

**UNIVERZITA PARDUBICE  
FAKULTA FILOZOFICKÁ**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2016**

**Lucie VAVŘINOVÁ**

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Judo - životní styl

Lucie Vavřinová

Bakalářská práce

2016

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lucie Vavřínová**  
Osobní číslo: **H13472**  
Studijní program: **B6703 Sociologie**  
Studijní obor: **Sociální antropologie**  
Název tématu: **Judo - životní styl**  
Zadávající katedra: **Katedra sociálních věd**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cílem této práce je popsat vliv juda na životní styl. Text bude zaměřen na vývoj dětí, které pravidelně navštěvují tréninky juda. Práce se bude zajímat o celkový rozvoj dětí, jak po psychické, tak po fyzické a sociální stránce. Studentka bude zkoumat sociální začlenění dětí do oddílu a celkový vliv na vývoj dětí do budoucna. Část práce bude zaměřená na trenéra a jeho vliv na členy oddílu. Studentka zodpoví výzkumnou otázku: "Jak judo ovlivňuje život dítěte a jeho rodiny?" a další podotázky, jako například "Co všechno musí člověk obětovat, aby se dostal na vrcholovou úroveň?" Práce bude založena na vlastním kvalitativním terénním výzkumu. Hlavními metodami bude zúčastněné pozorování, polostrukturované rozhovory s trenéry, formální s rodiči a neformální rozhovory s dětmi ve věku 6-18 let. Úkolem studentky bude vhodné ukotvení vlastního tématu v antropologii.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury: **viz příloha**

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Lada Viková**  
Katedra sociálních věd

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2015**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2016**



prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.  
děkan

L.S.



PhDr. Adam Horálek, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2015

## Příloha zadání bakalářské práce

Seznam odborné literatury:

BOURDIEU, Pierre. Teorie jednání. Vyd. 1. Překlad Věra Dvořáková. Praha: Karolinum, 1998, 179 s. ISBN 80-718-4518-3.

ČECHÁK, Doc. PhDr. Vladimír a CSc., PhDr. Jiří LINHART. Sociologie sportu. 1. vydání. Praha: Olympia, 1986, s. 240, ISBN 27-021-86.

PACUT, Miroslav. Dějiny vybraných individuálních sportů. 1. vydání. Ostrava: Repronis, 2010, s. 69-71, ISBN 97-80-7329-245-4.

SEKOT, CSC., PhDr. Aleš. Sport a společnost. 1. vydání. Brno: Paido, 2003, s. 197, ISBN 80-7315-047-6.

SLAVÍKOVÁ, Olga. Etnografie Posilovny: Konstrukce těla. Pardubice, 2014. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/10195/55862>. Diplomová práce. Univerzita Pardubice, FF,KSV. Vedoucí práce PhDr. Hana Synková, Ph.D.

SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas. 1. vydání. Praha 1: Karolinum, 2000, s. 111, ISBN 80-246-0044-7

SOUKUP, Martin. Antropologie těla: úpravy, disciplinace a semiotizace těla. [Http://www.pedf.cuni.cz/paideia](http://www.pedf.cuni.cz/paideia) [online]. 2011 [cit. 2015-04-22]. Dostupné z: [http://paideia.pedf.cuni.cz/download/soukup\\_antropologie.pdf](http://paideia.pedf.cuni.cz/download/soukup_antropologie.pdf)

VANĚK, DRSC., Prof. PhDr. Miroslav, Doc. PhDr. Václav HOŠEK, DRSC., Doc. PhDr. Antonín RYCHTECKÝ, CSC. a Doc. PhDr. Pavel SLEPIČKA, CSC. Psychologie sportu. Brno: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. ISBN 14-294-84.

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou, nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 31. 3. 2016

Lucie Vavřinová

## Poděkování:

Tímto bych ráda poděkovala Mgr. Ladě Vikové za její trpělivost, cenné rady a připomínky, které mě provázely při zpracování této bakalářské práce. Rovněž bych ráda poděkovala své rodině, která mi byla oporou po celou dobu studia. Velký dík patří také celému záměrně nejmenovanému judistickému oddílu a jeho členům, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

## **ANOTACE**

Cílem této práce je popsat vliv juda na životní styl. Text je zaměřen na rozvoj dětí pod vlivem juda. Jedná se o rozvoj jak po psychické, tak po fyzické stránce. Dále se zaměřuje na sociální začlenění dětí do oddílu, celkový vliv na životní styl dětí a jejich rodin. Práce je založena na vlastním kvalitativním terénním výzkumu. Hlavními metodami jsou zúčastněné pozorování, polostrukturované rozhovory s trenéry, formální i neformální s rodiči a neformální rozhovory s dětmi ve věku 6-18 let.

## **NÁZEV**

Judo - životní styl

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Životní styl, judo, sociální pole, rozvoj, trenér, členství, sport



## **ANNOTATION**

The aim of this paper is to describe the influence of judo on lifestyle. Text is focused on the development of children under the influence of judo. This is the development of both mental and physical aspects. Further the work focuses on the social inclusion of children in the sport group, the overall impact on the lifestyles of children and their families. The work is based on qualitative field research. The main used methods are participant observation, interviews with coaches, both formal and informal with parents and informal interviews with children aged 6-18.

## **TITLE**

Judo – lifestyle

## **KEYWORDS**

Lifestyle, judo, social field, develop, coach, members, sport

## OBSAH

Úvod .....	11
1 Cíl práce .....	13
1.1 Výzkumná otázka .....	13
2 Základní pojmy .....	14
2.1 Základní klíčová slova .....	14
3 Metodologie výzkumu.....	18
3.1 Metody sběru dat .....	18
3.2 Způsoby sběru dat.....	18
3.3 Popis terénu .....	20
3.4. Hlavní zúčastněné osoby .....	21
3.4.1 Trenér 1.....	21
3.4.2 Trenérka 2.....	23
3.4.3 Trenérka 3.....	23
3.5 Antropologický výzkum a role výzkumníka .....	24
3.6 Etika výzkumu .....	25
3.7 Výzkumná otázka a analýza podotázek.....	26
4 Judo z několika pohledů.....	27
4.1 Historie juda .....	27
4.2 Judo z dnešního pohledu.....	27
4.3 Judo z pohledu olympijského vítěze.....	28
4.4 Záporná stránka juda .....	30
5 Životní styl .....	34
5.1 Klady i zápory členství v judu.....	35
5.2 Změna životního stylu vlivem juda .....	36
6 Sport z pohledu sociálních věd .....	39
6.1 Vrcholový sport vs. rekreační sport.....	39
6.2 Sport jako jeden z nejdiskutovanějších společenských fenoménů .....	41
6.3 Sport jako součást společnosti a kultury.....	42
7 Pohled trenéra.....	44
7.1 Co mě přivedlo k povolání trenéra .....	44
7.2 Formální rozhovory s trenéry a jejich průběh .....	45

7.2.1 Rozhovor s Trenérem 1 .....	45
7.2.2 Rozhovor s Trenérkou 2 .....	48
7.2.3 Rozhovor s Trenérkou 3 .....	50
8 Faktory úspěchů v judu .....	54
8.1 Bolest, dřina, zranění, aneb, co všechno dokáže odradit od juda .....	54
8.2 Gender z pohledu juda .....	55
8.3 Strava jako ovlivňující faktor .....	56
8.4 Šikana mezi dětmi .....	57
8.5 Fair play .....	58
8.6 Sportovní motivace .....	61
9 Shrnutí výsledků a závěr .....	63
Literatura .....	67
Přílohy .....	70
Otázky použité při rozhovorech .....	71
Ukázka z terénního deníku .....	72
Ukázka rozhovorů .....	80
Ukázka jídelníčku .....	87

## ÚVOD

Ve své bakalářské práci se věnuji judu jako životnímu stylu. Téma své bakalářské práce jsem si vybrala především proto, že jsem věděla, že pro mne bude tento terén otevřený<sup>1</sup>, předem jsem mohla doufat, že najdu respondenty, kteří mi účast ve výzkumu neodmítnou. Dále proto, že jsem se tématem juda zabývala na hodinách Metodologického semináře a chtěla jsem téma spojené s tímto sportem hlouběji rozpracovat a v neposlední řadě proto, že mne lákalo podívat se na toto prostředí novým pohledem- pohledem výzkumníka.

Původním záměrem, na co ve své bakalářské práci zaměřím, byl vliv juda na životní styl, a to především na životní styl dětí a mládeže, avšak po proniknutí do tématu jsem zjistila, že se má práce ubírá i mnoha dalšími směry. Pro zdárné zpracování této antropologické sondy jsem se snažila najít a zároveň vycházet z dostupných zdrojů. Důležitou část sehrál judistický oddíl v malém městě ve středních Čechách, kde byl prováděn terénní výzkum a kde delší dobu působím jako trenérka baby juda. S judem jsem začala až v pozdějším věku, tedy cesta závodníka už pro mne nebyla možná. Vzhledem k tomu, že mne baví práce s dětmi, zaměřila jsem se na trénování dětí. Momentálně působím jako asistentka trenérky u dětí od 6 do 10 let a zároveň zastupuji dlouhodobě nemocnou Trenérku 3.

S judistickým oddílem jsem měla možnost absolvovat sportovní soustředění a mnoho dalších akcí i mimo tělocvičnu. Měla jsem také možnost nahlédnout tzv. pod pokličku, a to v případě pořádání závodů i přípravy judistického plesu a podobných akcí. Nejcennější však byl pro mne čas strávený v tělocvičně, kde jsem prováděla terénní výzkum od ledna 2015 do února 2016. V tělocvičně vznikla spousta rozhovorů, které jsem použila níže ve své práci. Na závěr uvádím ukázkou z terénního deníku. Ukázka není nijak upravená, přepisovala jsem ji přímo ze svého ručně psaného deníku. Myslím, že takto neredigovaný text je možné vnímat

---

<sup>11</sup> Sama se danému sportu věnuji již 4 roky. V současné době vedu kurz baby juda.

jako autentický doklad o průběhu výzkumu. Z antropologického hlediska je téma životní styl rozpracovaný z několika úhlů. Snažila jsem se tedy vycházet z dostupných zdrojů.

Tématem životní styl se dopodrobna zabývám v samostatné kapitole číslo 5.

# 1 CÍL PRÁCE

Cílem této práce je popsat vliv juda na životní styl. Text bude zaměřen na rozvoj dětí pod vlivem juda. Jedná se o rozvoj, jak po psychické, tak po fyzické stránce. Výzkum zahrnuje sociální začlenění dětí do oddílu, celkový vliv na vývoj dětí do budoucna. Studentka zodpoví výzkumnou otázku: „Jak judo prostřednictvím konkrétního oddílu ovlivňuje životní styl dítěte a jeho rodiny?“ Práce je založena na vlastním kvalitativním terénním výzkumu. Hlavními metodami výzkumu byly zúčastněné pozorování, polostrukturované rozhovory s trenéry, formální i neformální s rodiči a neformální rozhovory s dětmi ve věku 6-18 let.

## 1.1. VÝZKUMNÁ OTÁZKA

Jak judo ovlivňuje život dítěte a jeho rodiny?

## 2 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

### 2.1 ZÁKLADNÍ KLIČOVÁ SLOVA

Na začátku práce je potřeba vymezit základní pojmy, jimiž se ve své práci zabývám.

Vybírala jsem je podle zaměření tématu své bakalářské práce.

Rozhodla jsem se definovat následující pojmy: členství, judo, rozvoj, sport, trenér, životní styl. Řazení jsem zvolila abecední.

**ČLENSTVÍ** - Znamená, být součástí určité organizované skupiny.

V případě vybraného oddílu nelze hovořit o ohraničené skupině, neboť trenéři potřebují spolupráci s rodiči. Ti přispívají finančně, pomáhají s organizací, vozí děti na závody, takže jsou vlastně součástí skupiny. Jednoduše řečeno, oddíl by se bez pomoci rodičů neobešel.

Členství samozřejmě ovlivňuje i životní styl rodiny.<sup>2</sup>

**JUDO** - Co tenhle pojem vlastně znamená? Slabika *džu* ve slově džudo znamená „měkký“ nebo „jemný“. Druhá část slova, slabika *do*, značí „cestu“ – džudo tedy v doslovném překladu znamená „jemná cesta“. (Butcher2009:10)

**ROZVOJ** - Je to proces změn, vedoucí ke zlepšení původního stavu. Pokud se stav nemění, dochází ke stagnaci.

**SOCIÁLNÍ POLE**- Vysvětlení jsem se rozhodla rozdělit na dvě části a použít ho z antropologického slovníku.

„sociální (z latiny: sociālis, „družný, společenský, spojenecký):

1. týkající se společenských vztahů mezi lidmi;

---

<sup>2</sup> Viz kapitola 5.1.

2. týkající se úsilí o zlepšení společenských poměrů;

3. týkající se životních podmínek jednotlivce ve vztahu ke \*společnosti a \*státu, jeho nehmotného i hmotného zabezpečení (sociální postavení, \*sociální síť, sociální zabezpečení apod.);“ (Malina 2016:3838).

„pole je strukturovaným prostorem pozic – silovým polem, které vnucuje své typické znaky všem, kdo do něj vstoupí.“

„Pole se stává prostorem, kde je snaha zachovat kulturní identitu a sociální posloupnost. Pierre F. Bourdieu používá termín habitus a zároveň vztah mezi individuem a společností nahrazuje konstruovaným vztahem mezi habitem a polem“ (Malina- Půtová 2016:3156).

Na Bourdieu a sociální pole odkazují i v další části své práce. Konkrétně v části 4.4 Záporná stránka juda, kde se na oddíl juda dívám, jako na sociální pole. I judo, jako sociální pole má svůj prostor, kde platí určitá pravidla a vztahy mají danou posloupnost. Zároveň každý člen, který vstoupí do oddílu-sociálního pole „přijímá, a osvojuje si, způsoby vnímání, myšlení a jednání, která od něj vyžaduje sociální pozice, kterou okupuje“(Růžička, Vašát 2016: online).

SPORT- Co vlastně slovo sport znamená, a kdy vzniklo? Anglické slovo „sport“, jež začalo v průběhu devatenáctého století označovat rozličné, především v této době vznikající pohybové hry a soutěživá tělesná cvičení, je odvozeno z latinského slova „disportare“, které obvykle překládáme jako „rozptylovat se, bavit se“. (Čechák, Linhart 1986: 7)

Analogický význam má i anglický výraz „disport“, z něhož po rozložení slovo vzniklo.

Podobně jako „sportability“, které se překládá jako „šprýmy, kratochvíle a náklonnost k nim“ (Jung in Čechák, Linhart 1986:7).



