným či depresivním stavům“* (Harbichová, 2014). Dle Harbichové (2014) je tento stav pro sportovce velice nepříjemný a se ztrátou motivace, se ztrácí i možnost dalšího sportovního růstu, protože než se dané období překlene, tak sportovec ze sportu odejde.

4.7 Identifikace

Vnější motivace může být relativně autonomní, jako je tomu při identifikaci s provozovanou činností, popřípadě integrované regulaci. *Identifikace (identifikované regulace) představuje typ motivace, kdy jedinec vykonává určitou činnost, protože ji sám považuje za významnou či hodnotnou, případně účelnou. Proto se v případě ženy, která vykonává pohybovou aktivitu a je přesvědčena, že cvičení upevňuje její zdraví, jedná o vnější druh motivace (chování je instrumentální), která je však relativně autonomní (chování je osobně vnímáno jako žádoucí a hodnotné) a je vědomě oceněna hodnota cíle, např. zdraví, ke kterému směřuje).* Harbichová (2014)

Knoblochová (2017) tvrdí, že hodnoty daného chování jsou nejen považovány za důležité, ale jsou též integrovány do dalších rolí, které daný jedinec v životě zastává. Toto chování je dle Knoblochové (2017) natolik zvnitřněno, že se integruje a koreluje s dalšími osobními hodnotami a přesvědčením a tím tvoří součást identity jedince. Ač je toto chování popisováno jako plně integrované, je neustále motivováno z vnějšku, protože k němu dochází díky dosažení daného cíle, který je pro jedince osobně důležitý jako oceňovaný výsledek provozované činnosti, a nikoli pro čistou radost z účasti

Dle Dudy (1998) u tohoto typu motivace je jednání (např. účast ve sportu, tělesné aktivitě) vysoce ceněno a jedinci posuzováno jako důležité. Tudiž je daná činnost dělána volně, z vlastní vůle, dokonce, i když není ve své podstatě činnost příjemná.

4.8 Introjekce

Knoblochová (2017) tvrdí, že introjektovaná regulace znamená, že jedinec sice přijímá hodnotu určitého chování, ale neztotožňuje se s ní nebo ji nepřijímá pro jeho vlastní hodnotu. Tento jedinec, v našem případě sportovec, si např. může myslet, že trénink zlepšuje sportovní výkonnost a cení si tohoto chování, ale ve skutečnosti ho však nepřijímá jako prostředek, který by mu mohl osobně pomoci ve zvýšení výkonnosti. Introjekce je považována za jednu z nejsložitějších forem motivace, neboť obsahuje protikladné motivy. Jedinec může vůči výše popisovanému chování cítit jak pozitivní, tak i negativní pocity. V důsledku tedy může cítit i vinu nebo hanbu, když je zanedbává. Sportovci mají pozitivní pocity ve vztahu k výhodám z tréninku navíc a zároveň negativní pocity ve vztahu k vynaloženému úsilí a času, který je zapotřebí, aby trénink navíc přinesl užitky. V důsledku těchto konfliktních situací se mohou rozhodnout, že trénink navíc nepodstoupí.

Duda (1998) tvrdí, že při introjektované regulaci jedinci hledají vnitřní důvody k tomu, aby mohli vykonávat určitou činnost. Jedinec začíná zvnitřňovat argumenty pro tuto činnost. Příkladem této motivace jsou sportovci, kteří tvrdě a často trénují, protože kdyby netrénovali, objevily by se u nich negativní pocity, jako je např. vina či znepokojení z neabsolvovaného tréninku. Jedinci tak mohou pociťovat tlak, který si však uložili oni sami na sebe a to je právě nejčastější zdroj tohoto typu motivace.

V případě introjekce (introjektované regulace) se nejedná o externí řízení samotné činnosti jinými lidmi, jedinec však uplatňuje principy vyhnutí se trestu a dosažení odměny sám na sebe. Nejedná se tedy o očekávání vnějších odměn, příp. trestů, ale o uplatnění tzv. vnitřních odměn, vnitřních standardů, tzn. hodnot, norem, cílů či aspirací jedince. Harbichová (2014) Introjekce je dle Harbichové (2014), podobně jako externí regulace, příkladem neautonomního typu motivace, zejména pod nátlakem ega. Jedná se tedy o částečné zvnitřnění často vnějších požadavků.

5 Metodika práce

5.1 Cíle práce

Cílem této diplomové práce je stanovení motivů pro účast ve vybraných bojových sportech a zjištění zda se jednotlivé bojové sporty od sebe některak odlišují, nebo zda působí společný motiv, který se naopak odlišuje od jiných sportovních odvětví. Vzhledem k neustálému nárůstu různých sportovních disciplín a snižujícímu se počtu aktivně sportujících, je potřeba nejen udržovat členskou základnu ale i získávání nových členů. Výsledky této práce by mohly pomoci k lepšímu pochopení jednotlivých motivů ve vybraných bojových sportech, věkových kategoriích ale i genderových rolí. Následně pak díky správnému a cílenému působení na jednotlivé motivy mohou trenéři, funkcionáři a jednotliví manažeři rozvíjet a spravovat členskou základnu. Pro splnění cílů práce byly stanoveny výzkumné otázky, které budou ověřovány pomocí mezinárodního dotazníku SMS-28.

5.2 Úkoly

Hlavní úkolem bylo sestavení vhodného dotazníku, díky kterému by bylo možno získat velké množství kvalitních dat od jednotlivých respondentů, aby bylo možno lépe pochopit jednotlivé motivy. Po několika nezdařených pokusech o sestavení validního a reliabilního dotazníku, bylo po konzultaci se sociologem Mgr. Hanzlem a vedoucím diplomové práce navrženo použití mezinárodní multidimenzionálního standardizovaného dotazníku The Sport Motivation Scale „SMS-28“.

Vzhledem k plánovanému oslovení velkého počtu dotazovaných, byla jako vhodná forma vyplňování elektronická i papírová verze dotazníku s následným zpracováním a vyhodnocením dat.

Zpracovaná data a výsledky dotazníků budou převedena pomocí vhodné statistické metody do grafů a tabulek. Všechny výsledky budou uvedeny v přílohách této diplomové práce.

5.3 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1. Jaká motivace vede judisty bez rozdílu pohlaví a věku k vykonávání tohoto bojového sportu?

Výzkumná otázka č. 2. Jaká motivace vede boxery bez rozdílu pohlaví a věku k vykonávání tohoto bojového sportu?

Výzkumná otázka č. 3. Jaká motivace vede karatisty bez rozdílu pohlaví a věku k vykonávání tohoto bojového sportu?

Výzkumná otázka č. 4. Jaká motivace vede zápasníky bez rozdílu pohlaví a věku k vykonávání tohoto bojového sportu?

Výzkumná otázka č. 5. Jaká motivace vede MMA bojovníky bez rozdílu pohlaví a věku k vykonávání tohoto bojového sportu?

Výzkumná otázka č. 6. Jaká motivace vede sportovce bez rozdílu bojového sportu pohlaví a věku k vykonávání bojového sportu?

5.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor představovala skupina 200 respondentů vykonávající bojové sporty z celé České republiky, přičemž z každého vybraného bojového sportu (judo, karate, zápas, box, MMA) bylo získáno 40 dotazovaných. Průměrný věk u všech 145 mužů byl 23 let a SD byla 5,11. U 55 žen byl průměrný věk taktéž 23 let a SD byla 5,62. Výzkumný soubor byl nahodilý a byl pořízen na základě dostupnosti a ochoty vyplnění dotazníku. U výzkumného souboru byl zkoumán druh vykonávaného bojového sportu, dobu, po kterou se věnují danému sportu, přičemž průměrná hodnota byla 10 let praxe; SD byla 6,11, následně byly zjišťovány vlivy motivů na zvolený bojový sport. Můžeme tedy konstatovat, že se jedná o soubor aktivně sportujících. Všechny testované osoby se dotazníkového šetření účastnily zcela dobrovolně a souhlasily s následným anonymním zpracováním dat pro výzkumné účely této diplomové práce.

5.5 Dotazník

Jedná se o kvantitativní typ výzkumu, kdy bylo zvoleno dotazníkové šetření. Dotazník je nástroj vhodný všude tam, kde chceme získat kvantitativní data pro statistickou analýzu od expertního šetření po výzkumy veřejného mínění (Veselý a Nekola, 2007).

Jako vhodná metoda sběru dat pro tuto práci byla zvolena forma dotazování. V této práci je pro zjištění jednotlivých motivů použita dotazníková metoda. Konkrétně se jedná o jeden z nejvyužívanějších diagnostických prostředků v oblasti sportu, který vznikl na základě teorie sebedeterminace. Sebedeterminanční kontinuum viz příloha č. 2. Mezinárodní multidimenzionální standardizovaný dotazník The Sport Motivation Scale „SMS-28“, který je dle Harbichové (2014) validní a reliabilní diagnostický nástroj pro měření různých druhů motivace ve sportu. Tento dotazník je doplněn o čtyři otázky pro dopřesnění údajů potřebných k vyhodnocení zvolených hypotéz. Dotazník byl vytvořen v roce 1995 kolektivem Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Briere, Kim M. Tuson a Marc R. Blais. Dotazník je použitelný pro zjišťování motivační úrovně sportovců ve většině sportovních odvětví.

Dotazník obsahuje 28 otázek, které jsou rozděleny do základních skupin týkajících se vnitřní motivace, vnější motivace a amotivace. Tyto skupiny jsou rozděleny do 7 kategorií motivací. Každá kategorie obsahuje 4 předem definované

otázky týkající se dané problematiky. Otázky v dotazníku nejsou řazeny za sebou dle jednotlivých kategorií z důvodu zvýšení objektivity při vyplňování. Základem dotazníku jsou otázky pro potvrzení nebo vyvrácení daných hypotéz. Otázky s možností ohodnotit tvrzení na stupnici Likertovy 7 stupňové škály od 1 do 7, kdy hodnota 7 znamená, že s tvrzením respondent zcela souhlasí, a 1 znamená, že s tvrzením nesouhlasí. Stupně 2 až 6 znamenají mezistupně ztotožnění se s tvrzením. Dotazník je součástí příloh této diplomové práce.

Pro překlad Sport Motivation Scale do českého jazyka byl použit dotazník od Harbichové (2014), která na základě diskuse s překladateli znalými terminologie tělesné výchovy, sportu a psychologie tento dotazník obsahově přeložila z angličtiny do češtiny. V této disertační práci se spíše, než o doslovný překlad klade důraz na význam jednotlivých výroků, aby byl zachován obsah dotazníku. Tento dotazník byl následně otestován a vyhodnocen, čímž vznikla první česká verze Sport Motivation Scale.

U vyplněných dotazníků následně proběhne kontrola otevřených otázek, aby data byla ve stejných jednotkách a bez doplňujících informací. Následně proběhne statistické vyhodnocení nashromážděných dat, která budou převedena do grafického znázornění a proběhne diskuze jaký vliv mají motivy na vybraný bojový sport.

5.6 Metody získávání dat

Vzhledem k nižší ekonomické náročnosti, rychlejšímu sběru dat, vyššímu procentu návratnosti dotazníků a aktuálnímu přehledu počtu respondentů z jednotlivých bojových sportů byla zvolena elektronická forma dotazování s možností o doplnění tištěných dotazníků. Webové stránky <https://www.surveymonkey.com/cs/> na kterých bylo dotazníkové šetření prováděno, nabízí velké množství grafických zpracování nashromážděných dat. Tištěné dotazníky byly převedeny do elektronických dat manuálním přepsáním jednotlivých dotazníků na již zmiňované webové adrese.

5.7 Sběr dat

V termínu od 1. 2. 2018 do 31. 3. 2018 bylo realizováno dotazníkové šetření, které mělo za úkol zjistit motivy jedinců vykonávající vybrané bojové sporty.

Po doplnění standardizovaného dotazníku SMS-28 o nezbytné otázky pro objektivní výsledky této práce, se provedlo deset pilotních testování, aby bylo zjištěno, zda je dotazník srozumitelný pro dotazované. Internetový odkaz na dotazník byl rozeslán jednotlivým sportovním klubům, které ho dále volně přeposílaly svým členům. Dotazník byl veřejný a mohl jej vyplnit každý, kdo o dotazování byl informován. Dále byl dotazník vyhotoven i v tištěné verzi pro možnost vyplnění na různých sportovních akcích vybraných bojových sportů, kde byl tento dotazník nabízen.

5.8 Analýza dat

Výsledky dotazníkového šetření byly vyhodnoceny a přiřazeny k jednotlivým druhům motivace dle předem stanoveného klíče. V první části výzkumu byla data převedena do kontingenčních tabulek k jejich následné analýze. Dle Hendla (2006) v psychologických výzkumech se často setkáváme se situacemi, kde je zapotřebí variovat více než jednu proměnnou. Pro statistickou analýzu je zde zapotřebí adekvátního nástroje, který by nám umožnil rozhodnout o významnosti zkoumaných dat. Kontingenční tabulky jsou oblíbeným nástrojem mnoha výzkumníků z oboru psychologie, protože práce s nimi je jednodušší než s jinými nástroji. Nejčastěji se pracuje s dvourozměrnými tabulkami, ve kterých se udává např. počet pozorovaných a kombinace jednotlivých proměnných, jako v případě této diplomové práce různých druhů motivací.