Gilroy (1999) rozlišuje dva převládající modely sportu:

- a) Společenský model sportu – provozován především ze společenských důvodů, také pro radost, s malým nebo žádným tlakem na výsledek, je potlačen soutěživý element sportu.
- b) Závodní model sportu – v tomto modelu jde především o výsledek, často zde jde o to „vyhrát za každou cenu“, všemi dostupnými prostředky (povolenými i zakázanými), tento model sportu je velmi strukturován“(Gilroy, 1999 in Flemr, Valjent, 2010 dle Mlynářové 2015: 16)

Slovo sport se může definovat mnoha způsoby, jako další definici jsem zvolila tu od autorů Čecháka a Linharta a zní takto: „Neboť sport - nejsou jen strohá čísla hovořící o sportovních výsledcích či naplněných stadiónech, ale především konkrétní, hmatatelná lidská činnost, do níž aktéři vkládají své naděje, s níž jsou spjaty jejich úspěchy i zklamání. Sport je činnost, která přináší radost i smutek miliónům lidí, je důležitou součástí našeho způsobu života.“ (Čechák, Linhart 1986:5)

Je potřeba seznámit se s tím, co se o sportu již napsalo. A proto ve své práci uvádím hned několik již napsaných významů slova sport, neboť každý autor sport představuje trochu jinak. Antropologie, jakožto věda o člověku, se snaží nahlížet na jeden jev z různých úhlů pohledu.

**TRENÉR** - V mnou pozorovaném terénu bych trenéra definovala jako člověka, který musí být tělovýchovný pracovník, pedagog a psycholog zároveň. Učí své svěřence, připravuje je v případě juda na závody, stmeluje kolektiv, a to vše by měl dělat s přirozenou autoritou.

**ŽIVOTNÍ STYL** - U tohoto pojmu existuje několik různých přístupů. Nalezla jsem například danou definici i v antropologickém slovníku od Jaroslava Maliny.

Mě zaujalo vysvětlení od Slepíčkové. „Životní styl lze charakterizovat jako planetu všech lidských aktivit od myšlení, přes chování, až po jednání a to takových, které zaujmají

v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a vnějších projevů chování.“ (Slepičková 2000:37)

Veškeré naše aktivity utváří náš životní styl, ovlivňují nás, posouvají nás, což můžeme vidět i ve sportu.

## 3 METODOLOGIE VÝZKUMU

### 3.1 METODY SBĚRU DAT

Hlavními metodami sběru dat bylo zúčastněné pozorování, které patří mezi nejdůležitější metody sociálně – antropologického výzkumu (Jorgensen 1989 in Hendl 2005:193), formální rozhovory s trenéry, rodiči a neformální rozhovory s dětmi ve věku 6-18 let.

Můj terénní výzkum začal v roce 2015, kdy jsem se rozhodla pro téma judo. Do oddílu jsem ale chodila mnohem déle. Jak již bylo uvedeno, sběr dat jsem prováděla několika způsoby.

V počátku jsem se obávala, že informanti budou proti, ale s ničím takovým jsem se nesetkala.

Za nejpřínosnější považuji zúčastněné pozorování, které jsem prováděla při návštěvách juda.

Do své práce jsem také zahrnula rozhovor s judistou Lukášem Krpálkem, viz kapitola 4.3

V příloze pak uvádím několik příkladů, jak probíhaly tréninky.

Další, co jsem pro svoji práci potřebovala získat, byla vhodná literatura a to především knihy zabývající se sportovní tematikou z pohledu sociální antropologie.

Příprava samotného výzkumu byla také velice důležitá, zejména sestavení výzkumné otázky a několika výzkumných podotázek. Otázky byly tvořeny tak, aby mi pomohly co nejvíce k přesnému cíli mé práce. Dalším krokem, který bylo nutné podniknout, byl souhlas rodičů a trenérů vybraných nezletilých dětí.<sup>3</sup>

### 3.2 ZPŮSOBY SBĚRU DAT

Pozorovatel nefunguje jako pasivní registrátor dat, který stojí mimo předmětovou oblast, nýbrž se sám účastní dění v sociální situaci, v níž se předmět výzkumu projevuje. Je v osobním vztahu s pozorovanými, sbírá data, zatímco se účastní přirozeně se vyvíjejících situací.“ (Hendl 2005: 193)

---

<sup>3</sup> Viz kapitola 3.3.

Pro svoji práci jsem zvolila metody: zúčastněné a nezúčastněné pozorování a výzkumné rozhovory.<sup>4</sup> Zaměřila jsem se na formální i neformální rozhovory s rodiči a neformální rozhovory s trenéry.<sup>5</sup> Sestavené otázky, jsem později posílala emailem trenérům, a získané odpovědi byly pro mne velice přínosné.

Pro každého z trenérů jsem měla připraveno sedm až osm otázek.<sup>6</sup> Se všemi třemi vybranými trenéry jsem si předem domluvila čas a termín, kdy budou rozhovory probíhat.<sup>7</sup> Každého trenéra jsem požádala o 30 minut jeho času. Rozhovory jsem si především zapisovala, ale část z nich jsem si nahrávala na mobilní telefon a později přepisovala. Otázky jsou uvedeny v části 4.7.

Pro rodiče jsem připravila trochu jiné otázky, které jsem použila při rozhovorech. Oslovila jsem čtyři rodiče mladších dětí, neboť to byla moje hlavní skupina pro výzkum. Dva z nich mi rozhovor odmítli. Jako důvod uvedli, že nechtějí být součástí žádného výzkumu a nemají čas na mé otázky.

Dále pak dvoje rodiče od dětí ze starší skupiny. Výběr byl náhodný a dlouho jsem váhala, zda rodiče vůbec oslovím. Rozhovory probíhaly jen neformálně, měla jsem na ně pouze několik otázek, které mi stihli zodpovědět v době, kdy se jejich děti převlékaly na trénink. Odpovědi rodičů jsou interpretovány dále<sup>8</sup>, v práci neuvádím přesné znění odpovědí. Díky své pravidelné návštěvě oddílu juda jsem mohla zkoumat chod celého oddílu. Toto pozorování přineslo velké množství dat do mého výzkumu. Čas strávený s dětmi mi pomohl, nahlédnout na jejich pohled na tento sport. Především šlo o zkoumání nejen kladné, ale i záporné stránky z pohledu různých věkových kategorií.<sup>9</sup>

---

<sup>4</sup> „Výzkumný rozhovor lze chápat jako proces, jehož cílem je prostřednictvím záměrně vyvolané interakce mezi tzv. tazatelem a respondentem získat informace, potřebné k pochopení určité problémové oblasti“ (Pavlica, 2000:52).

<sup>5</sup> Neformální rozhovor se spoléhá na generování neplánovaných otázek v přirozeném průběhu interakce, kdy si informant ani nemusí uvědomit, že jde o rozhovor... (viz Hendl 2005:175).

<sup>6</sup> Viz příloha č. 1

<sup>7</sup> Odůvodnění výběru v části 2.2.

<sup>8</sup> V částech 7.2.2 a 8.6.

<sup>9</sup> Viz kapitola 4.2.

### 3.3 POPIS TERÉNU

Pro svůj terénní výzkum jsem si vybrala oddíl juda nedaleko od mého bydliště. Tento oddíl navštěvuji již 5 let. Oddíl má 130 členů z toho 90 dětí různých věkových kategorií a 40 dospělých. Výzkum je zaměřen na děti od 6 do 15 let. Děti trénují dvakrát, ale i čtyřikrát týdně. Mladší děti mají tréninky v pondělí a ve středu.

Tréninky probíhají v budově základní školy v malém městě ve středních Čechách. Pro popis terénního místa jsem zvolila jeden z mnoha tréninků dětí ve věku od 6-8let, které pravidelně navštěvuji.

*Před vstupem na pozemek školy jsem zaparkovala auto a vyrazila dovnitř, do rozlehlého areálu. Na první pohled vás zaujme velké fotbalové hřiště s dvěma velkými bílými bránami. Podél hřiště vede cesta z dlažebních kostek, která končí u vchodu do tělocvičny. Otevřela jsem velké bílé plastové dveře a vešla. Při vstupu mě do nosu udeřil všudypřítomný pach nejdříve z bot, pak ze zpocených těl a už z dálky se ozýval dětský křik, který vycházel z několika šaten. Hned napravo od vchodu stojí velký, kovový regál sloužící jako botník. Vedle něho je dřevěná lavička a nad ní připevněný věšák. Pod lavičkou bylo spousta malých i velkých rozházených bot. Vstup byl omezen ještě jednou lavičkou, byly postaveny tak, že tvořily pomyslný tvar písmene L. Nad druhou lavičkou visela cedule a na ní velkým písmem napsáno*  
**PŘEZOUVEJTE SE PROSÍM.**

*Po přezutí jsem vstoupila do dlouhé chodby, z které po obou stranách vedly několikery dveře. Na levé straně se jimi dostaneme do nářad'ovny s uskladněnými cvičebními pomůckami, kabinetu, do šaten se sprchami a na toalety. Ty na pravé straně vedou do malé a velké tělocvičny a také na schodiště, po kterém se dojde do posilovny. Mezi dveřmi jsou na stěnách prosklené vitríny s trofejemi, diplomy a informacemi.*

*Otevřela jsem prostřední dveře na pravé straně a vstoupila do malé tělocvičny.*

*Byla zde již Trenérka 2, která je pro moji práci jedním z informantů. S celým výzkumem byla řádně seznámena. Kdo však na tréninku ještě chyběl, byl hlavní trenér (dále značen jako Trenér 1). Tento člověk byl pro mě velice důležitý, neboť v mém výzkumu má klíčové postavení. Oba dva trenéry znám osobně již dlouho. Trenéra 1 již 10 let a Trenérku 2 znám 6let. S oběma jsem v průběhu svého výzkumu uskutečnila několik rozhovorů. Dále v tělocvičně byly Lucka, Petra, dále Jan a spousta dalších dětí. Některé z nich, jsem si vybrala v této skupině pro svůj výzkum.<sup>10</sup> (ukázka z terénního deníku 5. 1. 2015)*

### 3.4 HLAVNÍ ZÚČASTNĚNÉ OSOBY

Dlouho jsem váhala, koho vybrat pro svůj výzkum. Nakonec jsem zvolila 3 z 9 Trenérů. Po mém osobním výběru následovalo získání souhlasu všech tří vybraných. Ani jeden moji žádost neodmítl, všichni byli velice ochotní.

#### 3.4.1 Hlavní trenér - dále pak Trenér 1

Trenérovi 1 je 40 let a judo dělá 30 let. Vybrala jsem ho na základě jeho životních zkušeností a především proto, že už mnoho let věnuje judu veškerý volný čas. Děti nevnímá jako návštěvníky, ale především jako svěřence a přirozeně jim věnuje čas nejen v tělocvičně, ale i mimo ni.

---

<sup>10</sup> Další ukázky v příleze č. 2

### 3.4.2 Hlavní trenérka přípravy – dále pak Trenérka 2

Trenérce 2 je 39 let a judo dělá 25 let.

Trenérku 2 jsem považovala za jednu z důležitějších osob pro můj výzkum. Vede totiž skupinu dětí od 6 let, kterou pravidelně navštěvuji. S dětmi jsem v častém kontaktu, a proto i část výzkumu je věnována jim.

### 3.4.3 Trenérka baby judo - dále pak Trenérka 3

Jako třetí byla vybraná Trenérka 3. Trenérce je 38 let a judu se věnuje 5 let.

Je to manželka hlavního trenéra (Trenéra 1) a učí judo děti v mateřských školkách. Trenérku 3 jsem vybrala hned z několika důvodů. Jedním z nich je to, že mi pomůže nahlédnout na život judistů z jiného pohledu, než například Trenérka 2, která se mu věnuje pouze jako trenérka ve volném čase, neboť vykonává jiné zaměstnání. Dále mi pomůže doplnit informace ze života Trenéra 1, ale i ze svého z doby, kdy nastoupila do role trenérky. V neposlední řadě využiji jejího pohledu z role matky, která má dvě děti a obě dvě se věnují judu.

Trenéři byli vybráni, následovalo určit děti, které do svého výzkumu zahrnu. Výběr dětí proběhl na základě těchto kritérií: věk a gender. Chtěla jsem vzorek informantů sestavit tak, aby byl pokud možno reprezentativní. Vybrala jsem 2 dívky a 4 chlapce ve věkovém rozmezí 6 až 18 let. Zaměřila jsem se na několik věkově, genderově odlišných dětí. U dětí, které jsem zahrnula do své práce, jsem musela nejdříve získat souhlas rodičů, neboť nejsou plnoletí. Ve výběru hrálo roli několik dalších faktorů. Například pravidelná účast na trénincích, aktivita ze strany rodičů atd.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Jména dětí jsou pozměněna kvůli zachování identity.

Vybrané děti z věkově odstupňovaných oddílů.

Eliška	6 let (žákyně základní školy)	- Členkou oddílu je 1 rok.
Karel	8 let (žák základní školy)	- Členem oddílu je 2 roky.
Lucka	8 let (žákyně základní školy)	- Členkou oddílu je 3 roky.
Michal	16 let (student střední školy)	- Členem oddílu je 5 let.
Filip	17 let (student střední školy)	- Členem oddílu je 5 let.
Tomáš	18 let (student střední školy)	- Členem oddílu je 5 let.

Rodič č. 1 (žena)

Rodič č. 2 (žena)

Rodič č. 3 (muž)

Rodič č. 4 (žena)

### 3.5 ANTROPOLOGICKÝ VÝZKUM A ROLE VÝZKUMNÍKA

Moje role v tomto výzkumu je dvojitá. Nejenom jako úplný účastník, ale také jako účastník pozorovatel.

„Úplný účastník se stává rovnoprávným členem skupiny a tráví se skupinou většinu času.

Členy skupiny neinformuje o své pravé totožnosti.“ (Hendl 2005:191)

„Účastník jako pozorovatel přijímá roli rovnoprávného člena skupiny, ale účastníci si jsou vědomi jeho totožnosti.“ (Hendl 2005:191)

V případě úplného účastníka stojím v roli asistentky trenéra, kdy pomáhám trénovat děti



a zároveň probíhá můj výzkum, aniž by děti cokoliv tušily.

Účastníkem pozorovatelem jsem se stala v momentu, kdy jsem navštívila trénink jiné věkové skupiny. Účelem bylo zkoumat starší děti a jejich postoj k judu. Starší členové daného oddílu o mém výzkumu věděli a byli mi nápomocni v případě mých dotazů.

Jako velké plus jsem brala svoje postavení „insidera“. Pomohlo mi k tomu, že jsem se dostala bez problému do vybraného terénu. S vybranými informanty jsem se znala již dříve, a proto nebyl problém s nimi navázat rozhovor. Díky svému postavení jsem si mohla dovolit navštěvovat zvolené tréninky, aniž bych svou přítomností rušila, neboť děti i trenéři mne vnímali jako součást tréninku. Postavení insidera je ale i problémové, neboť ve vybraném terénu jsem delší dobu a určité informace mi mohly uniknout, kdežto v pozici outsidera bych je viděla jinak. Zároveň jsem se snažila na svůj známý terén dívat novým pohledem, a to pohledem výzkumníka, z různých úhlů, především prostřednictvím zkušeností rodičů dětí, které trénují, dále dalších trenérů a také profesionálního judisty. Svoji emickou zkušenost jsem chtěla obohatit o zkušenosti dalších aktérů.

### 3.6 ETIKA VÝZKUMU

Při výzkumu bylo nezbytně nutné zohlednit etické aspekty. Bylo tak důležité zachovat soukromí informantů, trenérů a rodičů. Informace jsem použila tak, aby je nijak nepoškodily.

Řádně jsem informovala rodiče o svém dočasném výzkumném působení na judu (ani jedno z vybraných dětí není plnoleté, tedy jsem pro výzkum potřebovala souhlas rodičů). Dětem jsem svůj výzkum odhalovala později, chtěla jsem se vyhnout tomu, že pozměním jednání dětí a jejich výpovědi tím, že jim o výzkumu sdělím nějaké informace. Po získání souhlasů k zahrnutí konkrétních dětí do výzkumu jsem se pustila do výzkumu. I přes souhlas

rodičů jsem pravá jména dětí nahradila, abych chránila identitu svých informantů.<sup>12</sup> Zároveň jsem se rozhodla nezmínit město, v němž oddíl působí a neuvádím ani pravá jména trenérů.

### 3.7 VÝZKUMNÁ OTÁZKA A ANALÝZA PODOTÁZEK

Na začátku výzkumu jsem výzkumnou otázku „Jak judo ovlivňuje život dítěte a jeho rodiny?“ rozpracovala do podotázek. Následuje jejich výčet i poznámka, jak s každou podotázkou bylo pracováno:

Proč dělat právě judo?

Tato otázka byla směřována především k trenérům, ale danou otázku jsem použila i v rozhovorech s rodiči.

Jak dětem judo změnilo život?

Otázka směřovala k dětem. Především jsem se pokusila, aby mi děti odhalily, co jim judo přineslo a naopak co jim judo vzalo. Odpovědi jsou uvedeny v kapitole 4.2

Proč jsme vybrali pro svoje dítě judo?

Otázka byla směřována na rodiče, ale také pro trenérky. Obě trenérky mají dvě děti a obě pro ně vybraly judo. Syn Trenérky 2 v současné době ve věku 9 let s judem skončil, ostatní děti těchto trenérek dále pravidelně trénují.

Jak judo ovlivňuje rodinný život?

Otázku jsem měla v úmyslu položit pouze rodičům, ale jelikož z jejich prvních odpovědí vyplynulo, že nijak nezasahuje, položila jsem ji i Trenérkám 2 a 3. Výzkum vcelku odhalil, že i rodičům judo částečně ovlivňuje jejich život.

---

<sup>12</sup> Informanti ze strany rodičů mi řekli, že si nepřejí být konkrétně uvedeni v mé práci.

Co všechno musí člověk obětovat, aby se dostal na vrcholovou úroveň? Tato otázka byla položena pouze trenérům, neboť pro nikoho dalšího se mi nezdála vhodná.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Žádné z dětí není na vrcholové úrovni, i když někteří z nich na tuto úroveň směřují. Někteří již ve věku 15 let získaly ocenění na mistrovství ČR, ale podle jejich slov se chtějí dostat ještě výše, nejlépe až na olympiádu.

## 4 JUDO Z NĚKOLIKA POHLEDŮ

### 4.1 HISTORIE JUDA - DŽUDA

Jak Autor uvádí: „Džudo se vyvinulo z džiu-džitsu, z umění boje japonských samurajů beze zbraně. Vzniklo v 19. století, ale samotný název džudo pochází z doby mnohem starší a předchází tak založení tohoto umění o téměř 2 000 let. Jazykovědci našli nejstarší použití termínu *džudo* v kronice čínského císaře KuangWua z 1. století. Zakladatelem sportu džuda byl Džigoro Kano. Džigoro dokončil studia na Tokijské univerzitě roku 1881 a v roce 1882 založil školu Kodokan džudo. Džigoro Kano věnoval přípravě nového obranného systému mnoho času. Vytvořil filozofický základ pro duševní i fyzický trénink. Soutěže v džudu byly původně volně přístupné a účastníci zápasili bez rozlišení hmotnosti. Váhové kategorie byly zavedeny až na olympijských hrách v Tokiu v roce 1964. Kanova nejstarší dcera Norika Watanuki dlouho vedla ženskou divizi školy Kodokan a jeho vnuk Jukimicu Kano stále zastává funkci prezidenta této školy. Džigoro Kano zemřel 4. května 1938 na zápal plic“ (Butcher 2009:10,11).

### 4.2 JUDO Z DNEŠNÍHO POHLEDU

„Judo u dětí podporuje všeobecný rozvoj, organizací UNESCO bylo vyhlášeno jako nejvhodnější sport pro děti od 4 do 12 let. Judo učí děti vzájemnému respektu, úctě k soupeři, ohleduplnosti, zdvořilosti a principům fair play. Zároveň i trpělivosti, radosti z vítězství, ale i vyrovnání se s prohrou. V judu platí, že jen bojovnost nestačí, důležitá je psychická odolnost, technická vyspělost, taktika a fyzické předpoklady, což v dnešním světě počítačových dětí je velmi důležitá věc“ (Kutnohorský deník 2016:18).

Tento článek jsem objevila díky jednomu z informantů, konkrétně díky Tomášovi 18 let.

### 4.3 JUDO Z POHLEDU OLYMPIJSKÉHO VÍTĚZE

Lukáš Krpálek, v současnosti nejúspěšnější český judista.

„Olympijské hry v Rio de Janeiro 2016 – Lukáš Krpálek si splnil svůj olympijský sen a ve finále v kategorii do 100 kg složil nasazenou jedničku Ázerbájdžánce Elama Gasimova na ipon, a může tak slavit historicky první olympijské zlato českého, potažmo československého juda a také první zlatou medaili pro českou výpravu na Hrách v Riu.

Krpálek tak zkompletoval svou zlatou sbírku, když má už tituly z mistrovství Evropy i světa.

Jedny z prvních slov Krpálka po skončení turnaje: „ Chtěl bych moc poděkovat své rodině, hlavně mému otci, který mě k tomuto sportu přivedl a neustále mne podporoval. Stejně jako moje maminka. Moc jim oběma děkuji“ (Vavrda 2016: online).

Před olympiádou byl Krpálek pod velikým tlakem, i on sám to potvrdil. „ Hodně lidí mi v Česku říkalo, že budu šampionem. Doma jsem judistickou jedničkou a legendou, každý ode mne očekával úspěch. Jsem šťastný, že jsem to zvládl,“ řekl Krpálek pro server Judoinsider.com. (Vavrda 2016: online).

Krpálek v jednom z rozhovorů, zmínil i finanční náročnost juda v porovnání s hokejem, kterému se chtěl také věnovat.

„ Jako malý jsem hrozně chtěl hrát hokej. Bydleli jsme kousek od rybníka, jakmile zamrzl, vzal jsem brusle a šel si s klukama zahrát. Naši mě ale na hokej nechtěli dát, neměli jsme na to peníze. Je to trochu finančně náročnější, u juda mi stačí jen kimono. Odmala jsem chtěl taky dělat hasiče. Pomáhat lidem, zachraňovat je“ (časopis Týden 2016:35).

Z daného rozhovoru tedy vyplývá, že judo je finančně méně náročné. Finanční náročností se zabývám i ve své kapitole 7. 2.3.

Za zajímavou otázku považuji tu, ve které vypovídal, jak se mu podařilo překonat krizi v mládí, a u juda zůstal.

„Hodně mi pomohl brácha, ještě v Jihlavě, někdy začátkem puberty. Tenkrát jsem judo dělal s tím, že mě bavilo, chodil jsem na tréninky, ale ještě si nedokázal přestavit, že bych ho mohl dělat na vyšší úrovni. A najednou byl brácha třetí na dorosteneckém mistrovství Evropy a já viděl, jak se vrátil šťastný, všichni mu blahopřáli... Líbilo se mi, že něčeho dosáhl“.

Velice důležitá otázka pro moji práci byla, zda se liší judisté od ostatních sportovců.

„Liší se něčím judisté od ostatních sportovců“?

„ Stoprocentně. Judo vychovává k úctě. Ke starším, k soupeřům, k sobě samému. Už když přijdeme do haly, musíme se uklonit, a to i k trenérovi. Pochopitelně se i mezi judisty najdou výjimky...“

Toto tvrzení jsem vystihla i ve své práci, v části 6.1.

Judo má pověst čistého férového sportu. Přesto: umějí i judisté zákeřně faulovat?

„ Jedna věc je, že když jde člověk na zápas, samozřejmě se snaží soupeře psychicky rozhodit. A čím se ještě občas setkávám konkrétně já, je zdržování...“

Na závěr otázka týkající se ukončení vrcholové kariéry. Stanete se hasičem, když už nebudete judista?

„ Hasičem se asi nestanu, to už vím. Chci se věnovat judu i potom, co skončím, chtěl bych pak dělat trenéra a vychovávat někoho dalšího, kdo bude vozit výsledky...“ (Dnes magazín 2016:8,9).

Krpálek judo bere, jako svůj životní styl. Z několika dalších rozhovorů, které po svém vítězství poskytl, také vyplývá, že i když se nebude věnovat judu na vrcholové úrovni, neskončí s ním. Jak již bylo řečeno, bude se snažit dělat trenéra.

Kapitolu bych uzavřela větou, kterou uzavírá Krpálek svůj rozhovor v dokumentu Zlatý muž z Ria.<sup>14</sup>

„ Judo znamená v překladu jemná cesta, kterou jsem zatím nepocítil.“ říká Krpálek.

---

<sup>14</sup> Dokument byl vysílán na ČT2 15. 9. 2016 od 21:00 hodin.

#### 4.4 ZÁPORNÁ STRÁNKA JUDA

Ve svém výzkumu se nezaměřuji především na kladnou stránku juda, ale je zapotřebí zmínit i tu zápornou.

Podívám-li se na zápornou stránku juda očima dítěte ve věku 6 let, setkávám se s více odpověďmi, které považuji za relevantní.

Děti v tomto věku moc neví, co by chtěly, nebo spíš co mají očekávat od tohoto sportu. Většina z nich, alespoň podle jejich slov, si chce hrát. Přijdou na trénink s očekáváním, kdy přijde jejich oblíbená hra. U většiny je to hra na mrazíka, nebo stahovák, což je hra ve které jsou dva na zemi a zbytek běhá okolo nich a účelem je dostat všechny děti na zem.<sup>15</sup> Nemají chuť dělat jen samé judistické techniky, jsou prostě malé na to, aby jen „dělali judo“.

Proto i my trenéři musíme vymýšlet takové hry, které jsou spojeny s judem, aniž by si to děti uvědomovaly, nebo spíš aby u nich propukla taková soutěživost, že prvky juda dělají automaticky.

U některých dotazovaných zazněly odpovědi typu, raději bych seděl u počítače, televize nebo playstationa.<sup>16</sup> Jeden z informantů (Eliška 6 let) mi dokonce odvětil, že na judo musí chodit kvůli rodičům, že ho nutí. V této souvislosti mě napadlo, že si třeba rodiče prostřednictvím svého dítěte něco dokazují něco, co v mládí nestihli, ale byla to jen domněnka. Z pohledu trenéra sama občas na některých dětech vidím, že je ten trénink nebaví a raději by si povídaly, nebo hrály hry s kamarády.

Tohle by se dalo považovat za hlavní zápornou stránku u dětí ve věku 6 let.

O trochu jiné záporny se projevují u dětí ve věku od 6 do 15 let. Svěřenci, kteří jsou ve věku 6, až přibližně 10 let mají dosti podobnou zápornou stránku jako děti mladší.

---

<sup>15</sup> Oblíbené hry byly vybrány na základě neformálního rozhovoru s informanty – Eliškou 6 let a Karlem 8let.

<sup>16</sup> Mezi dotazovanými byli informanti- Karel 8let a Michal 16 let.

V pozdějším věku však nastupuje další problém, a to je kolektiv, volba kamarádů, vnější vzhled atd. Děti začínají řešit, s kým budou kamarádit a s kým ne.

Tím však nechci tvrdit, že mladší děti to nedělají, ale kolik lidí může v patnácti letech říci, že má kamaráda od pěti let? V pozdějším věku je to již pravděpodobnější. Děti u juda občas nevydrží také proto, že tam nemají přátelské vazby, jdou raději dělat sport, na který chodí jejich kamarád. Další, čeho jsem si u starších všimla, je, že řeší nejen vzhled, ale i vystupování a to, jaké mají výsledky v judu. Bohužel jsem se setkala i s momentem, kdy se děti jeden druhému posmívají, třeba kvůli nepovedenému kotrmelci. Představte si čtrnáctiletého kluka, kterému se ostatní smějí, protože neumí takovou základní věc, jako je kotrmelec. Dospělý člověk se na tento moment dívá jinak, než děti v pubertálním věku. Nehledě na to, co to může zanechat za následky na 14 letém chlapci. Další věc, co hraje negativní roli v tomto věku, je váha. Myslím si, že všichni „baculatější“ děti si tím prošly. Různé nadávky, posměchy a v tomto případě to nemusí být jen na judu, ale i v běžném životě. Do negativní stránky patří i způsob oblékání. Na judu hraje roli kimono. Samozřejmě i děti si všimají. On má modré, já bílé. On dostal již třetí nové kimono od té doby, co chodí na judo. Já mám stále jedno „odrbané“. I v tomto případě dochází k posměchu. Daný věk je velice problematický, děti dospívají a spoustu kladných i záporných věcí si odnášejí do budoucího života. Myslím si, že tohle je základní shrnutí negativní stránky života dětí navštěvujících judo ve věku 6-15 let.<sup>17</sup>

Přejdu však ke starším, a to až do věkové hranice 15-18 let. U těchto respondentů je na první pohled vidět rozdíl oproti malým dětem, které jsou na začátku plně nadšené z juda. Tito starší a zkušenější se netváří nijak zvlášť nadšeně, když jim trenér naplánuje trénink nebo soustředění o víkendu. Už jsou ve věku, kdy je zajímavý jiný svět, svět který se točí okolo zábav, diskoték a alkoholu. Ač všichni vědí, že pít alkohol ve věku mladší 18let je zakázáno,

---

<sup>17</sup> V této části mi byly přínosné neformální rozhovory s Michalem 16 let, i když patří do vyšší věkové skupiny.



tak to někteří z nich přesto porušují. V rozhovoru, který jsem realizovala s několika mladšími 18 let, se mi toto tvrzení potvrdilo.<sup>18</sup> Hlavně ti starší přibližně ve věku 17 let, nemají chuť trávit celý týden včetně víkendů na trénincích, což u spousty z nich tento sport vyžaduje. Nejen zábavy, ale například brigády, blížící se maturita, přítelkyně/přítel i tohle jsou faktory, které ovlivňují chuť trénovat i mimo všední dny. Jeden z informantů (Tomáš 18 let) mi potvrdil, že čím je starší, tím méně ho baví věnovat judu každou volnou chvíli. Našli se i ti, kteří před nějakou dobou patřili do kategorie nejlepších závodníků v daném oddíle, ale i u těch se projevila hlavní záporná stránka juda a to, že judo je obrovský pojídač času. Začali upřednostňovat jiné aktivity a bohužel, někteří z nich s judem skončili. V tomto věku se pak ukazuje, kdo chce mířit na vrcholovou úroveň a komu stačí zůstat dole, na úrovni závodníka, který se účastní třeba jen republikových kol.