Paretovo pravidlo našlo uplatnění v mnoha různých oblastech, nejen v ekonomice. V praktickém využití se rozvinulo v tzv. Paretovu analýzu, která pracuje s kategorizací významu jednotlivých položek trochu detailněji. V našem případě se jedná o jednotlivé druhy motivace. S ohledem na fakt, že se jedná o logaritmickou závislost jednotlivých druhů motivace je totiž zjevné, že ještě zhruba dalších 30 % příčin bude mít stále ještě významný následek. Paretova analýza je velice efektivním a zároveň jednoduchým nástrojem sloužící k přesnému (ve smyslu vytyčení cílové skupiny motivace) zaměření úsilí. Výhodou přitom je, že jakmile se podaří vysledovat a přesně definovat nějakou přímou závislost příčina X důsledek, tak při jejím grafickém znázornění např. pomocí Lorenzovy křivky můžeme relativně rychle a snadno provést segmentaci příčin (jiných druhů motivace, popřípadě amotivace) a můžeme získat i velice přesnou představu o tom, co se bude dít, pokud třeba určitý druh budeme eliminovat nebo na něj záměrně působit.

6 Výsledky dotazníkového šetření

6.1 Výsledky judo

Dotazníkového šetření z bojového sportu judo se v daném období zúčastnilo celkem 40 dotazovaných, z toho bylo 26 mužů a 14 žen v průměrném věku 22 let (se směrodatnou odchylkou dále jen $SD=7,207$) s průměrnou 13 letou ($SD=6,576$) praxí s bojovým sportem judo.

Dle dílčích výsledku zanesených do kontingenční tabulky je patrné, že judistky a judisté, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, jsou nejvíce motivováni vnitřní motivací prožit, která se projevuje potěšením z intenzivních vzrušujících zážitků, které daný bojový sport nabízí, pro pocity blaha, které sportovec prožívá, když je zcela pohlcen danou pohybovou aktivitou nebo protože má rád pocity, kdy je zcela zabrán do dané sportovní aktivity a nemusí přemýšlet nad jinými věcmi.

Naopak nejmenší hodnoty motivace u judistů a judistek byly zaznamenány u externí regulace, kdy se jedná vysoce kontrolovanou (neautonomní) vnější motivaci, kdy sportovec vykonává určitou činnost pouze za přítomnosti externího monitorování. Jedinec se tedy chová instrumentálně, cílem je uspokojení vnějších požadavků. Zdroj seberegulace v tomto případě leží mimo individuum a jeho chování je kontrolováno pomocí vnějších faktorů, jako je dosažení finanční odměny, ocenění, popřípadě vyhnutí se trestu.“

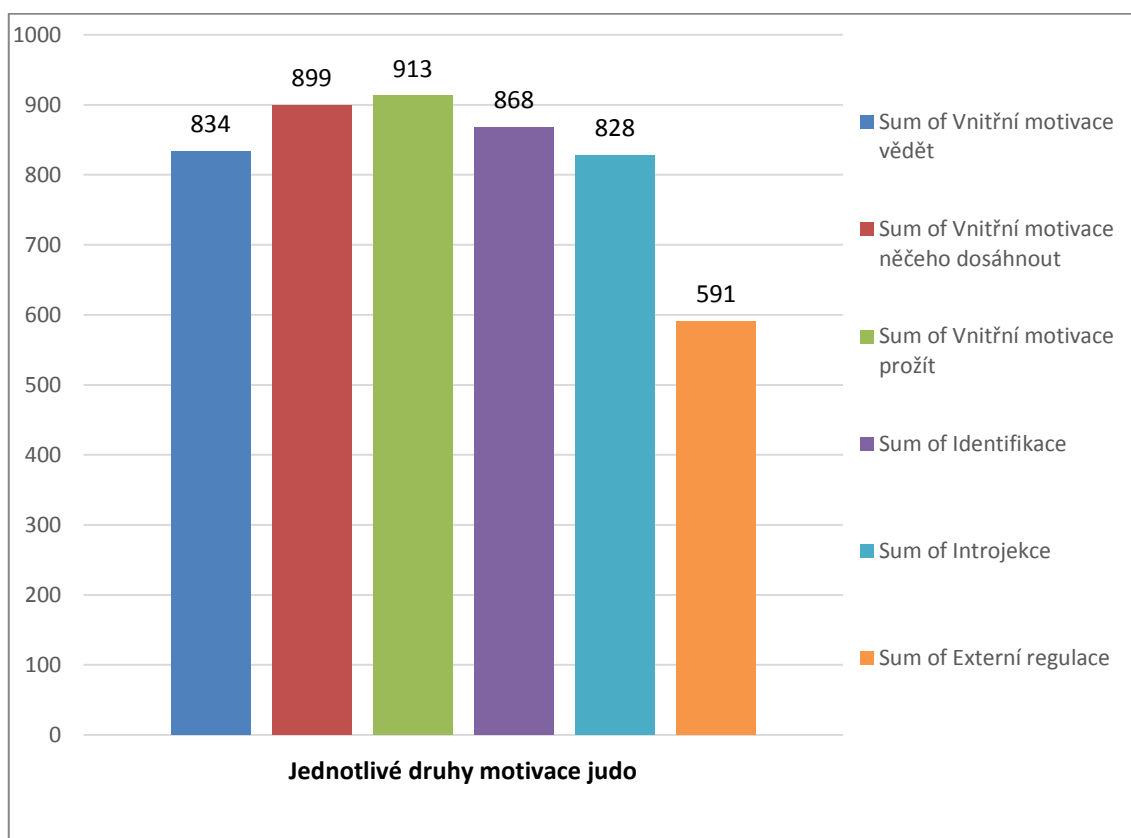
Tabulka č. 1. Kontingenční tabulka motivace judo

Row Labels	Sum of Vnitřní motivace prožit	Sum of Vnitřní motivace něčeho dosáhnout	Sum of Identifikace	Sum of Vnitřní motivace vědět	Sum of Introjekce	Sum of Externí regulace	Sum of Amotivace	Sum
Muž	573	562	541	555	533	386	226	
Žena	340	337	327	279	295	205	143	
Judo Total	913	899	868	834	828	591	369	4933

Hodnoty v tabulce zastupují celkový součet jednotlivých odpovědí

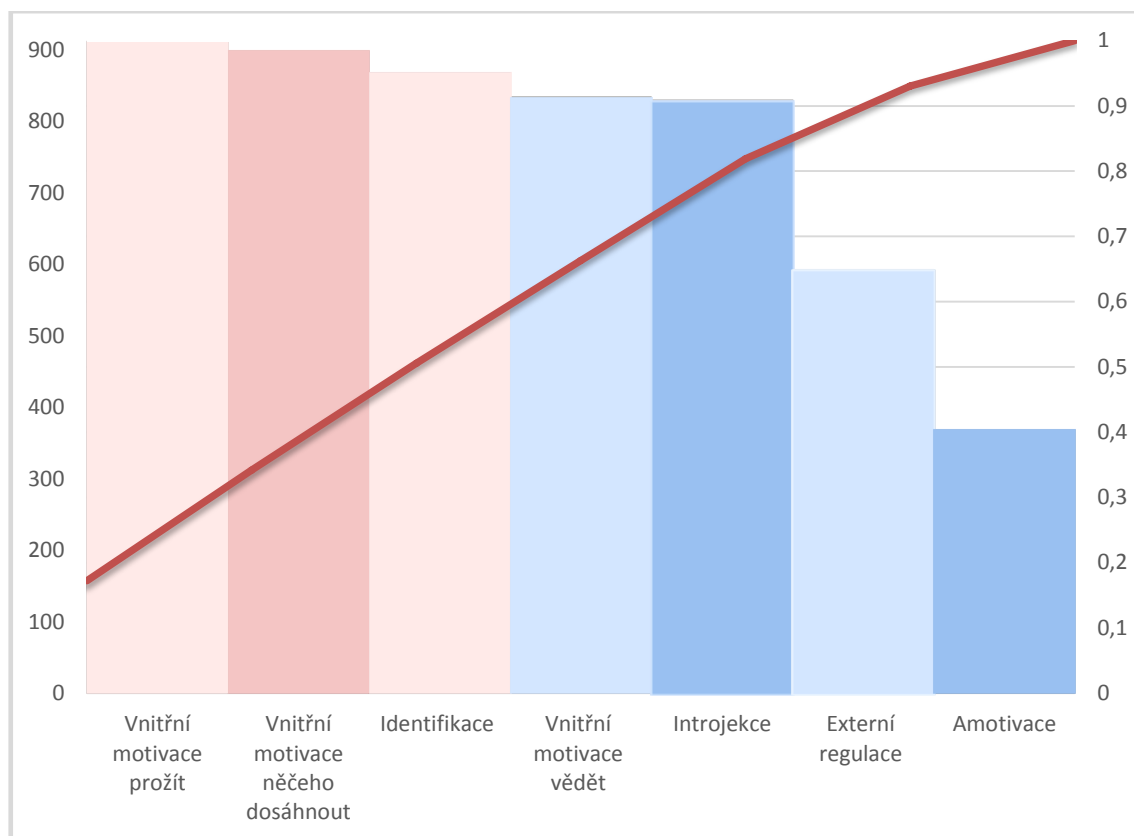
Jednotlivá data byla následně zanesena do grafického znázornění, ze kterého jsou jednotlivé hodnoty dílčích druhů motivace více patrné. Jak již bylo výše zmiňováno, u dotazovaných sportovců vykonávajících judo, jsou nejvíce motivovaní na prvním místě vnitřní motivací prožit, následuje vnitřní motivace něčeho dosáhnout, identifikace s daným bojovým sportem, vnitřní motivace vědět, introjekce a jako poslední je externí regulace.

Graf č. 1. Motivace judo



Pro zjištění důležité části motivace byla použita statistická metoda Paretova analýza. Vzhledem k těsnosti jednotlivých výsledků bylo použito k nalezení maxima důležité složky motivace pravidlo 70:30. Tedy pokud je kumulativní četnost motivace vyšší než 70, jedná se důležitou část, pokud je kumulativní četnost nižší, jedná se nedůležitá minimum. Dle tohoto zjištění je pro judisty a judistky nedůležitá součást motivace introjekce a externí regulace. Tyto výsledky měření nám znázorňuje další graf, kdy kumulativní křivka odděluje zanesené složky seřazené postupně od statisticky nejvýznamnější složky po nejméně významné.

Graf č. 2. Paretova analýza s Lorenzovou křivkou pro motivaci juda



Výzkumná otázka č. 1. Jaká motivace vede judisty bez rozdílu pohlaví a věku k vykonávání tohoto bojového sportu?

Pro dotazované vykonávající judo je nejvíce důležitá vnitřní motivace prožít, na druhém místě se jedná o vnitřní motivaci něčeho dosáhnout a třetí důležitou součástí motivace judistů je identifikace s bojovým sportem.

Mezi nedůležité součásti motivace dotazovaných judistů se řadí postupně vnitřní motivace vědět, introjekce, externí regulace a amotivace.

Pro přesnější statistické výsledky by bylo zapotřebí většího množství dotazovaných.

Výsledky jsou podrobněji rozebrány a porovnány s ostatními bojovými sporty v následující samostatné kapitole a kapitole diskuse.

6.2 Výsledky box

Dotazníkového šetření z bojového sportu box se v daném období zúčastnilo celkem 40 dotazovaných, z toho bylo 34 mužů a 6 žen v průměrném věku 22 let ($SD=4,644$) s průměrnou 6 letou ($SD=5,907$) praxí s bojovým sportem judo.

Dle dílčích výsledku zanesených do kontingenční tabulky je patrné, že u dotazovaných sportovců vykonávajících box, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, jsou nejvíce motivováni vnitřní motivací něčeho dosáhnout, která se projevuje u sportovců, kteří cítí uspokojení spíše ze zvládnání obtížných úkolů, které jim konkrétní sport přináší, cítí potěšení při zlepšování slabých stránek a zdokonalování se při provádění pohybově těžkých úkonů.