I když jsem do svého výzkumu nezahrnula děti, které s judem skončili, zjišťovala jsem u některých, proč odešli z juda, co jim na něm vadilo, zda jim přineslo něco pozitivního/negativního a zda se věnují jinému sportu.

U většiny dětí bylo hlavním důvodem odchodu z juda to, že mu musely věnovat spoustu času. O jednom z bývalých členů vím, že po odchodu z juda žádný další sport nedělal. Zda jej členství v judu nějak ovlivnilo nevím, ale dle jeho postoje k životu bych v současné době řekla, že spíše ne, důvodem jeho odchodu bylo, že nechtěl být nikým organizován a časově omezován.<sup>19</sup>

Jelikož jsem s jedním z bývalých judistů v kontaktu i v současné době, oslovila jsem i jeho. U něho byl hlavní důvod odchodu z juda ten, že se stěhovali s rodiči do jiného města a nemohl spojit dojíždění, judo a školu. Dle jeho názoru mu judo přineslo něco pozitivního (přátele, fyzickou zdatnost, základy sebeobrany), ale i něco negativního (málo volného času,

---

<sup>18</sup> Neformální rozhovory proběhly s Filipem 17 let a Tomášem 18 let.

<sup>19</sup> Zde mám na mysli povinnosti chodit na tréninky, víkendové závody, letní a zimní soustředění atd.

zranění, ztráta přítelkyně, neboť v době, kdy byl aktivní judista a trávil na tréninku i 5 dní v týdnu, neměl na přítelkyni dostatek času a ta se s ním následně rozešla).

Negativními rysy se zabývám ještě i v dalších kapitolách (např. 8.4).

„Pierre Bourdieu popisuje sociální pole jako prostor se svými vlastními zákony, jedná se tedy o strukturu vnitřních posloupných vztahů (mezi pozicemi), jež zaujímají jedinci či celé skupiny, společně soupeřící v úsilí o moc. Stejně je to i v daném zkoumaném oddílu. V týmu panuje hierarchická struktura, která má své odůvodnění“ (Bourdieu 1998 in Novotný 2016:43).

Ti, kteří chtějí dělat tento sport na vrcholové úrovni, mu podřizují vše, zároveň to ale ovlivňuje i život jejich rodiny- přizpůsobují časový harmonogram, stravovací návyky... Náročné je to i po psychické stránce- prohry, výhry, úrazy. „Najednou jste součástí skupiny lidí se stejným zájmem o sport, podporujete se, sdílíte úspěchy i prohry. Trávíte spolu většinu času, což ovlivňuje i životní styl. Na druhé straně Vám nezbývá mnoho času na soukromý život“ (Rodič č. 2).

## 5 ŽIVOTNÍ STYL

Proč jsem zvolila jako téma mé práce „Judo – životní styl“?

Chtěla bych poukázat na to, jak judo dokáže ovlivnit životní styl, dále jak se tento sport stal samozřejmostí v životě několika desítek dětí a vlastně i dospělých. Je součástí jejich životního stylu a pomáhá utvářet jejich osobnost.

Jak autor Sekot uvádí: „Životní styl se vztahuje jak k individu, tak i k sociálním skupinám. Životní styl je dále funkční prvek života, jenž si člověk vybírá z dané kultury a aktivně jej určitých podmínek formuje“(Sekot 2003:187).

Definice životní styl dle J. Duffkové: „Životním stylem jednotlivce je možné rozumět ve značné míře konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si navzájem odpovídají, jsou ve vzájemném vztahu, vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný „styl“, který se jako červená linie prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositelem životního styl“(Duffková 2005:81 in Kubátová 2010:13).

Patří do základních faktorů, které ovlivňují kvalitu života. Vzniká v průběhu života. Životní styl se tak stává projevem lidské osobnosti v nejširším smyslu. „O životním stylu vypovídají i postoje a názory. Mohou však být v rozporu s chováním člověka. Např. převážná část české populace považuje sport za důležitý pro život, ale jen malá část jej zařazuje pravidelně do svého programu“(Slepičková 2000:37).

Jsme teoretici, víme o prospěšnosti sportu pro naše zdraví, máme načteno spoustu článků, dokážeme o tom diskutovat i několik hodin. V praxi to však vypadá jinak. Spousta z nás zůstává u té teorie a sportovat nikdy nezačne a pouze hledá výmluvy, proč to nejde.

Životní styl ovlivňuje i mnoho faktorů, jako například věk člověka.

„Mladý člověk je plný energie a touhy po poznávání nového“(Slepičková 2000:37).

Naopak v porovnání s člověkem starším. „Starší člověk, který chodí do zaměstnání a pečuje o rodinu, musí změnit alespoň částečně své návyky z mládí, aby své nové povinnosti zvládl“ (Slepičková 2000:37).

„Dále se životní styl liší podle kulturního a historického vývoje. Samozřejmě člověk co žije na vesnici, bude mít jiný životní styl než ten, který žije ve městě. Žena v arabské zemi, žena v české zemi, opět rozdílný životní styl“ (Slepičková 2000:38).

Jednoduše řečeno, co člověk, to jiný názor a přístup k životnímu stylu a sportu. Vidíme to kolem sebe každý den. Rodiče, prarodiče, kamarádi, spolužáci ze školy, každý člověk má jiný přístup a názor.

Jak judo spoluutváří /ovlivňuje životní styl členů oddílů, trenérů i dětí, jsem si kladla jako hlavní otázku v průběhu celého výzkumu.

## 5.1 KLADY A ZÁPORY ČLENSTVÍ V JUDU

Tématu záporny juda jsem již věnovala v kapitole 4.4, v této kapitole sleduji, kdo je všechno ovlivněn judem a jak.

Členství se netýká jen dětí, ale i rodičů. Děti mají závazné členství v oddíle, které je podmíněno pravidelnou docházkou na tréninky a platbou příspěvků ze strany rodičů. Mezi některými rodiči a trenéry vznikají i vazby neformální. Během mého výzkumu jsem se s touto formou setkala. Rodiče vozí nejen svoje, ale i cizí děti na závody po domluvě s trenérem, pomáhají s organizací různých oddílových akcí. Děti ale i jejich rodiče si tak díky členství vytvářejí neformální vazby a mohou např. rozšiřovat svůj sociální kapitál.

Z antropologického hlediska judo neovlivňuje jen děti a jejich rodiče, ale i jejich okolí. Práci, především pak výzkumnou otázku jsem zacílila na děti, proto je nejpodstatnější dívat se, jak judo ovlivňuje je.

Děti se chlubí svými úspěchy, zážitky i zkušenostmi které získávají. Musí svůj volný čas dělit mezi judo, učení a kamarády. Oproti svým vrstevníkům jsou fyzicky zdatnější, ale jen oni vědí, kolik úsilí je to stojí.

Jak už jsem zmínila, judo ovlivňuje i rodiče. Pravidelně vozí a vyzvedávají své děti z tréninku. Víkendové závody jsou dalším z faktorů, které ovlivňují jejich rodinný program. Pokud se však do chodu oddílu zapojí více (např. vozí nejen své děti na závody), nechají judo ovlivňovat své životy (vedle rozšíření jejich sociálního kapitálu, mohou mít např. dobrý pocit, že aktivně a smysluplně tráví svůj volný čas, věnují se svým dětem, ale současně pomáhají jako dobrovolníci sportovnímu oddílu apod.).

Judo ovlivňuje i zaměstnance základní školy, ve které probíhají tréninky.

Pedagogové se dělí s trenéry o čas, kdy budou v tělocvičně oni a kdy judo.

Například i správce tělocvičny je ovlivňován judem. Jelikož tréninky trvají i do devíti do večera, musí zůstat v tělocvičně, než skončí.

## 5.2 ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU VLIVEM JUDA

Tato otázka byla určena jak pro trenéry, tak pro rodiče.

V této podkapitole se nachází zjištění z mého výzkumu, v němž jsem se zaměřila na otázku: „Jak judo ovlivňuje rodinný život“.

Získat odpověď na tuto otázku se zpočátku jeví obtížné. Dotazovaní rodiče (Rodič č. 1 a 2) odpovídali, že judo nenarušuje jejich rodinný život, avšak souběžným pozorováním a pomocí neformálních rozhovorů se mi podařilo zjistit, že judo do jejich rodinného života přeci jen zasahuje. Zásadní problém nastal v momentu, kdy s novým školním rokem 2015/2016, se trenér 1 rozhodl navýšit počet tréninků dětem ve věku 8-10 let. Někteří rodiče projeví nadšení (Rodič č. 2 a 4), naopak Rodič č. 3 nadšený nebyl. Po skončení schůze, na které se tato informace probírala, jsem stále nad touto situací přemýšlela. Uvědomila jsem si, že rodiče

takhle malých dětí, nechtějí obětovat tolik rodinného času kvůli judu. Tohle je pravděpodobně jedno z negativ v judu.<sup>20</sup>

Sekot ve své knize uvádí, že „často rodiny přizpůsobují svůj životní rytmus tréninkovému a hracímu programu svých dětí“ (Sekot 2003:12).

V terénu jsem pozorovala, že někdy to může rodinu vzájemně propojit, ale dochází i k opačnému případu, kdy zájem o judo může rozvracet rodinu. I s touto situací jsem se během výzkumu setkala (v mnou sledovaném případě šlo o konflikt mezi rodiči dítěte). Vzhledem k tomu, že se jedná o blízké osoby a dále vzhledem k citlivosti tématu v jejich rodině, jsem tyto osoby nezařadila přímo mezi informanty, od nichž bych čerpala do této práce. Jejich případ uvádím jen jako příklad negativního vlivu (v případě juda jde o fyzicky i psychicky náročný sport, při jeho výběru je třeba, aby si rodiče dobře zvážili, zda dítě podpoří, nebo ho budou v budoucnu směřovat k jiným aktivitám). Nedošlo k úplnému rozvrácení, ale hádky kvůli danému sportu se staly běžným tématem rozepří mezi členy rodiny. Většinou je za hádkou jeden z rodičů. V případě, který jsem mohla pozorovat, jde o konflikt ze strany otce. Otec nijak svého syna v trénování juda nepodporuje, naopak jej od juda odrazuje a navádí ho, aby změnil druh sportu. Ačkoliv on sám v dětství nezažil nijak zvláštní úspěch ve fotbalovém oddíle, rád by též svého syna dovedl k fotbalu. Na první pohled to vypadá, že se snaží přenést své nenaplněné sny na syna a kompenzovat si tak své frustrace z mládí. Samozřejmě za postojem otce může stát i pozitivní vzpomínka. Například, otec získal díky fotbalu spoustu přátel, a jen chce svému synovi dopřát stejně šťastné okamžiky, které prožíval on. Tento postoj neměl od začátku, ale dospěl k němu během několika let, během kterých se jeho syn zdokonaloval a on přestal tomuto sportu rozumět. Konflikt částečně negativně ovlivnil životní styl rodiny a zátěží pak trpí syn, jehož vybraný sport se stal

---

<sup>20</sup> Více v kapitole 4.3 Záporná stránka juda.

občasným předmětem střetu. Matka hájí zájmy syna a snaží se otce přesvědčit, že nezáleží na tom, jaký sport syn dělá, ale hlavně když je spokojený. Hlavním zdrojem informací bylo zúčastněné pozorování a neformální rozhovory s matkou.

## 6 SPORT Z POHDLEDU SOCIÁLNÍCH VĚD

### 6.1 VRCHOLOVÝ SPORT VS. REKRAČNÍ SPORT

V úvodu bychom si měli definovat pojem vrcholový sport. Je to „sport využívající sílu, rychlost a dovednost jako prostředek posouvání hranice lidských možností. Cílovou hodnotou tohoto sportu je vítězství, mistrovský titul a odměna, když vrcholný výkon je dosahován tvrdou selektivní přípravou a oddaností sportu, která je umocňována ochotou k osobním obětem, zřeknutím se osobní pohody, dosahováním výkonu za cenu bolesti, cílení k rekordním výkonům, podřízení se hierarchické autoritě vrcholového sportu, kde sportovec je podřízen trenérům, a trenéři jsou podřízeni majitelům sportovních klubů. Jde o mikrosvět, kde protihráči jsou mnohdy chápáni jako nepřátelé“ (Sekot 2003:187).

Tato citace nás utvrdí v tom, že dnešní vrcholový sport často podléhá komerci. Trenéři i závodníci jsou často pod tlakem vedení oddílů a úspěchu obětují vše.

„V současnosti se v mnoha zemích zároveň jedná o dvě organizačně a svoji povahou odlišné dominantní formy sportu“ (Sekot 2003:62).

„Teorie konfliktu naopak tvrdí, že sport představuje a zrcadlí především velký byznys, kde profit hraje důležitější úlohu, než zdravý rozvoj sportovců. Vrcholové sportovní aktivity tak nejsou prostředkem všestranného osobnostního rozvoje, nýbrž cíleným nástrojem uspokojování touhy po zisku a obdivu. Vrcholový sport na půdě elitních medializovaných sportovních událostí je z tohoto pohledu dále nepřijatelný i tím, že uvolňuje napětí diváků davovým sportovním fandovstvím, tedy nepřiměřeným způsobem, orientuje v masovém měřítku obyvatelstvo na uměle vytvářené hodnoty vzdalující je od reálného světa každodenních starostí“ (Sekot 2003:63).

„Ukazuje se tak, že sociální svět tělocvičné systematické přípravy boxerů je velmi komplexní. Je totiž v daném prostředí utvářen v kontextu sociálního prostředí černošského ghetta s jeho významnou, maskulinní pouliční kulturou. Cílená sportovní příprava však



odvádí mladé boxery od pouliční kriminálně laděné destrukce a naopak přináší pozitivní účinky pravidelného intenzivního tréninku orientovaného na fyzické, vizuální a mentální znaky úspěšného boxera. Mladí sportovci tak namísto zmarněného času pouličních part věnovali svoje síly a osobní zápal plně boxu, ke kterému upřeli své veškeré snažení“ (Sekot 2003:65).

V tomto případě se autor opírá o boxery, ale netýká se to jen sportovců boxu, ale toto tvrzení lze použít všestranně.

Přeneseně na moji práci se tvrzení týká i judistů. Především těch starších ve věku od 15 let. Tyto děti musí věnovat svoje síly a osobní zápal judu, aby dosáhly určitých výsledků. Judo také přináší intenzivní tréninky, které jsou orientovány na fyzické, vizuální a mentální znaky úspěšného judisty. V tomto oddíle se trenér snaží především děti motivovat, vést k určitému cíli a ukázat jim, že patří do party kamarádů, kteří stojí vzájemně vedle sebe. Hlavně vytvoření velké „rodiny“, jak říká trenér. I proto mají své týmové motto: „Jdeme spolu proti proudu. Držíme se navzájem, aby některé z nás nestrhl do propasti zapomnění a ztráty respektu“. Toto motto je na hlavní webové stránce oddílu a trenér svým svěřencům často připomíná jeho význam.

„Zájmový rekreační sport může mít znaky soutěživosti, ale primárně je zaměřen na pozitivní mezilidské kontakty a na osobní vyjádření radosti pohybových sportovních aktivit“ (Sekot 2003:63).

Rekreační sport, který obvykle neklade důraz na sportovní výkony a lidé ho vykonávají ve svém volném čase. V případě rekreačního sportu, nemusí jít jen o jeden druh dané činnosti. Ve svém okolí mám spoustu lidí, kteří vykonávají rekreační sporty, jako je například badminton, posilovna nebo pravidelně navštěvují plavecký bazén. Judo, přímo tento konkrétní sport, se rekreačně provádět nedá. Pravidelná účast na tréninku je dost důležitá pro další předpokládané výsledky a vrcholové úspěchy. Jaká je ale přesná definice

rekreačního sportu například podle Sekota? Sekot rekreační sport vysvětluje jako „fyzickou aktivitu opírající se o radost z pohybu, zvyšování fyzické kondice, zlepšování zdravotního stavu, akcentující přátelské vztahy k protihráčům a ohled na životní prostředí. Tělo je zde zdrojem fyzické a duševní pohody. Otevřená participace je založena na přizpůsobení se různým úrovním sportovních dovedností, které prověřují protihráči, kteří nejsou chápáni jako rivalové či dokonce nepřátelé“ (Sekot 2003:184).

U juda můžeme částečně sledovat přechod od rekreačního sportu po vrcholový. U mladších dětí se klade důraz na zábavu (začíná se, jakoby šlo o rekreační sport, hry a vytvářením koheze ve skupině, přátelských vazeb, emocionální podporou, ale postupně se přibírají prvky/rysy vrcholového sportu.

## 6.2 SPORT, JAKO JEDEN Z NEJDISKUTOVANĚJŠÍCH

### SPOLEČENSKÝCH FENOMÉNU

Co člověk, to jiné sportovní zaměření. Různá sportovní klání dokáží stmelit, nebo naopak rozdělit společnost. Sport jako takový dnešní společnost významně ovlivňuje a je stále diskutovaným tématem. Článek, který jsem si přečetla v sociologickém časopise během svého výzkumu, mě jen utvrdil v mém přesvědčení o tom, že sport je aktuální a stále diskutované téma, proto jsem se ho rozhodla použít ve své práci.

V této části práce budu čerpat část článku z konference „Evropské asociace sociologie sportu, konající se 31. května – 3. června 2007. Můžeme se dočíst, že sport se stává nejdiskutovanějším společenským fenoménem a sociologie sportu má za úkol popsat a vysvětlit postavení sportu. Postavení, jak z pohledu sociálního, tak kulturního. Úkolem je také klást si kritické otázky a zaměřit se na postavení sportu v kontextu společenském. Významný impuls v sociologii sportu je patrný z pohledu badatelské produkce. V květnu proběhlo shromáždění, na kterém se sešlo [...]. Hlavními tématy byly: Sportovní participace

v evropských zemích, Sport a násilí, Turistika a sport pro všechny, Výuka sociologie sportu, Muži versus ženy na půdě evropského sportu, atd.“ (Sekot 2007).

Uvádím tento záznam i z důvodu, že se v části své práce zabývám genderem, postavením mužů a žen v judu.<sup>21</sup> Toto téma by mohlo být hlavním tématem další bakalářské práce a i z pohledu antropologie je toto téma velice zajímavé.

### 6.3 SPORT, JAKO SOUČÁST SPOLEČNOSTI A KULTURY

Ať chceme, nebo ne, sport se nás stejně nějakým způsobem dotkne. Nemusíme ho vůbec provozovat, stejně se kontaktu s ním nevyhneme. Ať jako rodiče, jejichž dítě nějaký sport provozuje, nebo pouze tím, že máme kolem sebe lidi, kteří sportují nebo jsou fanoušky.

„Nemůžeme měřit množství textů v oblasti sociologie sportu a společensko-vědními příbuznými, přesto publikací s touto tematikou přibývá. Přínosnou monografií je Sociální dimenze sportu sestavená Alešem Sekotem“ (Svoboda 2005:948).

Dále se mi podařilo objevit nejen recenzi, ale i abstrakt, z něhož jsem se rozhodla citovat alespoň část. „Kniha se snaží o česko-slovenský pohled na vymezení sportu, ženy a sport, mládež a doping ve sportu, socializační aspekty sportování, sportovní diváci jako součást moderní sportovní scény, filozofický a axiologický pohled na sport, ostrakizmus ve sportu, autentické prožívání sportu, sport a sociální edukace, význam sportu v kontextu národní a evropské identity“ (Sekot, Oborný, Jůva, Leška 2004:online).

Recenze a abstrakt na Sekota a jeho knihy byly pro mne velice přínosné.

Díky objevené recenzi jsem ve své práci použila několik jeho knih, které věnuje tématu sport a společnost. „Vztah sportu a společnosti odráží různost základních názorů na svět, hodnotové směřování, politické postoje či ideologická východiska“ (Sekot 2003:7).

---

<sup>21</sup> Viz část 8.2.

Sport, kultura a společnost jsou vzájemně propojeny. Sportovní aktivity, ať už se jedná o aktivitu judistů, nebo například tenistů, fotbalistů atd., mají dopad na jejich postavení ve společnosti, mají vliv na jejich budoucí vzdělání a pozdější uplatnění. Spousta sportovců po ukončení své profesionální kariéry u svého sportu zůstává a věnují se mu z pozice trenérů. Stává se jejich zaměstnáním a oni tím předávají své zkušenosti mladším. Tak jako v případě Trenéra 1, u něhož je trénování juda a sebeobrany jedno ze zaměstnání. „Nelze říci, že sport je pouze aktivita pohybová, nebo herní, ale je to i sociální fenomén, jehož význam daleko překračuje dosažené výsledky či statistiky vzájemných utkání. Sport je sociální konstrukt, neboť je aktivitou vznikající a vyvíjející se ve vzájemném soužití lidí“ (Sekot 2003:8,9).

Pro každého z nás je přirozená soutěživost, chceme vyhrávat a to nás žene k podávání stále vyšších výkonů. Ze sociálního hlediska to má vliv i na vztahy mezi lidmi. Příkladem je vzájemná nevraživost fanoušků, například na fotbalových zápasech. Naopak stmeleny kolektiv dokáže závodníka vyburcovat k podání maximálního výkonu. „Ohlédneme-li se o několik desetiletí zpět, vidíme výrazné změny, které se udály v postavení žen ve sportu. Konkrétně postavení mužů a žen v kontextu historických souvislostí vztahu společnosti a sportu. Ženy byly často vnímány v podřazeném postavení mužům v daném sportu“ (Sekot 2003:11).

V porovnání s dnešní dobou, ženy začaly vykonávat tzv. mužské sporty. V dnešní době ženy nacházejí uplatnění v oblastech, které dříve náležely jenom mužům. Týká se to také sportu. Není nic neobvyklého, že se na vrcholové úrovni setkáváme s ženami, které dělají dříve výhradně tzv. mužské sporty. Například fotbal, kde vznikají ženská družstva, box, šerm atd. Judo, jako sport byl dříve preferován především muži. V současnosti se i ženy stávají úspěšnými judistkami. U nás například Lucie Chytrá. Ženy tedy nejsou v podřazeném postavení vůči mužům, jako to bývalo dříve.

## 7 POHLED TRENÉRA

### 7.1 CO MĚ PŘIVEDLO K POVOLÁNÍ TRENÉRA

S Trenérem 1 jsem se seznámila mnohem dříve, než založil tento oddíl. Díky němu jsem si vyzkoušela mnoho sportovních aktivit, ke kterým bych se pravděpodobně nikdy neodhodlala. Především jsem se seznámila s bojovým sportem- judo. Trenér 1 založil nový oddíl nedaleko mého bydliště. Založil nejen oddíl, ale také poskytl starším generacím možnost se naučit sebeobranu.

Má klíčové postavení. Bez přirozené autority by nemohl dělat tak náročné činnosti spojené s mnoha dalšími aktivitami, jako například organizace závodů, soustředění a volnočasových aktivit.

Pozastavím-li se u organizování závodů, použiji anglický text, který se na toto téma zaměřuje.

„Sportovní organizace by nemohla existovat bez účasti na závodech, včetně těch, které sama pořádá ve svých halách, na svých stadionech. Samozřejmě jsou s tím spojená i určitá rizika, jako například masy diváků, jejich chování při sportovních akcích, a to zejména mladší dospívající populace, přitahuje pozornost vědců. Ovlivňujícím faktorem aktivního nebo pasivního životního stylu mládeže, může být i chování účastníků na významných sportovních akcích“ (Ilin, Maksimovic, Matic, Milosevic, Kekovic 2013:1645-6).<sup>22</sup>

Osobně jsem se účastnila několika závodů, které pořádal oddíl z mého výzkumu. Nestačí jen zajistit místo, kde se závody budou konat. Důležitá je také bezpečnost sportovního zařízení. Zajistit zázemí, nejen pro účastníky, ale také pro diváky. Tuto odpovědnost mají na svých bedrech pořadatelé, což ve většině případů jsou trenéři pořádajícího oddílu.

---

<sup>22</sup> Použito z anglického textu, který vystihuje výzkum zaměřený na faktory úspěšného zabezpečení sportovních zařízení.

Z anglického originálu přeložila autorka BP.

Rozhodla jsem se zařadit do výzkumu biografický rozhovor zaměřený na jeho kariéru sportovního trenéra.<sup>23</sup>

Samozřejmě i trenér musí mít vlastní soukromý život, ale i během toho se věnuje s rodinou dalším sportům. Je to jízda na kole, horolezectví, vodáctví, lyžování, bruslení a mnoho dalších. Relaxem je pro něho sport a tomu odpovídá i jeho styl oblékání, má sportovní postavu, na krátko střižené vlasy a vždy působí sebejistě.

## 7.2 FORMÁLNÍ ROZHOVORY S TRENÉRY A JEJICH PRŮBĚH

Interviewu probíhalo v tělocvičně před tréninkem přípravy. Trenér 1 nebyl nervózní, rozhovor se týkal sportu, kterému věnuje téměř celý svůj volný čas a který dobře zná. Mezi dotazované patřily i Trenérky 2 a 3. Jejich úkolem nebylo jen zodpovědět otázky z pozice trenérek, ale chtěla jsem, aby se na otázky dokázaly podívat i jinýma očima. Očima trenérky, matky dítěte, které dělá judo a u Trenérky 3 také jako manželky Trenéra 1 vybraného oddílu.

Měla jsem obavy, když už mi věnují svůj čas, aby moje otázky měly smysl a já mohla vytvořit soubor dat, která následně budu moci analyzovat a interpretovat ve své práci.

Usadily jsme se před tělocvičnou na trampolínu, Trenér 1 zůstal stát. Vytáhla jsem tužku s papírem. Trenér 1 i Trenérky 2 a 3 se celou dobu usmívaly, a ačkoliv jsem na počátku cítila nejistotu, přátelský přístup trenérů mi pomohl se nejistoty zbavit a postupně zavládla příjemná atmosféra.

### 7.2.1 ROZOVOR S TRENÉREM 1

Moje první otázka byla směřována k Trenérovi 1, začala jsem tím, že jsem zjišťovala všeobecné informace o judu.

Trenér 1 odpovídal klidně a vůbec nepotřeboval čas na rozmyšlenou. Vyložil mi historii

---

<sup>23</sup> Viz kapitola 7.2.1.

a základní informace o judu. Vše jsem si zapsala a položila ještě pár dalších otázek. Dále jsem se vyptávala Trenéra 1 a nestačila jsem si ani dělat poznámky, jak rychle mluvil.

Od Trenéra 1 jsem se dozvěděla, že judo je velmi rozšířený sport. *„Ač to málokdo ví, je to druhý nejrozšířenější sport v Evropě. Je také zařazen, jako jedna z olympijských disciplín“.*

Dále mi Trenér 1 řekl, že judo je fyzicky náročný sport. Především v malém městě se snaží dělat všeobecnou přípravu. Do tréninků zahrnuje spoustu gymnastiky, posilování, protahování, ale s dětmi dělá tréninky i mimo tělocvičnu. Jezdí na kolech, lezou po horolezeckých stěnách, splouvají řeky, chodí plavat. Chce, aby fyzická příprava byla komplexní. S tím samozřejmě souvisí i spolupráce s rodiči. Při takhle náročných trénincích je důležité, aby děti měly přiměřenou stravu a také dostatek odpočinku.

Otázka, proč vlastně dělat judo, Trenéra 1 nijak nepřekvapila.

*„Náš záměr je ukázat dětem, ale především rodičům a široké veřejnosti, že judo je krásný sport a nezáleží na tom, ve kterém věku jej dělají. Ukázka salt, přemetů a technik, co se děti naučily za dva roky a hlavně spousta medailí dovezených ze soutěží po celé ČR, dává i přesvědčení, že tento sport má smysl.“* Dodává Trenér 1.

Je ale samozřejmě důležité, aby děti věděly, že i bez medailí je pro ně judo přínosem.

Jelikož se Trenér 1 zajímá o judo, ale také o tělesný vývoj dětí, který je v tomto sportu velice důležitý, položila jsem mu následující otázku, abych odhalila jeho názor na vliv juda na tělesný vývoj.

Snažíme se o posílení celého těla, a jak nám v tom pomáhá judo?