Naopak nejmenší hodnoty motivace u dotazovaných sportovců vykonávajících box, byly zaznamenány u externí regulace, kdy se jedná o vysoce kontrolovanou (neautonomní) vnější motivaci, kdy sportovec vykonává určitou činnost pouze za přítomnosti externího monitorování. Jedinec se tedy chová instrumentálně, cílem je uspokojení vnějších požadavků. Zdroj seberegulace v tomto případě leží mimo individuuum a jeho chování je kontrolováno pomocí vnějších faktorů, jako je dosažení finanční odměny, ocenění, popřípadě vyhnutí se trestu.“

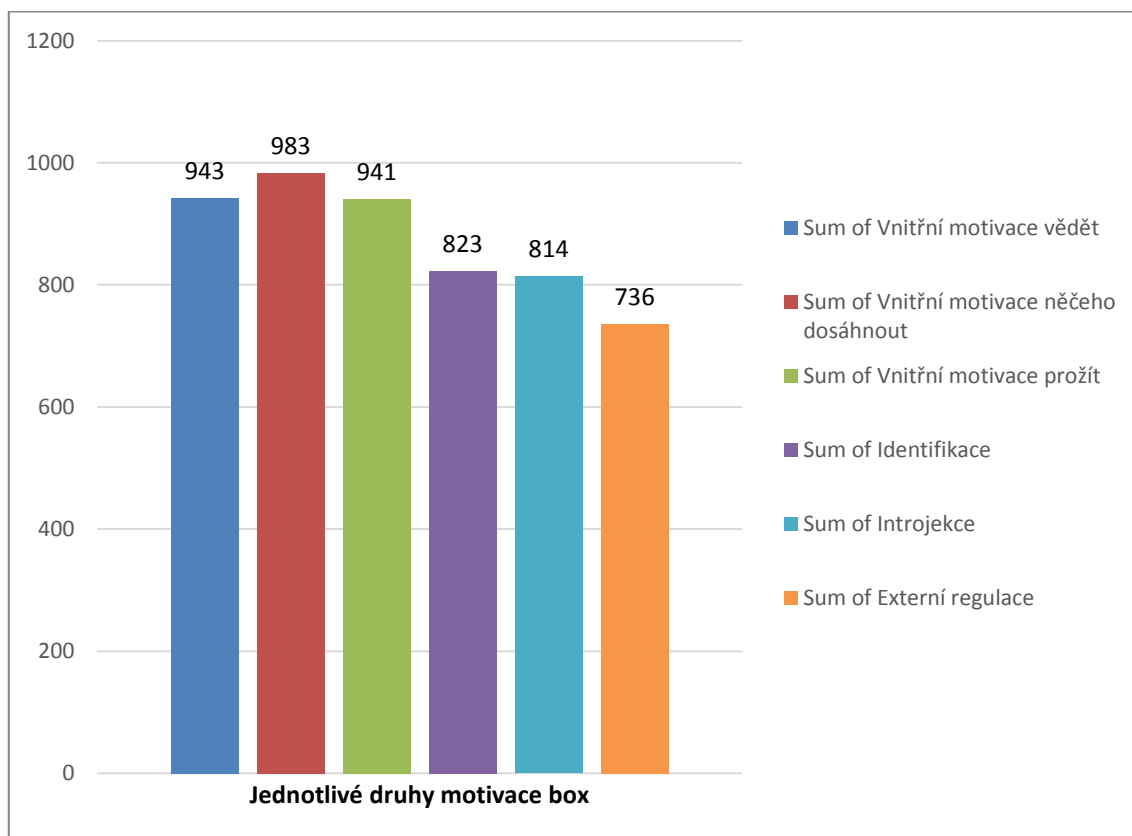
Tabulka č. 2. Kontingenční tabulka motivace box

Row Labels	Sum of Vnitřní motivace prožit	Sum of Vnitřní motivace něčeho dosáhnout	Sum of Identifikace	Sum of Vnitřní motivace vědět	Sum of Introjekce	Sum of Externí regulace	Sum of Amotivace	Sum
Muž	837	861	731	850	734	636	196	
Žena	104	122	92	75	80	100	32	
Box Total	941	983	823	925	814	736	228	5222

Hodnoty v tabulce zastupují celkový součet jednotlivých odpovědí

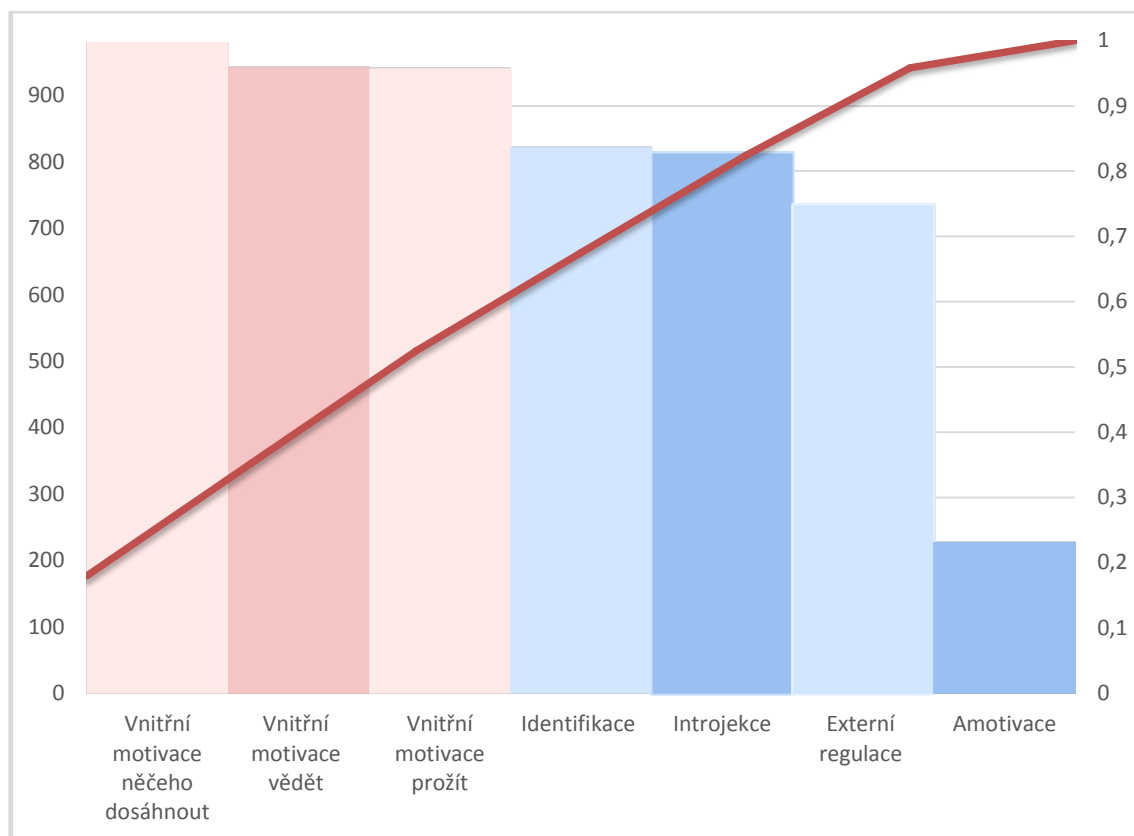
Jednotlivá data byla následně zanesena do grafického znázornění, ze kterého jsou jednotlivé hodnoty dílčích druhů motivace více patrné. Jak již bylo výše zmiňováno, u dotazovaných sportovců vykonávajících box, jsou nejvíce motivováni na prvním místě vnitřní motivací něčeho dosáhnout, vnitřní motivace vědět, vnitřní motivace prožít, identifikace s daným bojovým sportem, introjekce a jako poslední je externí regulace.

Graf č. 3. Motivace box



Pro zjištění důležité části motivace byla použita stejně jako v předchozím případě statistická metoda Paretova analýza se stejným pravidlem 70:30. Tedy pokud je kumulativní četnost motivace vyšší, než 70 jedná se o důležitou část, pokud je kumulativní četnost nižší, jedná se nedůležité minimum. Dle tohoto zjištění je pro u dotazovaných vykonávajících box nedůležitá součást motivace introjekce a externí regulace. Tyto výsledky měření nám znázorňuje další graf, kdy kumulativní křivka odděluje zanesené složky seřazené postupně od statisticky nejvýznamnější složky po nejméně významné.

Graf č. 4. Paretova analýza s Lorenzovou křivkou pro motivaci boxu



Výzkumná otázka č. 2. Jaká motivace vede boxery bez rozdílu pohlaví a věku k vykonávání tohoto bojového sportu?

Pro dotazované vykonávající box je nejvíce důležitá vnitřní motivace něčeho dosáhnout, na druhém místě vnitřní motivace vědět a třetí důležitou součástí motivace boxerů je vnitřní motivace prožít.

Mezi nedůležité součásti motivace dotazovaných boxerů se řadí postupně identifikace, introjekce, externí regulace a amotivace.

Pro přesnější statistické výsledky by bylo zapotřebí většího množství dotazovaných.

Výsledky jsou podrobněji rozebrány a porovnány s ostatními bojovými sporty v následující samostatné kapitole a kapitole diskuse.

6.3 Výsledky karate

Dotazníkového šetření z bojového sportu karate se v daném období zúčastnilo celkem 40 dotazovaných, z toho bylo 32 mužů a 8 žen v průměrném věku 24 let ($SD=3,262$) s průměrnou 14 letou ($SD=2,980$) praxí s bojovým sportem judo.

Dle dílčích výsledku zanesených do kontingenční tabulky je patrné, že u dotazovaných sportovců vykonávajících karate, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, jsou nejvíce motivováni vnitřní motivace prožit, potěšením z intenzivních vzrušujících zážitků, které daný sport nabízí, pro pocity blaha, které sportovec prožívá, když je zcela pohlcen danou pohybovou aktivitou, nebo protože má rád pocity, kdy je zcela zabrán do dané sportovní aktivity.

Naopak nejmenší hodnoty motivace u dotazovaných sportovců vykonávajících karate, byly zaznamenány u externí regulace, kdy příkladem je vysoce kontrolovaná (neautonomní) vnější motivace, kdy jedinec vykonává určitou činnost pouze za přítomnosti externího monitorování či řízení této činnosti. Jedinec se tedy chová instrumentálně, cílem je uspokojení vnějších požadavků. Zdroj seberegulace v tomto případě leží mimo individuum a jeho chování je kontrolováno pomocí vnějších faktorů, jako je dosažení odměny či vyhnutí se trestu.

Ze zjištěných poznatků lze říct, že u dotazovaných vykonávajících karate, se věnují bojovému sportu čistě z opravdového přesvědčení, potěšení, prožitků, zážitků a ne pro vnější odměny a ocenění. Těmito motivy se tento bojový sport diferencuje od ostatních vybraných bojových sportů a přibližuje se spíše bojovému umění. Vlivem na tyto motivy může být neustálé působení základních principů tradičního karate.

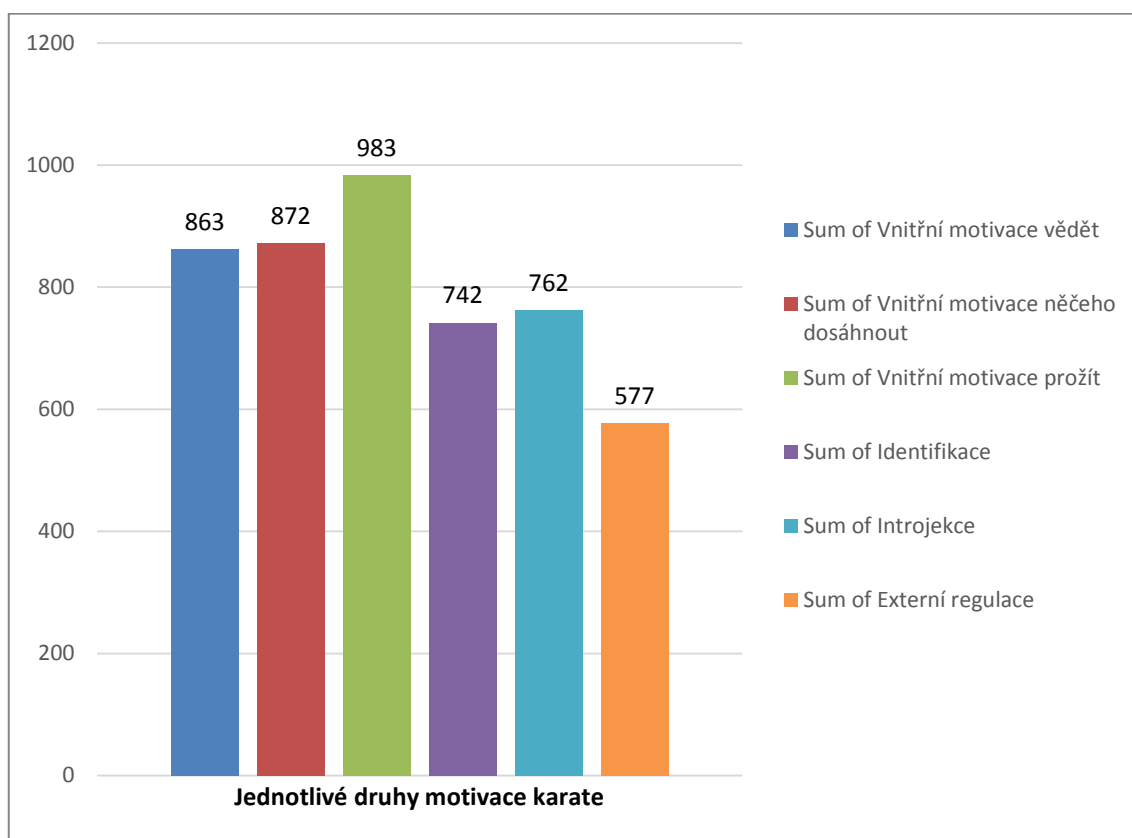
Tabulka č. 3. Kontingenční tabulka motivace karate

Row Labels	Sum of Vnitřní motivace prožit	Sum of Vnitřní motivace něčeho dosáhnout	Sum of Identifikace	Sum of Vnitřní motivace vědět	Sum of Introjekce	Sum of Externí regulace	Sum of Amotivace	Sum
Muž	784	692	587	680	578	465	418	
Žena	199	180	155	183	184	112	60	
Karate Total	983	872	742	863	762	577	478	4799