*„Tím, že se snažíme o posílení celého těla a judo je sport, při kterém se zapojují svaly celého těla, je fyzická zdatnost našich dětí na daleko vyšší úrovni než u jejich ostatních vrstevníků.“*

Zastává názor, že by se dnešní mládež měla věnovat alespoň jednomu sportu. Vede své svěřence ke hře fair play. V závěru pak říká, že judo je velice kontaktní sport a dosáhnout výsledků, znamená spoustu dřiny a málo volného času.<sup>24</sup>

Dozvěděla jsem se, že Trenér 1 je z rodiny sportovců a sám dělá sport od útlého věku. V době, kdy se sám rozhodoval, jakému sportu se bude věnovat, nebylo judo zrovna populární, jako například fotbal, hokej nebo atletika. Zajímala mne reakce jeho rodičů, když se rozhodl pro judo.

*„Otec má ve své sbírce několik republikových medailí ze skoku o tyči, takže sport podporoval. Ale bohužel ani tatínek ani maminka se nikdy nešli podívat, když jsem trénoval či reprezentoval naši republiku např. na Mistrovství Evropy dorostenců.“ (viz příloha č. 3)*

Mezi mými otázkami, které jsem si připravila na Trenéra 1, byla i ta, která se týkala jeho cesty za postem trenéra. Z dřívější doby jsem věděla, že Trenér 1 byl úspěšný závodník, a proto mě dost zajímalo, proč se stal v tak mladém věku trenérem. Z rozhovoru pak vyplynulo, že v sedmnácti letech přijal břímě trenéra. Dostal se na křižovatku, kde si musel vybrat, zda půjde jako úspěšný závodník do jiného oddílu, nebo v tom, ve kterém v té době byl, převezme roli trenéra. Jeho trenéři oddíl opustili a hrozil jeho rozpad. Když se rozhodl pro roli trenéra, znamenalo to konec jeho úspěšné dráhy závodníka.

*„Vybojoval jsem tři sta vyhraných zápasů a dnes říkám, že mám své odepráno a teď je to na těch mladších. Někdy se mi stýská, ale čas se neptá. Dnes jsem hrdý na své „judo děti“ a jsem šťastný trenér s velkou rodinou!!“*

Jelikož v malém městě ve středních Čechách nikdy žádný oddíl juda nebyl, i tohle mě zajímalo, chtěla jsem po Trenérovi 1, aby zavzpomínal na dobu před pěti lety, kdy se rozhodl založit zde oddíl. Bylo na něm vidět, že otázka není těžká, naopak.

---

<sup>24</sup> Ukázka z rozhovorů, viz příloha č. 3



Jak sám řekl: „*Začátky jsou neopakovatelně jedinečné a v tomto městě byly krásné!*“

Samozřejmě, nebylo to jen o prvotních úspěších, ale na to špatné člověk dávno zapomněl.

V počátku bylo nutné najít zázemí, kde budou pravidelné tréninky probíhat. Oslovil všechny základní školy v daném městě. Odpověděla mu jen jedna, jediná. „*Podpora základní školy, v které trénujeme, nákup tatami městem, nadšení kolegů a hned plný nábor dětí, to kouzlo tvořících se věcí. Moc rád na tohle období vzpomínám a těším se, že se na mém konci budu moci otočit a podívat zpět na řadu svých svěřenců, kteří dál budou pokračovat v poselství nás trenérů a učit děti to, co jsem je jako malé učil já a to, co mě kdysi učili mí trenéři.*“

Těmito slovy Trenér 1 uzavírá své vyprávění a zároveň zodpovězení mých otázek.

## 7.2.2 ROZHOVOR S TRENÉRKOU 2

Trenérka 2 trénuje děti ve věku od 6 let. Je to skupina dětí, do které docházím i já a trénujeme společně.

„*Jsou to většinou prvňáčkové, kteří se musí základní techniky učit spíše formou hry.*

*Nejdůležitější na začátku je, naučit děti techniky pádu, aby si děti neublížily. Je až zarážející, když zjistíte, že šestileté dítě neumí obyčejný kotoul a je svalově zkrácené od každodenního vysedávání u počítače a televizoru. Proto, jako trenérka vím, že je velmi důležité se dětem věnovat a postupně jim zlepšovat fyzickou kondici. Samozřejmě záleží také na psychice dětí. Některé to i vzdají, protože nedokáží, nebo spíše nechtějí překonat strach z toho, že si ublíží a že to při pádech bolí. I zde je velmi důležitá spolupráce s rodiči, kteří svým přístupem dítě velmi ovlivňují.*“

Rodič č. 4 mi potvrdil, že se mu zvolený přístup Trenérky 2 líbí.

„*Je dobré, když děti nedělají jen samé judo, ale mají trénink proložený hrami. Syn mi často vypráví, jakou hráli hru, než jakou se naučil techniku. Nemyslím si, že je to špatně.*“

Další věc co Trenérka 2 děti učí, že kamarádům se neubližuje, naopak pomáháme jim. Musí spolu zacházet tak, aby kamarádovi neublížily a on s nimi chtěl příště cvičit znovu.

Pro někoho může být judo tvrdý a náročný sport a někteří si myslí, že by ho nezvládli.

Jak ona sama říká, je těžké vysvětlit rodičům, že právě tento sport je pro jejich děti prospěšný v mnoha směrech.

Já sama jsem se setkala s názorem, že judo je jen bojový sport, který vede děti k násilí.

Přitom judo je zaměřeno na všestranný fyzický vývoj dětí a všichni vědí, že nesmí použít techniky k napadení někoho jiného.

Rozhovor s Trenérkou 2 pokračoval na téma, jak judo ovlivňuje především její život a život dítěte, které dělá tento sport.

Judo ovlivňuje časový rozvrh rodiny, děti mají v týdnu několik tréninků a o víkendech závody. Pokud dítě hodlá dělat tento sport na vrcholové úrovni, musí nejen on, ale i jeho rodina dost času obětovat.

Otázka, jak jí judo zasahuje do rodinného života, byla položena a následuje odpověď.

*Trenérka 2 říká: „Významně, já, jako matka dvou dětí, chodím trénovat dvakrát týdně děti cizí, potom musím jezdit na tréninky s dětmi svými a na můj osobní trénink mi jaksi nezbyvá čas...<sup>25</sup>“*

Na mou další otázku, jak judo dokáže změnit život, mi Trenérka 2 s úsměvem odpověděla, že úplně ve všem. Dodala pak ještě, že záleží na tom, jaké potkáte lidi a co se jí týče, tak „*měla kliku*“.

Je důležité mít kolem sebe lidi, kteří trenéra podpoří. Trénování je náročné na psychiku a u juda i na fyzickou zdatnost.

---

<sup>25</sup> Viz příloha č. 3, Trenérka 2.

*„Pro svoje děti jsem chtěla především komplexní sport a tím pro mne je judo. Možná jsem byla při výběru ovlivněna, protože jej sama dělám celý život. Obě moje děti judo dělaly, ale nebyly tak nadšené. Oproti tomu můžu být ráda, že si v dnešní době počítačů našly jiný sport, který je baví...“<sup>26</sup>*

Rozhodně v čem s Trenérkou 2 souhlasím, je, že dnešní děti by nejraději vysedávaly u počítače, nebo televize a nějaký sport jde stranou. Jednou nebo dvakrát týdně zajít do tělocvičny nebo na hřiště určitě prospěje dětem nejen fyzicky, ale i po psychické stránce. Je fajn mít spoustu kamarádů, se kterými mají stejné zájmy. Stejný zájem mají i děti, které probírají, jakou zrovna hrají hru na počítači, ale myslím si, že je dalo lepší rozebírat sportovní úspěchy i neúspěchy. Z mého pozorování vyplynulo že, když byla část dětí o víkendu na závodech, jako hlavní téma tréninku pro ně bylo, jaké měly výsledky. Samy mezi sebou se chlubily a říkaly, jaké to bylo. Zároveň jsem viděla na dětech, které se závodů neúčastnily, že jim to bylo najednou líto. Taky chtěly mít medaili a spoustu zážitků.

### 7.2.3 ROZHOVOR S TRENÉRKOU 3

Po krátké pauze jsem pokračovala v rozhovoru tentokrát s Trenérkou 3, na kterou čekaly další otázky.

Úvodní otázka byla proč právě judo? Dle názoru Trenérky 3 je judo komplexní sport, který zajišťuje mnohostrannou vyrovnanost dítěte. Není to jednostranný sport a i někteří dospělí jedinci dokážou judu propadnout. Při této odpovědi mě hned napadlo, že i ona se řadí mezi ně. Hned jsem navázala na další otázku a to, jak judo dokáže změnit život.

---

<sup>26</sup> Další ukázky v příloze č. 3, Trenérka 2.

*„Judo je trvalá změna všeho. U nás - celý týden tréninky. Víkendy závody a rodina jde trochu stranou. Pokud se neangažuje celá rodina, tak se v podstatě vidí jen v posteli, a co se týče víkendu, tak ani to ne...“*

Proč judo, jako celoživotní sport? *„Je to sport, který má smysl a budoucnost. Prvky juda se uplatní v běžném životě, proto také na tento sport chodí obě mé děti. Judo také patří mezi skromný sport.“<sup>27</sup>*

Skromnost se především vztahuje k výbavě pro děti. Rodiče kupují pouze kimono, což je položka přibližně 1 500Kč. U mladších dětí se cena kimona pohybuje i pod 1 000Kč.

V porovnání s jinými sporty, jako například s tenisem, kde potřebujete oblečení, boty, několik raket a především je nákladné trénování a pak i účast na závodech, patří judo ke sportům finančně méně náročným.

V případě tohoto oddílu juda děti platí pouze roční poplatek ve výši 2 000Kč, rodiče hradí nákup kimona a dvakrát ročně dobrovolné soustředění a sportovní tábor, ze kterého si děti na oplátku přivezou spoustu zážitků a dárků v podobě několika triček, kšiltovky, propisky atd. Oddíl dětem také často platí startovné na závodech a pro ty starší zajišťuje dopravu tam i zpět. Pokud je dítě ze sociálně slabé rodiny, řeší jeho platbu trenér individuálně.

Co všechno musí člověk obětovat, aby se dostal na vrcholovou úroveň? Tato otázka se Trenérky 3 moc netýkala, neboť judo dělá teprve od roku 2011. Přesto se této otázky zhostila následovně:

*„Dospělý, obětuje svůj čas, a pokud má rodinu, tak i její blízkost, a dítě svůj osobní a volný čas, což je problematické obzvlášť v pubertě. Nemohou to, co jejich vrstevníci, protože prostě, nemají čas. Často se zničí vztahy dospělých - manželství v případě trenérů.*

*Je důležité mít srovnané priority, jestli chci být profesionál. Cesta je dlouhá a tvrdá...“*

---

<sup>27</sup> Viz příloha č. 3, Trenérka 3.

Důležité je, aby měl člověk vše srovnané i po psychické stránce. Prohry by ho mohly jinak velmi poznamenat, a to až tak, že by se závoděním skončil.

Nad následující otázku proč jsme vybrali pro svoje dítě judo, se Trenérka 3 pousmála a konstatovala: „*U nás vybral trenér, syn vzhlížel k otci a dcera roste na tatami*<sup>28</sup>. *Já jen plavu v proudu a mám záblesky radosti a malých úspěchů...*“

Jak již bylo řečeno, Trenérka 3 dělá judo 5 let, což je od doby, kdy byl založen oddíl, ve kterém probíhá výzkum. K judu se dostala přes svého manžela Trenéra 1. Z počátku to bylo jiné, ale v současné době podřizuje judu více a více času. Věnuje se i jiným sportům, jako je lyžování, běh nebo chození do posilovny. Ve zbytku volného času se věnuje zdravé výživě, kterou se snaží podávat celé rodině.

Judo, jako ovlivňující faktor rodinného života z pohledu Trenérky 3. : „*Judo ovlivňuje zejména rodinu trenéra a členy oddílu, kteří jsou tzv. závodníci. Ostatní si žijí v příjemném prostředí tréninku. Závodníci mají nabitý program celý týden i o víkendu. Volného času je minimálně...*“<sup>29</sup>

Tato odpověď je ukázkou přístupu manželky, která je tímto postojem manželovi oporou a skvělým partnerem. Jejich společný život se točí okolo juda. Jejich společný volný čas je omezený tréninky a závody. Judistická soustředění, sportovní tábor je pro ně něco jako rodinná dovolená. Z jejich strany se dá říci, že vše podřizují judu. Zvolili si tuto cestu, i když na začátku asi nejspíš netušili, jak moc se jich to dotkne v soukromém životě.

Avšak nemusí to být pravidlem, v tomto oddíle jsem se setkala i s případem, že manželce trvalo přes rok, než dokázala přizpůsobit svůj život manželovi - trenérovi.

---

<sup>28</sup> Myšleno, že tráví s rodiči spoustu času v tělocvičně na zíněnce.

<sup>29</sup> Ostatní otázky a doplňující části viz příloha č. 3, Trenérka 3.

Trenérka 2 se otázek zhostila o trochu jinak než Trenérka 3. Obě sice dostaly stejné otázky, ale hned na první pohled je vidět, kdo judu obětovává více času. Nedovolím si však tvrdit, že mu věnují času málo, ale i tak je vidět, kdo to má jako hlavní životní zaměření, a kdo ho vykonává ve svém volném čase.

## 8 FAKTORY ÚSPĚCHŮ V JUDU

I následující faktory ovlivňují životní styl. Vybírala jsem podle slov informátorů, řazení jsem zvolila abecední.

### 8.1 BOLEST, DŘINA, ZRANĚNÍ, ANEB CO VŠECHNO DOKÁŽE

#### ODRADIT OD JUDA

Jako u každého sportu i u tohoto dochází někdy k lehkým, někdy k těžkým zraněním. Každá bolest, způsobuje určité narušení psychiky a dost často si říkáme, zda nám to stojí vůbec za to. Málokdo si dokáže představit, než začne pravidelně navštěvovat judo, co ho čeká za dřinu, než dokáže říct: „Jsem opravdu dobrý/dobrá“. Judo samo o sobě je fyzicky i psychicky náročný sport. Nestačí jen umět techniky, základem je umět dobře padat, abyste se nezranili při prvním spadnutí. Člověk, který pravidelně netrénuje, nemůže dělat tento sport a očekávat dobré výsledky. Často v tomto sportu dochází ke zranění i na trénincích, nejen na závodech. Proto mě nepřekvapuje, když vidíte judistu na žíněnce a má zalepené dva, tři a více prstů na noze nebo ruce k sobě. Velmi pravidelně dohází k vykloubení, nebo ke zlomení prstů na noze. Tohle zranění, už zkušený judista nevnímá, jako zranění. Samozřejmě dochází i k horším, jako je naštípnutá, či zlomená kost, nebo vyhozené koleno. Ještě dříve než jsem začala se samotným výzkumem, byla jsem přítomna úrazu s otevřenou frakturou.

Judo je sport, při kterém občas dojde k většímu zranění. Bohužel tato zranění bývají velice bolestivá, ale ve většině případů si je zavíní každý závodník sám, a to špatným provedením techniky. Sama jsem si při judu způsobila úraz kolene. Šlo o vyhození kolene a natržení kolenních vazů. Díky tomuto zranění jsem dva měsíce chodila s ortézou a následně jsem pracně doháněla fyzický deficit a psychicky jsem se musela vyrovnat s tím, že to byla moje vina, a že není důvod k tomu, abych se k tomuto sportu zpět nevrátila. Někdy, ale bolest a strach z opakované bolesti je větší a závodník s tímto sportem skončí.

Mezi faktory, které narušují přízeň juda, patří i diváci. Setkala jsem se s tím na menších závodech, kdy děti mají možnost pozvat své příbuzné jako je babička, děda apod. Chtějí se pochlubit, co všechno umí, ale v momentu, kdy babička vidí, jak s jejím vnoučkem někdo „tříská“ o zem, je s veškerými sympatiemi k judu amen. Tuto myšlenku mi potvrdil i Rodič 1 a 2 v neformálním rozhovoru. Na první pohled může zápas působit bolestivěji než opravdu je.

## 8.2 GENDER V JUDU

Tuto část jsem věnovala genderu z pohledu juda. Domnívám se, že v mé práci je důležité na toto téma poukázat, neboť judo působí jako mužský sport, který však vykonávají i ženy.

V případě malých dětí se v daném oddíle moc dívek nevyskytuje.

„Co pojem gender znamená v odborném jazyce sociologie? A kde se vůbec tento pojem vzal?“

Pojem gender je do češtiny převzat ze soudobé angličtiny, kde původně znamenal gramatický rod. Prapůvod tohoto slova je však starší, jeho kořeny spočívají ve starověké řečtině a označoval se jím rod. Převést však tento výraz do češtiny zcela jednoduše jako "rod" může být zavádějící. Slovo rod obvykle spojujeme s obrazem rozvětvené rodiny, jejíž existence je dána společným předkem, nebo se nám nejspíš vybaví spojení "rodová společnost". A pokud nám přijde na mysl i onen již zmíněný gramatický rod, tak s velkou pravděpodobností se nám nevybaví další možný obsah tohoto výrazu, který pojem gender má v dnešní angličtině, resp. v soudobém feministickém diskursu, odkud tento termín pronikl i do jiných oblastí bádání, konkrétně do anglo-americké sociologie. V zahraničí, se nový obsah a význam pojmu gender dostal z odborného jazyka do jazyka běžného a stal se tak jeho nedílnou součástí.“ (Mariková 1982)<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup>Viz Socioweb-genderová studia.



V tomto sportu nezávodí jen muži, ale i ženy. Není to samozřejmě tak časté, ale i v tomto sportu došlo k modernizaci. Ženy začínají sportovat jako muži. Snaží se jim vyrovnat. V některých sportech to jde lépe, v jiných hůře. Velkým fenoménem se stal sport, jako je fotbal. Ženy, nebo spíše dívky stále častěji zakládají fotbalové oddíly. V judu je dívek podstatně méně. Proto si každý trenér, trenérka dívek velice považuje.

Každé pondělí navštěvuji posilovnu, kterou vede přímo trenér juda (Trenér 1). Z počátku jsme chodili jen samé ženy, v průběhu se postupně přidávali i muži. Většinou se jednalo o partnery žen, které už dávno cvičily. Zpočátku velkým překvapením bylo, když po druhém nebo třetím tréninku muži s návštěvou posilovny skončili. Nebylo to tím, že jako ženy cvičíme pomalu a oni by na nás čekali, naopak. Našli se i muži, kteří vydrželi jeden jediný trénink. A proč vlastně muži přestali do posilovny chodit? Domnívám se, že neunesli psychicky, že jejich manželka, nebo přítelkyně zvládá cvičení lépe. Přitom stačilo chodit pravidelně po dobu alespoň dvou měsíců a dostali by se do lepší kondice. Myslím si, že kvůli své hrdosti nechtěli před ostatními opakovaně ukazovat své fyzické nedostatky. Vnímali to jako svou slabinu. V současné době opět chodíme jen samé ženy.

Sice jsem se žádných mužů konkrétně neptala, vím, že se je trenér snažil motivovat k opakované návštěvě.

### 8.3 STRAVA JAKO OVLIVŇUJÍCÍ FAKTOR

Při svém výzkumu jsem se snažila zaměřit okrajově také na stravování sportovců. Většinou platí, že aktivní jedinci upřednostňují zdravý životní styl. Uvědomují si, jak velký má vliv na jejich zdraví. Pestrá, zdravá a vydatná strava je u sportovců velice důležitá, v případě juda ovlivňuje výkonnost dětí, dále pak závodníků. Přesvědčila jsem se o tom i u dětí, které chodí na trénink. Děti, které měly lehčí oběd, například těstoviny, spoustu zeleniny, luštěniny atd. byly aktivnější, živější

a pozornější, než ti co měli knedlíky, omáčku, řízek atd. Samozřejmě pravidlem to není, ale ve většině případů tomu tak bylo.

U větších dětí a hlavně u těch, kteří se judu věnují na úrovni závodní, je strava úplně jiná. Spousta z nich má sestavený speciální jídelníček<sup>31</sup>, chodí na pravidelné konzultace kvůli stravování. Podstupují různé měření tuků a svalové hmoty. Ovšem záleží pak jen na nich, jak se k tomu postaví a jak poctivě dodržují sestavený jídelníček. Záleží samozřejmě i na spolupráci s rodiči, neboť daný jídelníček je náročnější finančně i časově.

V rozhovoru s jedním z rodičů, jsem se dozvěděla, že na určitý čas upravili jídelníček pro celou rodinu. Ne všichni členové jedli stejně, ale snažili se i z ekonomického hlediska přizpůsobit potřebám dítěte. Což lze považovat za jeden z momentů, kdy došlo ke změně životního stylu celé rodiny.

Rodiny judistů své stravování i rozpočet částečně podřídí potřebám juda, tak že je jeden z jejích členů zvýhodňován v potravinách, které konzumuje. Jde sice jen o jeden ze způsobů podpory sportovní činnosti dítěte, ale tento způsob zasahuje přímo do dění v rodině. Společné stravování v rodinách – ve stejný čas, stejných potravin – vytváří i pocit sounáležitosti, naopak pokud se někdo z rodiny stravuje jinak- dokonce nákladněji- může být některým z členů rodiny a dokonce i jím samotným, vnímáno jako diskriminační oproti jiným členům rodiny. Může být zdrojem napětí, kterému musí rodiče předcházet nebo je řešit nějakými kompenzacemi, argumentací apod.

#### 8.4 ŠIKANA MEZI DĚTMI

Šikana ani jiné fyzické či psychické ubližování není dobré. I s tímto problémem jsem se u tohoto sportu se setkala. Překvapivě tomu bylo u dětí ve věkové kategorii 6-9 let. Začalo to nenápadným pošťuchováním a skončilo tím, že jedno z dětí přestalo chodit na judo. Každý

---

<sup>31</sup> Viz příloha číslo 4.

trénink některé z dětí zlobí a jiné žaluje. Proto si ze začátku nelze ničeho všimnout. V tomto případě šlo o dítě, které bylo vzorné, tiché, šikovné, kamarádké, a přesto šikanované. Na první známky šikany upozornili rodiče. Syn jim domů chodil tichý, před každým tréninkem se vmlouval na bolesti hlavy, břicha apod. Po delší době se svěřil až jednomu z prarodičů. Bohužel bylo pozdě. Ač rodiče okamžitě zakročili, dítě bylo na tolik psychicky labilní, že odmítlo pokračovat dále. Zjistilo se, že nešlo o šikanu jen o trénincích, ale i o pauzách a mimo tělocvičnu. V případě juda šlo o zavírání na toaletách v čase, kdy děti mají volno na pití a toaletu, sprosté nadávky v šatně, kde není přítomen trenér. Tento případ tak skončil tou nejhorší variantou, a to že šikanované dítě skončilo, i přes veškerou snahu trenéra a rodičů o urovnání vztahů mezi dětmi, rozebrání situace a příslibu častější kontroly. Člen, který šikanoval, směl v oddíle po důrazném napomenutí a rozebrání situace zůstat dál, ale s varováním, že v případě opakované šikany bude okamžitě vyloučen. Všechny děti byly s touto událostí seznámeny a poučeny, jak se zachovat v případě, když se s podobnou situací setkají.

## 8.5 FAIR PLAY V JUDU

Na úvod si vysvětlíme, co pojem fair play vlastně znamená:

„Je to způsob myšlení, nikoli pouze chování: Čestné soupeření, jednání v souladu se zásadami slušného sportovního chování. Odpor k podvádění, dopingu, fyzickému i verbálnímu násilí, nerovnosti šancí, korupci a nadměrné komercializaci při plném respektování pravidel sportovního klání“ (Sekot2003:181).

Ve sportu, jako je judo probíhají závody, ve kterých je důležité fair play. Bohužel, skoro jako u všech ostatních sportů i tady se občas podvádí. V případě juda, jde především o to, že trenér podvádí a většinou dítě v mladším věku si ani nemusí uvědomit, že právě on je součástí daného podvodu.

*„Z pohledu trenéra můžete podvádět ve vedení výživy u svého svěřence a podlehnout dopingu. Jako trenér jsem byl svědkem, kdy trenér při vážení svého svěřence tajně nadnášel nebo zkoušel ovlivnit rozhodčí“ (Trenér 1).*

Jako příklad uvádím reálnou situaci. Polabská liga, jeden z mnoha druhů závodů juda. Nejdůležitější pro každý oddíl je, aby se dané ligy účastnilo co nejvíce závodníků v různých váhových kategoriích. Děti se perou a zároveň sbírají body pro svůj oddíl, nebo pro oddíl za který se přihlásily. Rozhodčí jsou zde dobrovolně přihlášení z různých oddílů. Samozřejmě musí mít splněné dané zkoušky.

Častou achillovou patou jsou rozhodčí. Jejich subjektivní názor nemusí být objektivní. Stačí se podívat na krasobruslení, zrovna tento sport je tím neblaze známý. Výhodou juda je, že pokud hodíte čistý ippon a nebo se vám soupeř vzdá při páčení či škrčení, tak žádný rozhodčí výsledek nemůže ovlivnit. Jsme lidé s city, emocemi a jen velmi kvalitní rozhodčí se dokáže od toho všeho odprostit.

*„Leckdy se mi stane, že při hodů mého svěřence mi z úst spontánně uklouzne hodnocení např. wazari a je vidět na rozhodčím, že chtěl dát nižší hodnocení, ale můj výrok ho ovlivnil. To se stává na nižších soutěžích, kdy rozhodčí nemají takovou sebedůvěru“<sup>32</sup>*  
*(terénní deník 3. 3. 2016 -Trenér 1).*

U dětí se to bohužel stává a škody způsobené hloupostí dospělých jsou veliké právě na duši malých závodníků. Což z vlastní zkušenosti znám i já. Dítě se vám „pere“ o medaili, vy stojíte u žíněnky, vidíte, jak moc se snaží a rozhodčí rozhodne neprávem ve prospěch druhého závodníka. Na svém svěřenci jsem jasně viděla to zklamání a co hůř, nedokážete mu jasně vysvětlit, proč on nevyhrál. Těžce se 8 letému dítěti říká, že se rozhodčí spletl, a proto nemá medaili. Je velice důležité, aby dítě vědělo, že si ceníte jeho snahy,

---

<sup>32</sup> Další ukázky z terénního deníku v příloze č. 1.

a i když nemá medaili, snažíte se ho podržet a povzbudit. Většinou se tyto incidenty dále neprobírají, aby se to dětem nepřipomínalo a oni nevzdávali další zápasy, neboť se na závodech „neperou“ jen jednou. Tohle vše není však časté a judo je sport, který dbá na fair play a to je základ pro správný směr výchovy našich dětí.

S nedostatkem fair play chování jsem se setkala nejen na závodech dětí, ale i na závodech našich starších reprezentantů juda. Pravidlem u tohoto sportu je, že každý závodník se uklání při příchodu na žíněnku, dále pak protivníkovi a rozhodčím. Úklony provádí jak před zápasem, tak po zápasu. Po skončení zápasu je slušností podat soupeři ruku a tím vyjádřit poděkování za zápas, ať už jste prohrál, nebo vyhrál. Při návštěvě Evropského šampionátu v Praze jsem viděla neunesení prohry a to tak, že náš český závodník po závodě, který mimochodem vyhrál, šel podat ruku a poděkovat soupeři. Ten však jen něco v angličtině poznamenal a odešel ze žíněnky bez jakéhokoliv poděkování. Nepůsobilo to zrovna dobrým dojmem. Opačná situace nastala v momentu, kdy při zápasu se jednomu závodníkovi stal úraz nohy. Závodník pomohl zraněnému z žíněnky. Tento okamžik vystihl moment daného sportu a fair play hry. Nejen judisté, ale především mladší diváci si odnesly zkušenost, jak fair play vypadá. Tyto okamžiky formují i jejich životní styl. Posiluje se u nich potřeba dodržovat i vyžadovat férové vedení zápasů.

Děti si především ze zápasů a z takových to situací odnášejí různá ponaučení, která mohou použít v budoucnu.

Zároveň můžou tuto situaci vnímat jako moment, kdy sport je velice bolestivý, což si vyzkouší občas i oni sami na svých zápasech a občas i při trénincích.

## 8.6 SPORTOVNÍ MOTIVACE

Tuto kapitolu jsem zařadila z důvodu důležitosti z pohledu sportu. Nejen profesionální sportovci, ale i děti se motivují, aby později předváděly maximální výkon. Motivace přichází nejen ze strany rodičů a trenéra, ale pokud jede na závody celý oddíl, děti se povzbuzují navzájem. Setkala jsem se s několika momenty, kdy děti křičely jeden na druhého: „To dáš, to zvládneš“ a opravdu dítě, které se v ten moment pralo, jako by dostalo nový impuls a závod nakonec vyhrálo. Děti se dokáží takto motivovat i při tréninku, kdy mají mezi sebou *randory*.<sup>33</sup>

Sport děláme, protože máme „přirozenou potřebu pohybu“, je pro nás zdravotní prevencí a umožňuje nám se individuálně seberealizovat (Sekot 2003:186).

Sportovce, ať už judistu, nebo třeba tenistu motivují odlišné věci. Judista má sen dostat se na olympiádu, naopak tenistův cíl je vyhrát Wimbledon. Oba dva, ale mají určitou motivaci. Vezmu-li to z pohledu dětí, tak ze zkušenosti trenérky vím, že jim občas stačí obyčejný bonbon, pro který jsou schopny dělat úžasné věci. Opět беру úžasné věci z pohledu juda. Myslím, že správná a především zdravá motivace je vždy přínosem. Nesmí to však přerůst v něco jiného. Děti by si měly hlavně uvědomovat, že to dělají pro sebe, neměly by chtít vyhrát proto, že jim rodiče za to slíbili například playstationa, nebo 2 hodiny hraní na počítači. Je těžké to dítěti vysvětlit ve věku 7 let, že to co dělají, dělají pro sebe. Ale je krásné, když vidíte jeho radost v momentu, kdy stojí na bedně s medailí na krku.