Hodnoty v tabulce zastupují celkový součet jednotlivých odpovědí

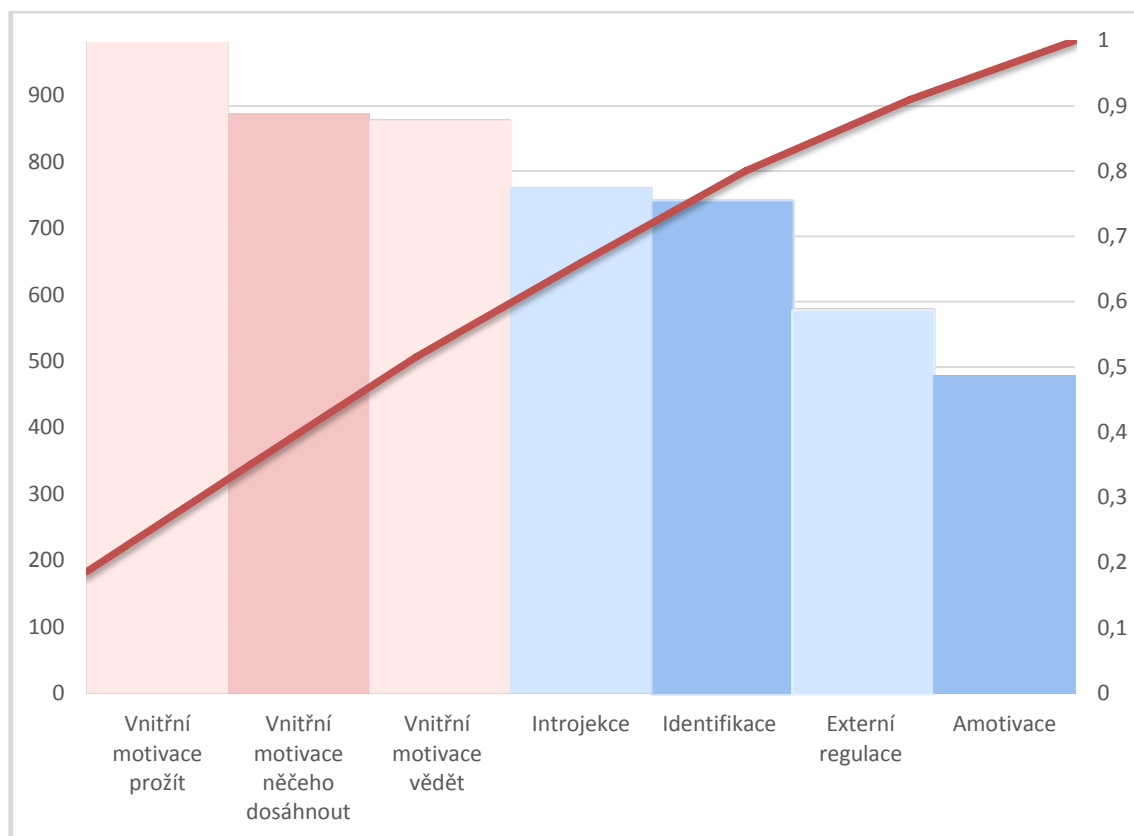
Jednotlivá data byla následně zanesena do grafického znázornění, ze kterého jsou jednotlivé hodnoty dílčích druhů motivace více patrné. Jak již bylo výše zmiňováno, u dotazovaných sportovců vykonávajících karate, jsou nejvíce motivováni vnitřní motivací prožit, vnitřní motivací něčeho dosáhnout, vnitřní motivací vědět, introjekcí, identifikací s bojovým sportem a jako poslední již zmiňovaná externí regulace.

Graf č. 5. Motivace karate



Pro zjištění důležité části motivace byla použita stejně jako v předchozích případech statistická metoda Paretova analýza se stejným pravidlem 70:30. Tedy pokud je kumulativní četnost motivace vyšší, než 70 jedná se důležitou část, pokud je kumulativní četnost nižší, jedná se nedůležité minimum. Dle tohoto zjištění je pro u dotazovaných vykonávajících karate nedůležitá součást motivace identifikace a externí regulace. Tyto výsledky měření nám znázorňuje další graf, kdy kumulativní křivka odděluje zanesené složky seřazené postupně od statisticky nejvýznamnější složky po nejméně významné.

Graf č. 6. Paretova analýza s Lorenzovou křivkou pro motivaci karate



Výzkumná otázka č. 3. Jaká motivace vede karatisty bez rozdílu pohlaví a věku k vykonávání tohoto bojového sportu?

Pro dotazované vykonávající karate je nejvíce důležitá vnitřní motivace prožít, na druhém místě se jedná o vnitřní motivaci něčeho dosáhnout a třetí důležitou součástí motivace karatistů je vnitřní motivace vědět.

Mezi nedůležité součásti motivace dotazovaných karatistů se řadí postupně introjekce, identifikace, externí regulace a amotivace.

Pro přesnější statistické výsledky by bylo zapotřebí většího množství dotazovaných.

Výsledky jsou podrobněji rozebrány a porovnány s ostatními bojovými sporty v následující samostatné kapitole a kapitole diskuse.

6.4 Výsledky zápas

Dotazníkového šetření z bojového sportu zápas se v daném období zúčastnilo celkem 40 dotazovaných, z toho bylo 25 mužů a 15 žen v průměrném věku 21 let (SD=4,604) s průměrnou 9 letou (SD=5,300) praxí s bojovým sportem judo.

Dle dílčích výsledku zanesených do kontingenční tabulky je patrné, že u dotazovaných sportovců vykonávajících zápas, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, jsou nejvíce motivováni introjekcí, kdy uplatňují principy vyhnutí se trestu a dosažení odměny sám na sebe. Nejedná se tedy o očekávání vnějších odměn, příp. trestů, ale o uplatnění tzv. vnitřních odměn, vnitřních standardů, tzn. hodnot, norem, cílů či aspirací jedince. Příkladem této motivace jsou sportovci, kteří tvrdě a často trénují, protože kdyby netrénovali, objevily by se u nich negativní pocity, jako je např. vina či znepokojení z neabsolvovaného tréninku. Jedinci tak mohou pociťovat tlak, který si však uložili oni sami na sebe a to je právě nejčastější zdroj tohoto typu motivace.

Naopak nejmenší hodnoty motivace u dotazovaných sportovců vykonávajících zápas, byly zaznamenány u vnitřní motivace vědět, kdy se jedná např. pro potěšení z toho, že vím víc o sportu, který provozuji, nebo pro potěšení z objevování nových tréninkových taktik a zápasových technik.

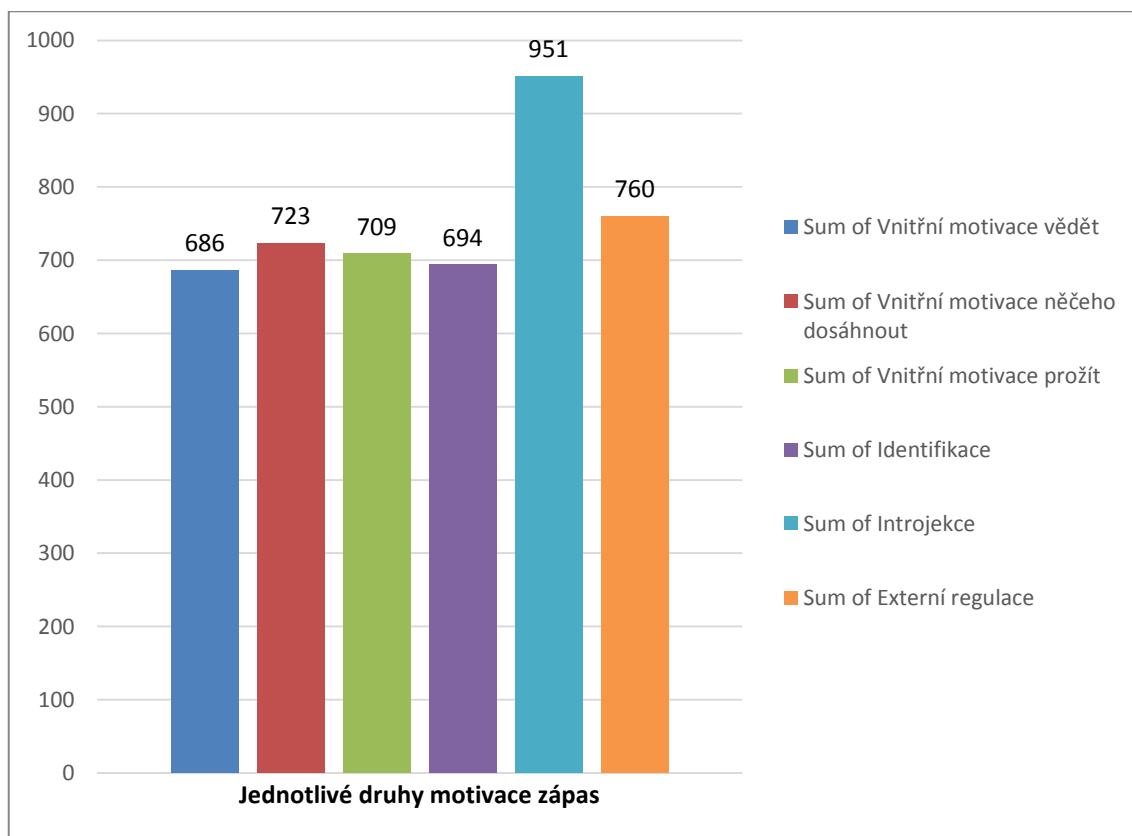
Tabulka č. 4. Kontingenční tabulka motivace zápas

Row Labels	Sum of Vnitřní motivace prožít	Sum of Vnitřní motivace něčeho dosáhnout	Sum of Identifikace	Sum of Vnitřní motivace vědět	Sum of Introjekce	Sum of Externí regulace	Sum of Amotivace	Sum
Muž	446	457	437	438	592	478	269	
Žena	263	266	257	248	359	282	116	
Zápas Total	709	723	694	686	951	760	385	4523

Hodnoty v tabulce zastupují celkový součet jednotlivých odpovědí

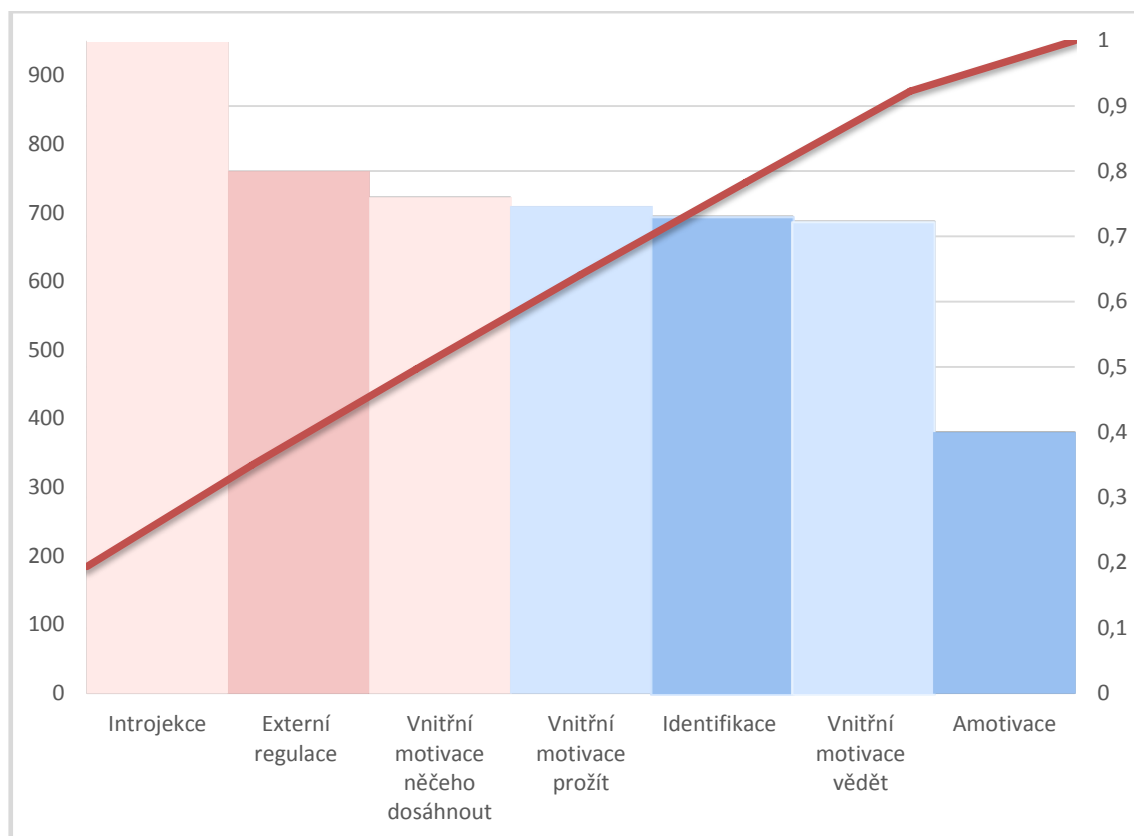
Jednotlivá data byla následně zanesena do grafického znázornění, ze kterého jsou jednotlivé hodnoty dílčích druhů motivace více patrné. Jak již bylo výše zmiňováno, u dotazovaných sportovců vykonávajících zápas, jsou nejvíce motivováni na prvním místě introjekce, externí regulace, vnitřní motivace něčeho dosáhnout, vnitřní motivace prožít, identifikace s bojovým sportem a jako poslední vnitřní motivace vědět.

Graf č. 7. Motivace zápas



Pro zjištění důležité části motivace byla použita stejně jako v předchozích případech statistická metoda Paretova analýza se stejným pravidlem 70:30. Tedy pokud je kumulativní četnost motivace vyšší, než 70 jedná se o důležitou část, pokud je kumulativní četnost nižší, jedná se nedůležitá minimum. Dle tohoto zjištění je pro u dotazovaných vykonávajících zápas nedůležitá součást motivace identifikace a vnitřní motivace vědět. Tyto výsledky měření nám znázorňuje další graf, kdy kumulativní křivka odděluje zanesené složky seřazené postupně od statisticky nejvýznamnější složky po nejméně významné.

Graf č. 8. Paretova analýza s Lorenzovou křivkou pro motivaci zápasu



Výzkumná otázka č. 4. Jaká motivace vede zápasníky bez rozdílu pohlaví a věku k vykonávání tohoto bojového sportu?

Pro dotazované, vykonávající zápas je nejvíce důležitá introjekce, na druhém místě se jedná o externí regulaci a třetí důležitou součástí motivace zápasníků je vnitřní motivace něčeho dosáhnout.

Mezi nedůležité součásti motivace dotazovaných zápasníků se řadí postupně vnitřní motivace prožít, identifikace, vnitřní motivace vědět a amotivace.

Pro přesnější statistické výsledky by bylo zapotřebí většího množství dotazovaných.

Výsledky jsou podrobněji rozebrány a porovnány s ostatními bojovými sporty v následující samostatné kapitole a kapitole diskuse.

6.5 Výsledky MMA

Dotazníkového šetření z bojového sportu MMA se v daném období zúčastnilo celkem 40 dotazovaných, z toho bylo 28 mužů a 12 žen v průměrném věku 23 let ($SD=5,283$) s průměrnou 7 letou ($SD=5,303$) praxí s bojovým sportem judo.

Dle dílčích výsledku zanesených do kontingenční tabulky je patrné, že u dotazovaných sportovců vykonávajících MMA, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, jsou nejvíce motivováni vnitřní motivací prožít, potěšením z intenzivních vzrušujících zážitků, které daný sport nabízí, pro pocity blaha, které sportovec prožívá, když je zcela pohlcen danou pohybovou aktivitou, nebo protože má rád pocity, kdy je zcela zabrán do dané sportovní aktivity.

Naopak nejmenší hodnoty motivace u dotazovaných sportovců vykonávajících MMA, byly zaznamenány u externí regulace, kdy příkladem je vysoce kontrolovaná (neautonomní) vnější motivace, kdy jedinec vykonává určitou činnost pouze za přítomnosti externího monitorování či řízení této činnosti. Jedinec se tedy chová instrumentálně, cílem je uspokojení vnějších požadavků. Zdroj seberegulace v tomto případě leží mimo individuum a jeho chování je kontrolováno pomocí vnějších faktorů, jako je dosažení odměny či vyhnutí se trestu.

Ze zjištěných poznatků lze říct, že u dotazovaných vykonávajících MMA, provozují tento bojový sport čistě z opravdového přesvědčení, potěšení, prožitků, zážitků a ne pro vnější odměny a ocenění. Možným důvodem těchto motivů je, že se jedná o relativně mladý bojový sport, který byl vytvořen, aby byl atraktivní pro dnešní sportovce, a využívá poznatků z ostatních bojových sportů pro sociální image tohoto sportu.

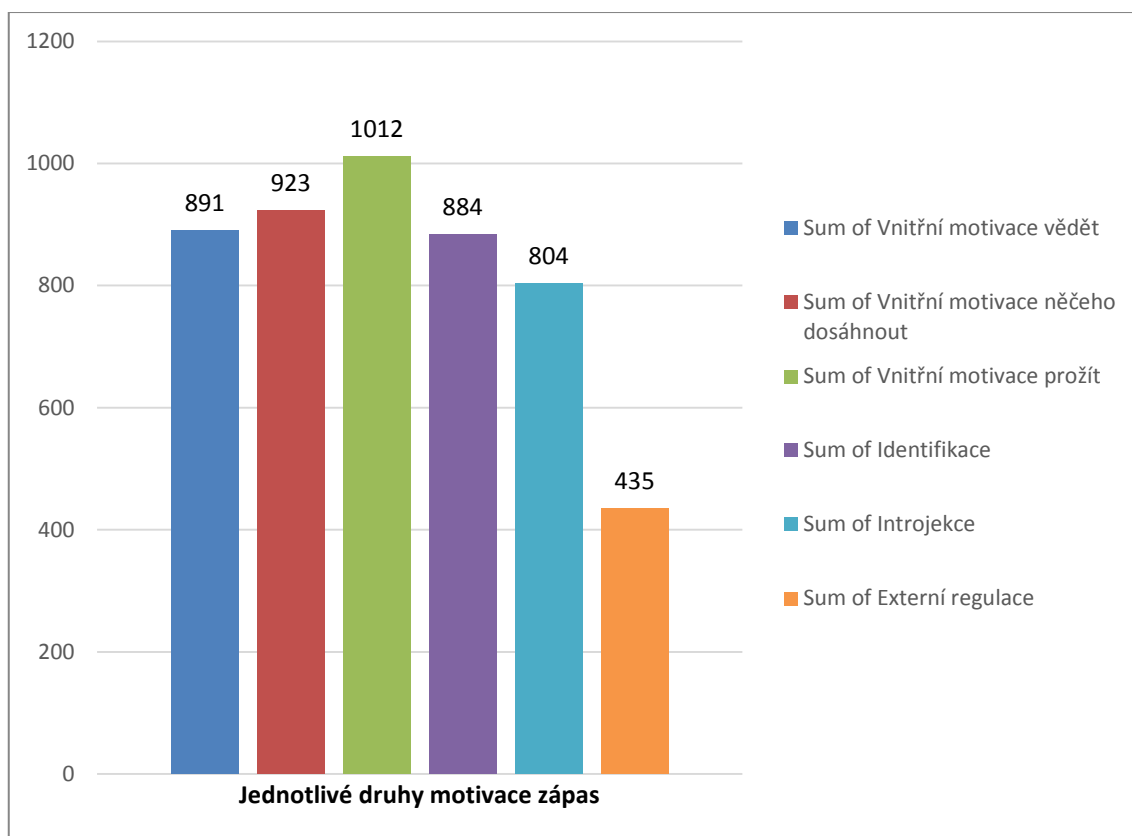
Tabulka č. 5. Kontingenční tabulka motivace MMA

Row Labels	Sum of Vnitřní motivace prožít	Sum of Vnitřní motivace něčeho dosáhnout	Sum of Identifikace	Sum of Vnitřní motivace vědět	Sum of Introjekce	Sum of Externí regulace	Sum of Amotivace	Sum
Muž	722	654	626	633	586	309	264	
Žena	290	269	258	258	218	126	118	
MMA Total	1012	923	884	891	804	435	382	4949

Hodnoty v tabulce zastupují celkový součet jednotlivých odpovědí

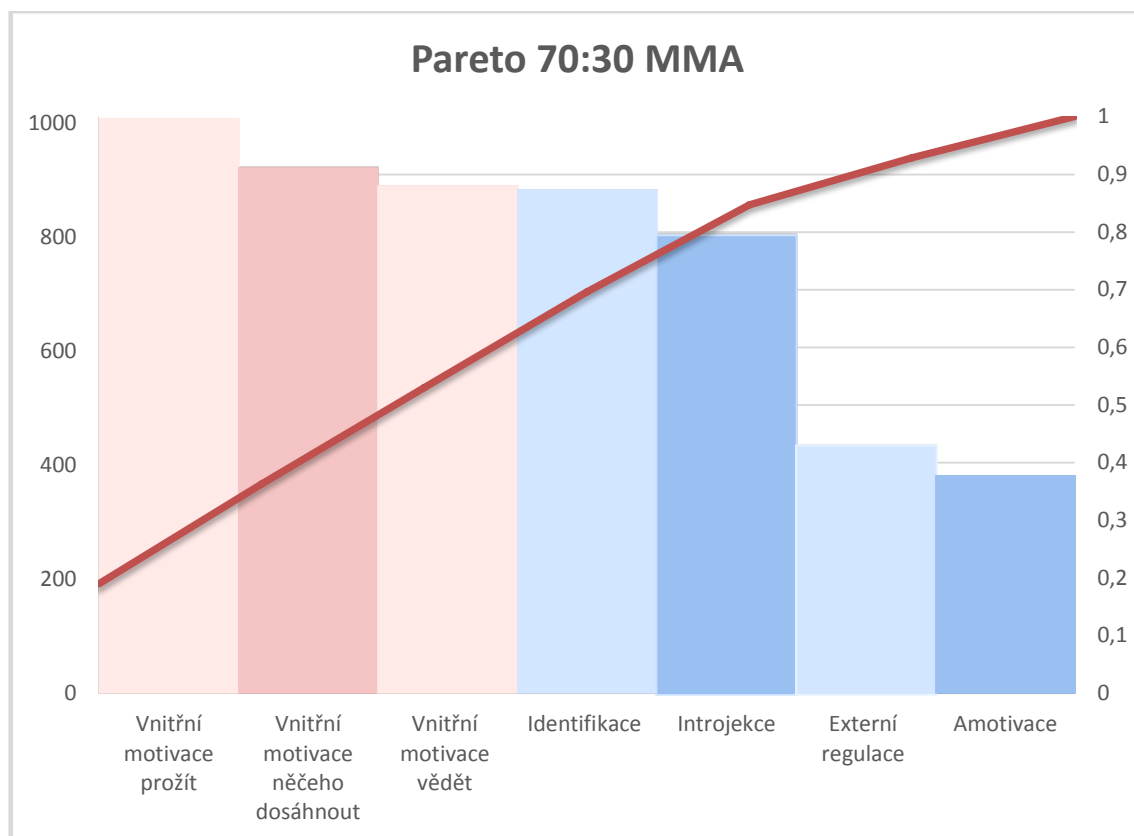
Jednotlivá data byla následně zanesena do grafického znázornění, ze kterého jsou jednotlivé hodnoty dílčích druhů motivace více patrné. Jak již bylo výše zmiňováno, u dotazovaných sportovců vykonávajících MMA, jsou nejvíce motivováni vnitřní motivací prožít, vnitřní motivací něčeho dosáhnout, vnitřní motivací vědět, identifikací s bojovým sportem, introjekcí, a jako poslední již zmiňovaná externí regulace.

Graf č. 9. Motivace MMA



Pro zjištění důležité části motivace byla použita stejně jako v předchozích případech statistická metoda Paretova analýza se stejným pravidlem 70:30. Tedy pokud je kumulativní četnost motivace vyšší, než 70 jedná se o důležitou část, pokud je kumulativní četnost nižší, jedná se nedůležitá minimum. Dle tohoto zjištění je pro u dotazovaných vykonávající karate nedůležitá součást motivace identifikace a externí regulace. Tyto výsledky měření nám znázorňuje další graf, kdy kumulativní křivka odděluje zanesené složky seřazené postupně od statisticky nejvýznamnější složky po nejméně významné.

Graf č. 10. Paretova analýza s Lorenzovou křivkou pro motivaci MMA



Výzkumná otázka č. 5. Jaká motivace vede MMA bojovníky bez rozdílu pohlaví a věku k vykonávání tohoto bojového sportu?

Pro dotazované vykonávající MMA je nejvíce důležitá vnitřní motivace prožít, na druhém místě se jedná o vnitřní motivaci něčeho dosáhnout a třetí důležitou součástí motivace MMA bojovníků je vnitřní motivace vědět.

Mezi nedůležité součásti motivace dotazovaných MMA bojovníků se řadí postupně identifikace, introjekce, externí regulace a amotivace.

Pro přesnější statistické výsledky by bylo zapotřebí většího množství dotazovaných.

Výsledky jsou podrobněji rozebrány a porovnány s ostatními bojovými sporty v následující samostatné kapitole a kapitole diskuse.

6.6 Výsledky bojové sporty

Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 200 respondentů z pěti vybraných bojových sportů. Každý bojový sport reprezentuje 40 dotazníků. Výše vyhodnocená dílčí data jednotlivých bojových sportů vypovídají o rozdílných druzích motivace při vykonávání této činnosti. Ačkoliv se jedná o bojové sporty, které se vyznačují mnohými společnými znaky a mají i podobné cíle. Rozdílné výsledky motivací jsou zapříčiněné např. odlišnými tradicemi, rituály, pravidly i náklady na trénování a v poslední řadě rozdílným ohodnocením za vyhraný zápas.

Pokud bychom brali vybrané bojové sporty obecně, tak z naměřených dat lze usuzovat, že nejdůležitější složkou motivace u dotazovaných je vnitřní motivace prožít a naopak nejméně důležitou byla jednoznačně externí regulace.

Ze zjištěných výsledků lze říct, že pro dotazované vykonávající bojový sport je nejdůležitější potěšení z intenzivních zážitků pocitů blaha, které jim bojový sport nabízí a to nejen na trénincích ale i turnajích a závodech, dále pak z intenzivních pocitů, kdy je zabrán do tréninků a boje a nemusí přemýšlet nad ničím jiným, než bojem samotným, protože je plně pohlcen do dané sportovní aktivity, kde každá chyba odvedení myšlenek a podobně je okamžitě tvrdě potrestáno soupeřem. Naopak nejmenší naměřené hodnoty motivace u dotazovaných vykonávajících bojový sport, byly zaznamenány u externí regulace, kdy příkladem je vysoce kontrolovaná (neautonomní) vnější motivace. Dotazovaní nevykonávají bojové sporty pro přítomnost externího řízení, přikládají nejmenší váhu uspokojení vnějších požadavků a instrumentálnímu chování! Na bojové sportovce nemá překvapivě ani výrazný vliv dosažení odměn, nebo vyhnutí se trestům, protože jeho chování je ovládáno vnitřní motivací a není kontrolováno pomocí vnějších faktorů. Zdroj seberegulace neleží mimo bojové sportovce ale přímo uvnitř nich.

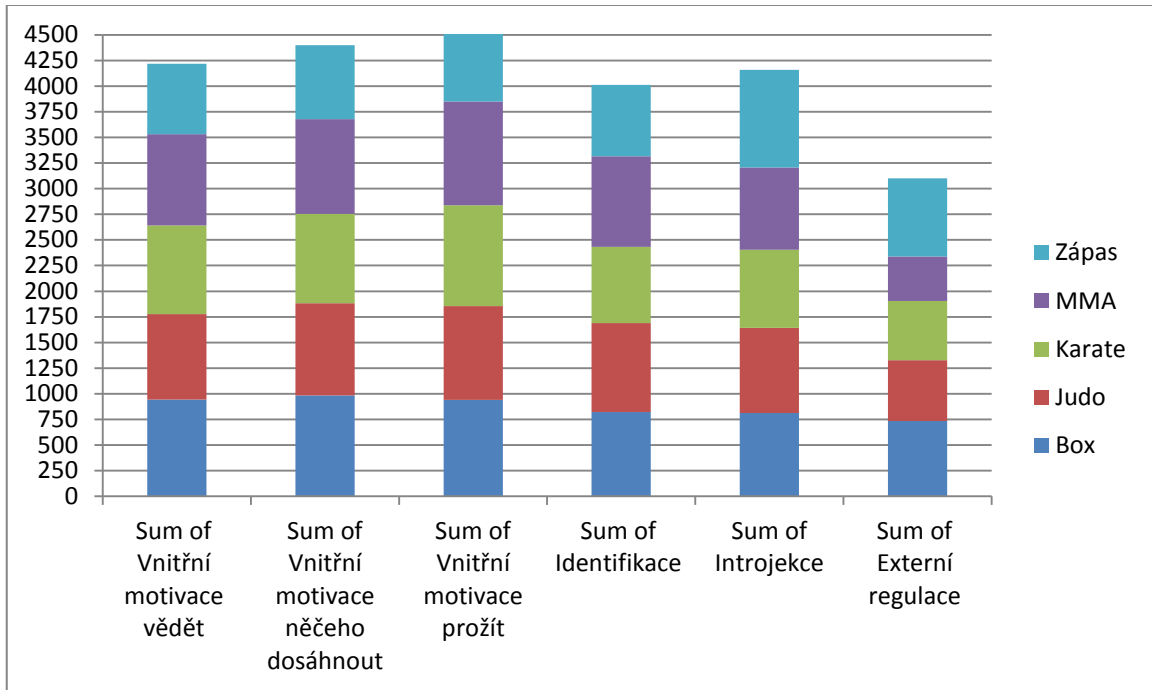
Tabulka č. 6. Kontingenční tabulka motivace bojové sporty

Popisky řádků	Sum of Vnitřní motivace vědět	Sum of Vnitřní motivace něčeho dosáhnout	Sum of Vnitřní motivace prožít	Sum of Identifikace	Sum of Introjekce	Sum of Externí regulace
Box	943	983	941	823	814	736
Judo	834	899	913	868	828	591
Karate	863	872	983	742	762	577
MMA	891	923	1012	884	804	435
Zápas	686	723	709	694	951	760
Celkový součet	4217	4400	4558	4011	4159	3099

Hodnoty v tabulce zastupují celkový součet jednotlivých odpovědí

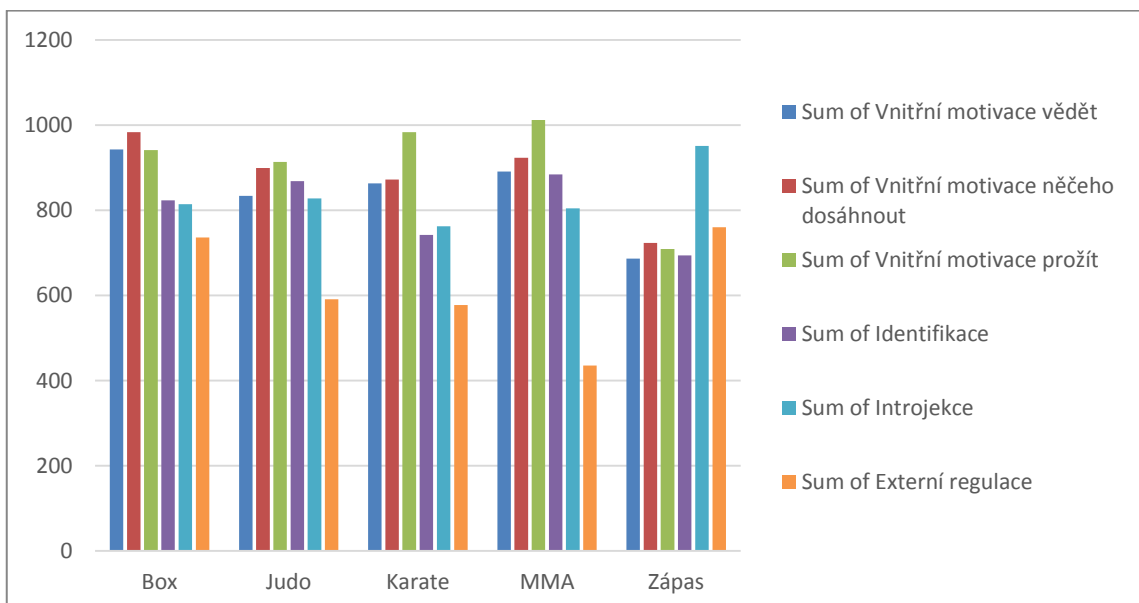
Předešlá kontingenční tabulka byla převedena do grafického znázornění, ve kterém jsou patrná celková zjištěná data pro bojové sporty obecně a rozdíly mezi jednotlivými druhy motivace.

Graf č. 11. Celková motivace bojové sporty

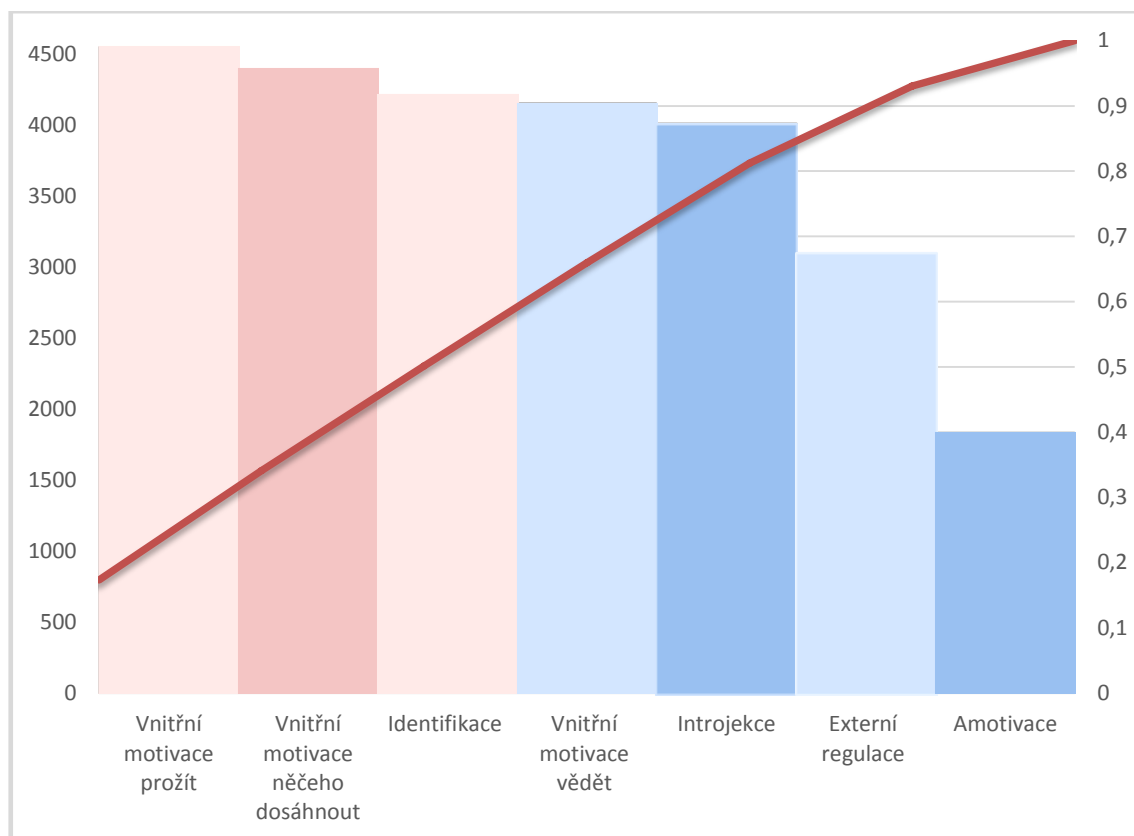


Níže uvedený graf je uveden pro představu dílčích druhů motivace a jednotlivých bojových sportů, ze kterých jsou jasně patrné jednotlivé rozdíly nejdůležitější a nejméně důležité motivace.

Graf č. 12. Dílčí motivace bojové sporty



Graf č. 13. Paretova analýza s Lorenzovou křivkou pro motivaci bojových sportů



Výzkumná otázka č. 6. Jaká motivace vede sportovce bez rozdílu bojového sportu pohlaví a věku k vykonávání bojového sportu?

Pro dotazované vykonávající bojové sporty je nejvíce důležitá vnitřní motivace prožít, na druhém místě se jedná o vnitřní motivaci něčeho dosáhnout a třetí důležitou součástí motivace je identifikace.

Mezi nedůležité součásti motivace dotazovaných vykonávajících bojové sporty se řadí vnitřní motivace vědět, introjekce, externí regulace a amotivace.

Pro přesnější statistické výsledky by bylo zapotřebí většího množství dotazovaných.

Výsledky jsou podrobněji rozebrány a porovnány s ostatními bojovými sporty v následující samostatné kapitole a kapitole diskuse.

7 Diskuse

Cílem celé této diplomové práce bylo zjistit, jaké druhy motivace jsou nejdůležitější pro konkrétní bojové sporty, které byly předem záměrně vybrány, dle jejich členské základny, historie a rozdílné sociální image sportu. Konkrétně se jednalo o těchto pět bojových sportů karate, judo, zápas, box a MMA. Jednotlivá specifika bojových sportů jsou popsána v samostatných kapitolách, nás ale zajímá motivace jednotlivých dotazovaných, kterou jsme pomocí této diplomové práce zjišťovali. Výsledky mohou posloužit k lepšímu pochopení pohnutek svěřenců a nedocházelo ke zbytečné fluktuaci k ostatním sportům, či efektivnímu zapůsobení na potenciální budoucí svěřence pomocí cílené reklamy a opět k rozšíření členské základny jednotlivých sportovních klubů.

Pro účely této diplomové práce a možné další zpracování získaných dat byl zvolen mezinárodní dotazník SMS-28 s použitým překladem od Harbichové, který se jevil jako nejvhodnější nástroj pro stanovené výzkumné otázky a byl sémanticky ekvivalentní verzí původního Sport Motivation Scale. Tento dotazník byl převeden do elektronické podoby a po dobu zkoumání byl volně přístupný na webových stránkách survio.com. Do zmiňovaného dotazníku byly přidány další otázky pro rozlišení jednotlivých bojových sportů, pohlaví, věku a doby, po kterou vykonávají bojový sport. Tyto doplňující otázky, však nikterak nezasahovaly a neovlivňovaly samotný dotazník.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 145 sportovců a 55 sportovkyň z 5 vybraných bojových sportů. Věkový průměr celkového vzorku byl 23 let s průměrnou 10 letou praxí, tudíž se dá říct, že málo kdo z dotazovaných by dělal bojový sport, protože by ho k tomu někdo nutil. Hodnoty motivace vysoce předčily hodnoty amotivace, tudíž se dá očekávat, že zjištěné druhy motivace jsou opravdové motivy, proč vykonávají daný bojový sport. Bylo by zajímavou otázkou, jakou motivaci mají mladší sportovci, kteří vykonávají bojový sport krátce, oproti těm co vykonávají tento bojový sport dlouze, popřípadě jak se mění motivace longitudinálně, nebo by bylo zajímavé porovnávat motivaci u konkrétních sportovních klubů a sledovat změny vlivu vnějších proměnných a porovnat ji. Tato všechna data by mohla být zjištěna, ale bylo by potřeba menší korekce dotazníků a většího statistického vzorku z konkrétního bojového sportu např. v samostatné diplomové práci věnované jednomu konkrétnímu bojovému sportu.

Zjištěné druhy motivace, naznačují rozdílné spektrum zjišťované motivace mezi jednotlivými bojovými sporty, což se předem očekávalo a to podle rozdílných vlastností

konkrétních bojových sportů ale u třech bojových sportů je vnitřní motivace prožit na prvním místě důležitosti a zbylé dva bojové sporty mají odlišné výsledky. Ze zjištěných skutečností však můžeme obecně konstatovat, že respondenti vykonávají v kontextu bojové sporty pro vnitřní motivaci prožit a ne pro externí regulaci, což je velice zajímavé zjištění, protože právě různá hmotná i nehmotná ocenění společně s pravidly diferencují bojové sporty od bojových umění, které se naopak vykonává pro duševní prožitky, harmonii těla a mysli atd. Ze zjištěných údajů lze tedy konstatovat, že i v dnešní době, jsou tyto bojové sporty stále úzce spjaty s původními hodnotami, které jsou nejspíš zapříčiněny neustále se dodržujícími různými rituály, tradicemi, řády a opět pravidly konkrétních sportů.

Jediný z vybraných bojových sportů, který oficiálně vznikl nedávno je MMA, tento bojový sport byl ale vybrán záměrně, a ani ten se nikterak zásadně neodlišuje od tradičních bojových sportů a spektrum motivu sportování je podobné jako u ostatních zjišťovaných bojových sportů. Těmto výsledkům přiřkládám vliv působení všech tradičních bojových sportů, ze kterých tento relativně mladý bojový sport čerpá.

Otázkou motivace a bojových sportů se nikdo nezaobírá, přitom se jedná o jeden z nejdůležitějších aspektů pravidelné účasti ve sportu. Pokud nebude svěřenec dostatečně motivován, tak nám zprvu na trénincích nebude podávat maximální výkony, pak přestane pravidelně chodit na tréninky, až odejde z klubu napořád. Nejde ani o to že se zmenšuje členská základna, což se odráží na finanční stránce, ale pro trenéra je daleko důležitější, že zbylí svěřenci nemají s kým trénovat a chybí jim ta pestrost a různorodost svěřenců. Přitom mnohdy stačí malá korekce přístupu ze strany trenéra nebo funkcionáře ke svěřencům a klub roste jak kvantitativně tak kvalitativně.

8 Závěr

Cílem této diplomové práce bylo stanovení motivů ve vybraných bojových sportech a zjištění zda se jednotlivé bojové sporty od sebe některak odlišují, nebo zda působí společný motiv obecně. Pomocí standardizovaného mezinárodního dotazníku The Sport Motivation Scale, který byl doplněn o potřebné doplňující otázky, byla získána potřebná data, která byla statisticky analyzována, teoreticky popsána a následně převedena do grafického znázornění.

V první části této diplomové práce se zabývám popsáním bojových sportů jak obecně, tak i konkrétně vybraným bojovým sportům, jejich vzniku, historii, charakteristice a základním pravidlům. Dále pak je zde popsána motivace lidského chování, motivy, sportovní motivace, emoce, identifikace se sportem a další potřebné informace k snazšímu pochopení vědeckých otázek, určených cílů a úkolů této diplomové práce.

V druhé části této diplomové práce byla zpracována statistická data, která byla získána elektronickým šetřením podle již zmiňovaného dotazníku. Byly popsány výsledky motivů jednotlivých bojových sportů judo, karate, zápas, box, MMA i bojových sportů jako celku. Následně pomocí kontingenčních tabulek a Paretovy analýzy byly zjištěny nejdůležitější motivy, které byly vyhodnoceny.

Elektronickým šetřením bylo získáno 200 dotazníků, z nichž byly získány potřebné informace pro vybrané jednotlivé bojové sporty. Kde u tří bojových sportů, konkrétně karate, MMA a judo byl zjištěn jako nejdůležitější druh motivace *vnitřní motivace prožít*, která se projevuje především potěšením z intenzivních a vzrušujících zážitků, které daný sport při trénování nabízí, dále pak pro pocity blaha, které sportovec prožívá, když je zcela pohlcen danou pohybovou aktivitou (tyto pocity někteří autoři nazývají dimenzí flow), nebo protože má rád pocity, kdy je zcela zabrán do dané sportovní aktivity. U bojového sportu zápas byl s velkou převahou zjištěn jako nejdůležitější druh motivace *introjekce*, tento druh motivace obsahuje protikladné motivy a to u sportovců, kteří tvrdě a často trénují, protože kdyby netrénovali, objevily by se u nich negativní pocity, jako je např. vina či znepokojení z neabsolvovaného tréninku. Jedinci tak mohou pociťovat tlak, který si však uložili oni sami na sebe a to je právě nejčastější zdroj tohoto typu motivace, příkladem neautonomního typu motivace, je zejména pod nátlakem ega. Jedná se tedy o částečné zvnitřnění často vnějších požadavků. U bojového sportu box byl zjištěn jako nejdůležitější druh

motivace *vnitřní motivace něčeho dosáhnout*, která se projevuje u sportovců, kteří cítí uspokojení spíše ze zvládnání obtížných úkolů, jako poražení kvalitního soupeře, zvládnutí těžkých tréninkových cílů, který jim konkrétní sport přináší, cítí potěšení při zlepšování slabých stránek a zdokonalování se při bojích se silnějšími soupeři. Prohra se silnými soupeři je motivuje více než jasná výhra nad slabšími soupeři. Některé bojové sporty měly společný hlavní motiv, tudíž bylo spektrum motivů více různorodé. Nelze říct, že motivy těchto sportů jsou totožné a všechny vybrané sporty se pak různými detaily od sebe odlišují, tyto detaily jsou znázorněny, jak graficky, tak jsou zaneseny do kontingenčních tabulek v jednotlivých kapitolách výsledků.

Pokud bychom přistupovali k bojovým sportům obecně tak nejvíce důležitá složka motivace je vnitřní motivace prožít, následně pak vnitřní motivace něčeho dosáhnout, identifikace, vnitřní motivace vědět, introjekce a jako poslední je externí regulace. Externí regulace na posledním místě byla překvapivým zjištěním, protože právě vnější pobídky ať hmotné či nehmotné se právě do sportů hodně zařazují a pro dotazované je tento druh motivace nejméně důležitý, což bych přikládal faktu, že tyto bojové sporty jsou stále úzce spjaty s původními hodnotami, které se odráží při každém tréninku, závodech či utkání. Obecnému hodnocení bojových sportů, ale nelze přikládat velkou váhu, protože vzorek dotazovaných byl z pěti vybraných bojových sportů, které jsou jedny z neznámějších u nás. Pro přesnější výsledky by bylo třeba zahrnout i ostatní druhy bojových sportů.

Tato diplomová práce může posloužit všem, kteří pátrají po jednotlivých motivech svých svěřenců v bojových sportech a jakým způsobem je i nadále motivovat. Dále by bylo možné na tuto diplomovou práci navázat dalšími studii jako např. detailní analýzou konkrétního bojového sportu, nebo všech bojových sportů obecně, analýzou motivů dle věkových skupin, analýzou motivů vlivem prostředí jako např. různých klubů a mnoho dalších

Seznam literatury

1. Bedrnová, E., Nový, I & kol.. (2004). *Psychologie a sociologie řízení*. vyd. 2. rozšířené, Praha: Management Press. ISBN 80-7261-064-3
2. Coubertein, P. de a Müller, N, ed. (2000). *Olympism: selected writings*. Lausanne: International Olympic Committee. ISBN 92-9149-066-0
3. Cynarski W.J., Skowron J. (2014). *An analysis of the conceptual language used for the general theory of martial arts – Japanese, Polish and English terminology*, “*Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*”, vol. 14, no. 3, pp. 49-66.
4. Černoš, F., et al. (1999). *Zlaté rukavice*. Praha: Riopress. ISBN 80-86221-88-2
5. Dimic, M. (2009). *Mixed Martial Arts Unleashed*. USA: McGraw-Hill. ISBN 978-0-07-159890-3
6. DrSc. Hall, David A. (2012). *Encyclopedia of Japanese martial arts*. New York, USA: Kodansha USA. ISBN 978-1568364100
7. Duda, J. L. (1998). *Advances in Sports and Exercise Psychology Measurement*. Prague University Editor. ISBN 978-1885693122
8. Ďurech, M. (1980). *Zápasenie*. 1. vydání. Bratislava: Šport.
9. Galluci, N. T. (2008) *Sport Psycholog*. New York: Psychology Press. ISBN 978-1-84169-6
10. Grexa, J., Strachová, M. (2011). *Dějiny sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5458-5
11. Hanton S., Jones G. (1999). *The acquisition and development of cognitive skills and strategies*. I: Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist* 13, 1-2
12. Harbichová, I. (2014). *Motivace ve sportu: Vztah k celkové sebeúctě a tělesnému sebevnímání*. Praha, Autoreferát disertační práce na FTVS UK. Vedoucí disertační práce: prof. PhDr. Pavel Slepíčka
13. Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. 2 vyd., Praha: Portál, ISBN 80-7367-123-9
14. Homola, M. (1977). *Motivace lidského chování*. Vyd. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-487-77
15. Jansa, P. a kol. (2012). *Pedagogika sporu*. Praha: Karolínium. ISBN 978-80-246-2026-8

16. Ježek, J. (2012). *Redukce hmotnosti před vrcholnými soutěžemi v judu*. Praha: Bakalářská práce. UK FTVS
17. Kalous, R., Kasík, Z., Volek, P., (2011). *Milníky českého juda*.
18. Knoblochová, M., (2017). Problematika motivace u hráčů a hráček plážového volejbalu. Praha. Diplomová práce. UK FTVS
19. Králík, M. (2001) *Právo ve sportu*. 1. vyd. Praha: C. H. Beck. ISBN 80-7179-532-1
20. Letošník, J. (1993). *Judo učebnice pro trenéry 1. díl*. Plzeň: Institut tělovýchovného vzdělávání.
21. Martínková, I. & Vágnér, M. (2010). *Terminologické vymezení bojových aktivit v oblasti kinantropologie*. Česká kinantropologie, vol. 14, no. 1, pp.. ISSN 1211-9261
22. Miňovský, F. (2006) *Box. Vybavení, technika úderu, trénink, psychologická příprava*. Praha: Grada Publishing a.s.. ISBN 978-80-247-0803-4
23. Náchodský, Z. (2006). *Nebojte se bránit*. Praha: Armex publishing s.r.o.. ISBN 80-86795-43-8
24. Nákonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Vyd. 1. Praha: Akademie věd České republiky. ISBN 80-200-0592-7
25. Nákonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti*. 2. přepracované a aktualizované vyd.. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1680-5
26. Nishioka, H. (2016). *Jigoro Kano. Black Belt* [online]. 54(4), 44-47 [cit. 2017-07-13]. ISSN 02773066.
27. Nolen-Hoeksema, S., Frederickson, L. B., Loftus, G. R., Wagenaar, W. A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, s.r.o.. ISBN 978-80-262-0083-3
28. Olivová, V. (1989). *Odvěké kouzlo sportu*. Praha: Olympia.
29. Parnabas V., Shapie M. N. M., Parnabas J (2015). *Motives of taking part in Malay Silat, Karate-Do and Taekwondo*. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology [online]. 15(3), 22-26 [cit. 2017-07-13]. ISSN 20843763
30. Parry Martínková, I. (2013). *Instrumentality and values in sport*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2288-0
31. Pavelka, R., Stich, J. (2012). *Vývoj bojových sportů*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2018-3

32. Pilařová, I. (2004). *Základy psychologie práce a organizace pro policejní manažery*. Vyd. 1. Praha: Management Press. ISBN 80-7178-146-0
33. Plháková, A. (2004). *Učebnice obecná psychologie*. Vyd. 1. Praha: Nakladatelství Academia. ISBN 80-200-1086-6
34. Provazník, V., Komárková, R.. (1996). *Motivace pracovního jednání*. 1. vyd. Praha: Vysoká škola ekonomická v Praze. ISBN 80-7079-283-3
35. Regner, K., Šoptenko, J. (1981). *Zápas v klasickém stylu*. Praha: Olympia.
36. Reguli, Z. (2005). *Úpolové sporty: distanční studijní text*. Brno: MU FSpS.
37. Rogovska, A. a Kusnierz C. (2013). *Determinants of the at titudetowards combat sports and martial arts*. Journal of Combat Sports [online]. 4(2), 185-190 [cit. 2017-07-13]. ISSN 20815735
38. Říčan, P. (2008). *Psychologie: příručka pro studenty*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-406-9
39. Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2011). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1602-5
40. Srdínko, R. (1987). *Malá škola juda*. Praha: Olympia.
41. Straus, J., Machát, J. (1990) *Zápas. Učební text pro trenéry III. a II. třídy*. Praha: Olympia.
42. Šebej, F., (1991). *Karate*. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné nakladateľstvo. ISBN: 80-7096-138-4
43. Turek, J. (2013). *Nejčastěji používané techniky judo na světových soutěžích*. Praha. Bakalářská práce. UK FTVS
44. Vachun, M. (1978). *Základy tréninku juda*. 1. vyd. Bratislava: Šport.
45. Veselý, A. a Nekola, M. (2007). *Metody a metodologie v analýze a tvorbě veřejných politik, úvod do problematiky*. Praha: SLON. ISBN 978-80-86429-75-5
46. Weinmann, W. (2002). *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. 2. vyd. Praha: Naše vojsko. ISBN 80-206-0613-0
47. WhitePaper - *WhitePaper on Sport*. (2007). Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities. ISBN 978-92-79-06943-7
48. Zákon č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu, § 2 odst. 1 ve znění pozdějších předpisů.
49. Žára, J. (1989). *Objektivizace intenzity tréninkových zatížení judistů (metodický dopis)*. 1.vyd. Praha: ÚV ČSTV.

Elektronické zdroje

1. Box. *Http://fighternews.cz* [online]. [cit. 2017-12-19]. Dostupné z: <http://fighternews.cz/box/>
2. FILA. (2014). *Pravidla Zápasu*. *www.czech-wrestling.cz* [online]. [cit. 2017-12-1]. Dostupné z: <https://www.czech-wrestling.cz/wp-content/uploads/2015/08/Pravidla-FILA-2014.pdf>
3. Fowlkes, B. a Downes, D. (2015). *Trading Shots: On the myths of MMA, both in and out of the cage*: *Mmajunkie.com* [online]. [cit. 2017-12-20]. Dostupné z: <http://mmajunkie.com/2015/10/trading-shots-on-the-myths-of-mma-both-in-and-out-of-the-cage>
4. Kalous, R. a Kasík, Z. a Volek. P. (2011). *MILNÍKY ČESKÉHO JUDA*. *www.czechjudo.org*[online]. Praha, [cit. 2017-12-10]. Dostupné z: http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/lexikon/75_let_juda_v_CR.pdf
5. Konečný, L. (2013). *Pravidla profesionálního boxu* [online]. [cit. 2017-12-1]. Dostupné z: <https://www.cubp.eu/pravidla-profesionalniho-boxu-cubp>
6. OLYMPIC CHARTER. (2015). *www.olympic.org/* [online]. Lausanne, Switzerland: Printing by DidWeDo S.à.r.l., Lausanne, Switzerland, [cit. 2017-12-10]. Dostupné z: <http://www.olympic.cz/upload/files/85o8lmh2o3-olympic-charter-en.pdf>
7. Pavelka, R. a Stich J. (2014). *MULTIMEDIÁLNÍ UČEBNICE BOJOVÝCH SPORTŮ: Zápas*. *Web.ftvs.cuni.cz* [online]. [cit. 2017-12-19]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/bojovesporty/images/PALE.jpg>
8. *Pravidla MMA*. *www.mmaa.cz* [online]. [cit. 2017-12-1]. Dostupné z: <http://www.mmaa.cz/pravidla>

Seznam obrázků

Obr. č. 1. Dojo Jigora Kana (Nishioka, 2016)	14
Obr. č. 2. UFC/WEC Fighter (Fowlkes, Downes, 2015)	18
Obr. č. 3. Počátky novodobého boxu, (Coates, 2013)	22
Obr. č. 4. Setkání mistrů karate v roce 1936. (Hopkins, 2007)	24
Obr. č. 5. Zápas v pale (Pavelka, Stich, 2014)	26
Obr. č. 6. Sebedeterminanční kontinuum (Harbichové, 2014)	32
Obr. č. 7. Yerkesův-Dodsonův zákon (Nákonečný, 2009)	39
Obr. č. 8. „ <i>Síla motivu výkonu</i> „ (Pilařová, 2004)	40
Obr. č. 9. Vztah úrovně vzrušení a efektivnosti činnosti (Nákonečný, 1997)	40

Seznam grafů

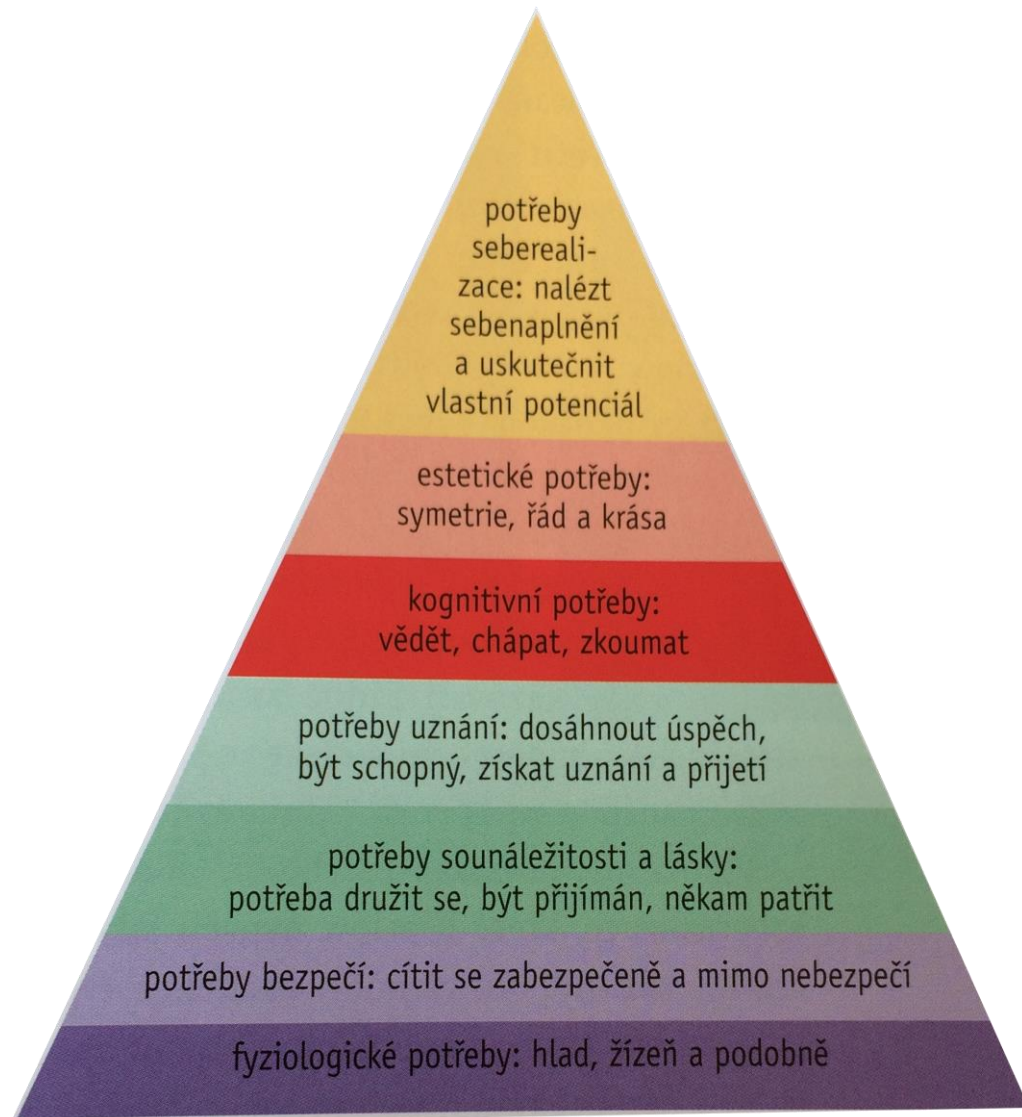
Graf č. 1. Motivace judo	52
Graf č. 2. Paretova analýza s Lorenzovou křivkou pro motivaci juda	53
Graf č. 3. Motivace box	55
Graf č. 4. Paretova analýza s Lorenzovou křivkou pro motivaci boxu	56
Graf č. 5. Motivace karate	58
Graf č. 6. Paretova analýza s Lorenzovou křivkou pro motivaci karate	59
Graf č. 7. Motivace zápas	61
Graf č. 8. Paretova analýza s Lorenzovou křivkou pro motivaci zápasu	62
Graf č. 9. Motivace MMA	64
Graf č. 10. Paretova analýza s Lorenzovou křivkou pro motivaci MMA	65
Graf č. 11. Celková motivace bojové sporty	67
Graf č. 12. Dílčí motivace bojové sporty	67
Graf č. 13. Paretova analýza s Lorenzovou křivkou pro motivaci bojových sportů	68

Seznam tabulek

Tabulka č. 1. Kontingenční tabulka motivace judo	51
Tabulka č. 2. Kontingenční tabulka motivace box	54
Tabulka č. 3. Kontingenční tabulka motivace karate	57
Tabulka č. 4. Kontingenční tabulka motivace zápas	60
Tabulka č. 5. Kontingenční tabulka motivace MMA	63
Tabulka č. 6. Kontingenční tabulka motivace bojové sporty	66

Seznam příloh

Příloha č. 1. Maslowova pyramida potřeb dle Nolen-Hoeksema, S.; Frederickson, L. B.; Loftus, G.R.; Wagenaar, W. A. (2012)



Příloha č. 2. Dotazník: Motivace k bojovým sportům

Motivace k bojovým sportům

Motivace k bojovým sportům

Dobrý den,

chtěl bych Vás tímto poprosit o vyplnění dotazníku k mé diplomové práci, týkající se zjišťování motivů k vykonávání vybraných bojových sportů (judo, karate, zápas, box, MMA).

Věnujte prosím několik minut svého času k vyplnění následujícího dotazníku.

1. Jakému bojovému sportu se věnujete?


- Judo
- Karate
- Zápas
- Box
- MMA

2. Pohlaví?

- Muž
- Žena

3. Kolik je Vám let?

4. Kolik let vybraný sport provozujete?

 on-line dotazníky zdarma - www.survio.com

1

Motivace k bojovým sportům

Proč provozuješ bojový sport?

Nápověda k otázce: 1. Pro potěšení, čímž uspokojíš zážitky

	1	2	3	4	5	6	7	
Wöbec ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápověda k otázce: 2. Pro potěšení z toho, že vím víc o sportu, který provozuji

	1	2	3	4	5	6	7	
Wöbec ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápověda k otázce: 3. Když jsem sportoval z dobrých důvodů, ale nyní se ptám sám sebe, jestli v tom mám dále pokračovat

	1	2	3	4	5	6	7	
Wöbec ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?


Nápověda k otázce: 4. Pro potěšení z objevování nových tréninkových technik

	1	2	3	4	5	6	7	
Wöbec ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápověda k otázce: 5. Už ani nevím, mám pocit, že ve sportu už nejsem schopný uspět

	1	2	3	4	5	6	7	
Wöbec ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

 on-line dotazníky zdarma - www.survio.com

2

Motivace k bojovým sportům

Proč provozuješ bojový sport?

Nápowěda k otázce: 6. Pročteš mě kvůli tomu kladrně hodnot lidě, které znám

1	2	3	4	5	6	7	
Wbec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápowěda k otázce: 7. Pročteš je to podle mého názoru jeden z nejlepších způsobů, jak podkázat nové lidi

1	2	3	4	5	6	7	
Wbec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápowěda k otázce: 8. Pročteš čímto uspokojení při zvládnutí obtížných tréninkových úkolů

1	2	3	4	5	6	7	
Wbec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápowěda k otázce: 9. Pročteš je to absolutně nezbytné, když chceš být šikovně fit

1	2	3	4	5	6	7	
Wbec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápowěda k otázce: 10. Proč přešel být sportovcem

1	2	3	4	5	6	7	
Wbec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Motivace k bojovým sportům

Proč provozuješ bojový sport?

Nápowěda k otázce: 11. Pročteš je to jedna z nejlepších cest, kterou jsem si vybral, abych rozvíjel i další stránky své osobnosti

1	2	3	4	5	6	7	
Wbec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápowěda k otázce: 12. Pročteš čímto posílení, když zlepšuji své slabší místa

1	2	3	4	5	6	7	
Wbec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápowěda k otázce: 13. Proč ten skvělý pocit, který zažívám, když jsem zcela pohlcen danou aktivitou

1	2	3	4	5	6	7	
Wbec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápowěda k otázce: 14. Pročteš musím sportovat, abych se cítil dobře

1	2	3	4	5	6	7	
Wbec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápowěda k otázce: 15. Pročteš čímto uspokojení, když se v mém sportu zdokonaluji

1	2	3	4	5	6	7	
Wbec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Motivace k bojovým sportům

Proč provozujete bojový sport?

Nipověď k otázce: 16. *Proč lidé kolem mě si myslí, že je důležité sportovat, aby byl člověk ve formě*

	1	2	3	4	5	6	7	
Wübec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozujete bojový sport?

Nipověď k otázce: 17. *Proč je to dobrý způsob, jak se naučit spoustu věcí, které mohou být užitečné i v jiných oblastech*

	1	2	3	4	5	6	7	
Wübec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozujete bojový sport?

Nipověď k otázce: 18. *Pro intenzivní pocity a vzrušení, které mi sport přináší*

	1	2	3	4	5	6	7	
Wübec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozujete bojový sport?

Nipověď k otázce: 19. *Nejsem si jistý, nemyslím si, že sport je pro mě to pravé*

	1	2	3	4	5	6	7	
Wübec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozujete bojový sport?

Nipověď k otázce: 20. *Proč cítím potřebu při provádění těžkých pohybových akcí*

	1	2	3	4	5	6	7	
Wübec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Motivace k bojovým sportům

Proč provozujete bojový sport?

Nipověď k otázce: 21. *Proč vím, že bych se cítil špatně, kdybych si na sport neudělal čas*

	1	2	3	4	5	6	7	
Wübec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozujete bojový sport?

Nipověď k otázce: 22. *Abych ukázal ostatním, jak dobrý jsem ve svém sportu*

	1	2	3	4	5	6	7	
Wübec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozujete bojový sport?

Nipověď k otázce: 23. *Proč mám radost z toho, když se učím nové techniky či pohyby, které jsem nikdy předtím nezkoušel*

	1	2	3	4	5	6	7	
Wübec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozujete bojový sport?

Nipověď k otázce: 24. *Proč je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobré vztahy s mojími kamarády*

	1	2	3	4	5	6	7	
Wübec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozujete bojový sport?

Nipověď k otázce: 25. *Proč mám rád pocit, kdy jsem zcela ponořen do dané aktivity*

	1	2	3	4	5	6	7	
Wübec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápověda k otázce: 26. Protože já musím sportovat pravidelně

	1	2	3	4	5	6	7	
Wibec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápověda k otázce: 27. Pro potěšení z objevování nových soutěžních strategií a taktiky

	1	2	3	4	5	6	7	
Wibec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano

Proč provozuješ bojový sport?

Nápověda k otázce: 28. Ani nevím, často mi přijadá, že nedosahuji cílů, které jsem si stanovil

	1	2	3	4	5	6	7	
Wibec: ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně ano