A proto je dobré, když dětem jejich trenéři (i rodiče) pomáhají k co nejlepším výkonům tím, že je za podaný výkon pochválí (popř. odmění nějakou drobností, či sladkostí, což mi potvrdil i Rodič č. 1 a 3). Je dobré, když i v této oblasti spolupracují rodiče s trenéry a na způsobu motivace a odměňování se domluví. Správná podpora je přínosná v životě dítěte, podněcuje ho k lepším výkonům, zvedá mu sebevědomí a ovlivňuje jeho život. V rodině

---

<sup>33</sup> Randory- cvičný boj, viz příloha č. 2.

sportovců to bývá jednodušší, protože rodiče už většinou své děti motivují od dětství, kdežto nespportovní rodiče se tyto věci postupně učí. V oddíle juda nejde o motivaci individuální, ale týmovou. Děti vědí, že jsou jeden velký tým, i když bojuje každý za sebe. Na závodech se vzájemně povzbuzují a v případě prohry nikdo nikoho neshazuje, naopak drží při sobě jako tým. Z každé individuální výhry se radují, jako by byla jejich kolektivní, ale jsme jen lidé a i mezi dětmi se může vyskytnout nevhodné chování, posměch, který nebyl ani na trénincích odkryt. Některé děti se musí vyrovnat se smutkem z prohry, zatímco ti, kteří svůj zápas vyhráli a odváží si medaili, se nad nimi zase mohou povyšovat. Každý trenér by měl být, tak trochu psycholog, který dokáže pochválit i kritizovat takovým způsobem, který předchází týmovému nesváru. Tento přístup ovlivňuje život dětí i mimo judo. Postupně se učí- na příkladu starších závodníků, ale i z projevů trenéra- jak se vyrovnávat se svými výhrami i prohami.

## 9 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ A ZÁVĚR

Cílem práce bylo zjistit, jaký vliv má judo na život dítěte a jeho rodiny. Cíle bylo dosaženo z veliké části.

Moje výzkumná otázka zněla: „Jak judo ovlivňuje život dítěte a jeho rodiny?“

Pro získání odpovědí a vypracování bakalářské práce jsem musela:

- pravidelně navštěvovat tréninky oddílu juda
- oslovit trenéry juda a udělat s nimi rozhovory
- oslovit rodiče a udělat s nimi rozhovory
- požádat rodiče o povolení neformálního rozhovoru s jejich dítětem
- provést neformální rozhovory s dětmi
- vyhledat a prostudovat potřebné informace a literaturu týkající se mého tématu

Pozorování, které jsem prováděla od ledna 2015 do února 2016, mi dalo spoustu poznatků o tomto náročném sportu. Pro svůj výzkum jsem si vybrala oddíl juda, který vznikl před pěti lety, a vstoupily do něj děti, které se s ním před tím nikdy nesetkaly. V rámci svého výzkumu jsem navštěvovala jejich tréninky a zúčastnila se několika soustředění a mohu jen konstatovat, že změna oproti začátkům, o kterých jsem se bavila s Trenérem 1, je velká. Z nesmělých, neohrabaných dětí, se stali kluci a holky s výbornou fyzickou kondicí a zároveň úspěšní závodníci. Tréninku věnují většinu svého volného času a stmelují se do skvělého kolektivu, ve kterém si vzájemně pomáhají. Jsou mezi nimi i tací, kteří již získali medaili na mistrovství republiky ČR.

Malé děti mají potřebu pohybu většinou danou a přirozeně vyšší, než bývá u těch starších. Sport u nich postupně buduje potřebu být aktivní. Většině menších dětí, ale při vstupu do oddílu chyběla fyzická zdatnost. Samozřejmě mezi nimi byly i takové, které již



nějaký sport provozovaly, u nich byla fyzická aktivita znatelně vyšší. Ukázalo se, že je u nich také důležité, jakou formou jsou tréninky vedené. Je nezbytné, aby jejich součástí byly hry a soutěže, které děti motivují k lepším výkonům. U dětí se budují sociální vazby.

Během tréninku se také osvědčilo, když rodiče pobývali mimo tělocvičnu, protože se k nim děti často uchýlovaly se svými „bolítkami“ a potřebou politování.

U starších dětí, které dělají judo již několik let a mají výbornou fyzickou kondici, jde pak o vytrvalost a chuť dělat tento sport. U těch v období puberty jsem pozorovala, že se občas vyhýbají tréninkům a často u nich dochází k rozhodnutí, jak v životě pokračovat dál. Zda s judem, či bez něho.

Samozřejmě, že ne všichni v oddíle zůstali. Je to sport fyzicky, ale i psychicky velice náročný, stojí každého spoustu dřiny v tělocvičně i mimo ni. Je v něm velice důležitá také sebekázeň, všichni členové vědí, že techniky juda smějí používat pouze na závodech nebo v případě nutné sebeobraně. Neexistuje, aby použili judo k napadení někoho jiného, protože by mu mohli způsobit vážnou újmu na zdraví. I o tomto tématu jsme hovořili v rozhovoru s Trenérem 1.<sup>34</sup>

Judo má své klady i zápory, jak z pohledu rodičů, tak i dětí. Rodiče jsou rádi, že děti dělají sport, který má všestranné zaměření. Zlepšují si fyzickou zdatnost, učí se disciplíně, sebekázi a fair play. To vše je spojeno s časově náročným upořádáním chodu rodiny. Rodiče musí vozit děti na tréninky, o víkendu na závody, o prázdninách mají děti soustředění... Rodiče zažívají se svými dětmi úspěchy i prohry, podporují je a motivují ve chvílích, kdy nemají chuť sportovat. Z pohledu dětí je na judu pozitivní to, že můžou být v kolektivu kamarádů, což je důležité později pro zápasy.<sup>35</sup> Dělat sport, který je baví, získávat medaile a učit se novým věcem. Negativní je na něm to, že jim zabere spoustu času, občas bolí a ne vždy je dřina vyvážena úspěchem.

---

<sup>34</sup> Viz kapitola 7.2.1

<sup>35</sup> Viz kapitola 8.6

Okrajově jsem se dotkla také tématu stravování judistů. U větších dětí a hlavně u těch, které se judu věnují na úrovni závodní, je strava úplně jiná než u ostatních. Spousta z nich má sestaveny speciální jídelníčky od dietoložky, kterou několikrát navštívili v rámci juda. Ovšem záleží pak na nich, jak poctivě je dodržují.<sup>36</sup>

Dále bych do svých nových poznatků zahrнула zjištění, že děti získávají povědomí o fair play.<sup>37</sup> Rozšiřují si sociální kapitál- navazují nové vztahy. Dostávají se náročnými tréninky stále výš, zvyšují si své sebevědomí.

Při výzkumu jsem se setkala i se šikanou.<sup>38</sup> Nebylo to příjemné ani pro jednu ze zúčastněných stran. S dětmi byla situace několikrát prodiskutována, ale trenérka se s tím nemohla dlouho srovnat. Kladla si otázku, zda neudělala něco špatně.

Výzkum byl časově náročný a musela jsem věnovat hodně času tomu, abych zjistila a viděla změny v životním stylu, jak judo ovlivňuje životní styl těch, kteří judo dělají, popř. životní styl jejich rodiny. Dále pak fyzické i sociální a psychické pokroky dětí, jak moc je judo ovlivnilo, co jim judo dalo a co naopak vzalo. Úkolem sportu je i socializace. Judo není jediným faktorem, který děti v jejich životě ovlivňuje, ale jeho vliv dle rodičů i trenérů, a také starších dětí je velký.

Oddíl juda jsem navštěvovala pravidelně i před provedením výzkumu a rozhodně budu i po ukončení. Kdybych si měla rozmyslet, na co bych se v dalších výzkumech zaměřit, bylo by toho mnoho.

Jako například:

- Vytváření týmu
- Dynamika skupiny
- Jak je obtížné judo pro děti, které přecházejí ze základní na střední školu

---

<sup>36</sup> Viz kapitola 8.3.

<sup>37</sup> Viz kapitola 8.5.

<sup>38</sup> Viz kapitola 8.4.

- Finanční náročnost udržení oddílu atd.

Práci bych uzavřela tvrzením, že můj plánovaný výzkum a zodpovězení výzkumné otázky se mi z části zdařilo. Popsala jsem, v jakých konkrétních jevech judo ovlivňuje život každého dítěte, které je jeho členem a také celé jeho rodiny.

Problematickým aspektem mé práce bylo mé postavení ve sledovaném oddíle, kde současně působím jako trenérka. Tuto dvojroli jsem si uvědomovala, na jednu stranu mi pomohlo k získání přístupu k datům, současně jsem se musela snažit, aby moje "insiderství" co nejméně ovlivňovalo moje vnímání reality.

Na závěr použiji slova jednoho z hlavních informantů, jeho slova vypovídají o hlavním dopadu juda na život těch, kteří u tohoto sportu zůstanou.

*„Ty odžité hodiny tréninků, společně prolity pot, bolest i radost, to vše dělá jedinečný šejk přátelství, které máte na celý život. Nelze nemilovat judo, prostě ho chce žít“ (Trenér 1).*

## LITERATURA

Butcher, A. 2009. *Džudo průvodce bojovým uměním*. Praha.

Čechák, V., Linhart, J. 1986. *Sociologie sportu*. Praha: Olympia.

Hendl, J. 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.

Ilin, D., Maksimovic, N., Matic, R., Milosevic Z., Kekovic, Z. 2013. Factors of successful sport event. security management, *Tehnicos technologies education management* 4: 1645 - 1650. Sarajevo: DRUNPP.

Kvasnička, J., Táborský, M., 2016. *Týden* 35: 33-35. Praha 4- Braník: EMPRESA MEDIA, a.s.

Kubátová, H. 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Kutnohorský deník, 2016, číslo vydání 66.

Malina, J. a kolektiv, 2009. *Antropologický slovník*. Brno: Akademické nakladatelství

CERM. Dostupné z:

[http://is.muni.cz/do/1431/UAntrBiol/el/antropos/pdf/antropologicky\\_slovník.pdf](http://is.muni.cz/do/1431/UAntrBiol/el/antropos/pdf/antropologicky_slovník.pdf) [29. 10.

2016]

Mlynářová, A., 2014. *Antropologie sportu. Tenisový klub a jeho členové z antropologické perspektivy*. Diplomová práce. Pardubice: Univerzita Pardubice, Fakulta filozofická, Katedra

sociálních věd. Dostupné z:

[https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/58893/MlynarovaA\\_AntropologieSportu\\_MT\\_2015.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/58893/MlynarovaA_AntropologieSportu_MT_2015.pdf?sequence=3&isAllowed=y) [5. 4. 2015]

Mariková, H. 1982. Gender! Co to znamená? *Socioweb.cz*

Dostupné z: <http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=225&lst=120> [9. 3. 2016]

Novotný, J., 2016. *Vztahy v týmu Rabbitohs, napětí v rugbyovém týmu a fúze kulturních praxí*. Bakalářská práce. Pardubice: Univerzita Pardubice, Fakulta filozofická, Katedra sociálních věd. Dostupné z:

[https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/64488/NovotnyJ\\_VztahyTymu\\_HS\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=n](https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/64488/NovotnyJ_VztahyTymu_HS_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=n) [15. 10. 2016]

Pavlica, K. 2000. *Sociální výzkum, podnik a management*. Praha.

Růžička, M., Vašát, P. 2011. Základní koncepty Pierra Bourdieu: pole – kapitál – habitus. *Antropoweb.cz*. Dostupné z:

<http://www.antropoweb.cz/cs/zakladni-koncepty-pierra-bourdieu-pole-kapital-habitus> [18. 11. 2016]

Sekot, A. 2003. *Sport a společnost*. Brno: Paido.

Sekot, A. 2007. „Lokální sport v Evropě. Čtvrtá konference Evropské asociace sociologie sportu (EASS).“ *Sociologický časopis / Czech Sociological Review* 43 (4): 878.

Dostupné z:

<http://sreview.soc.cas.cz/cs/issue/13-sociologicky-casopis-czech-sociological-review-4-2007/183> [12. 11. 2015]

Slepičková, I. 2000. *SPORT A VOLNÝ ČAS*. Praha: Karolinum.

Svoboda, A. 2005. „Aleš Sekot (ed.), Dušan Leška, Jozef Oborný, Vladimír Jůva: Sociální dimenze sportu.“ *Sociologický časopis / Czech Sociological Review* 41 (5): 948-950. Dostupné

z:

<http://sreview.soc.cas.cz/cs/issue/43-sociologicky-casopis-czech-sociological-review-5-2005/797> [2. 2. 2016]

[http://sport.lidovky.cz/krpalek-uz-slavnejsi-koudelky-gasimov-jej-chvalil-maretovi-zkazil-narozeniny-1yr-/oh-2016.aspx?c=A160812\\_191555\\_ln-sport-oh2016\\_atv](http://sport.lidovky.cz/krpalek-uz-slavnejsi-koudelky-gasimov-jej-chvalil-maretovi-zkazil-narozeniny-1yr-/oh-2016.aspx?c=A160812_191555_ln-sport-oh2016_atv) [20. 10. 2016]

<http://www.lidskezdravi.cz/deti/fyzicky-vyvoj> [22. 4. 2016]

<https://is.muni.cz/publication/564260?lang=en> [5. 3. 2016]

## PŘÍLOHA

Příloha č. 1:

Otázky použité při rozhovorech

Příloha č. 2:

Ukázka z terénního deníku

Příloha č. 3:

Ukázka z rozhovorů

Příloha č. 4:

Ukázka jídelníčku

## Příloha č. 1

### OTÁZKY POUŽITÉ PŘI ROZHOVORECH

- Jak judo ovlivňuje život dítěte a jeho rodiny?
- Proč dělat právě judo?
- Jak judo dokáže změnit život?
- Proč jste vybrali pro svoje dítě judo?
- Jak judo ovlivňuje rodinný život?
- Co všechno musí člověk obětovat, aby se dostal na vrcholovou úroveň?
- Má judo vliv na tělesný vývoj dítěte?
- Proč jste si vybrala judo, jako celoživotní sport?
- Jak se na výběr tohoto sportu dívali rodiče?
- Měl jsi někdy chuť s tímto sportem přestat?



## Příloha č. 2

### ÚKÁZKY Z TERÉNNÍHO DENÍKU

1) Před vstupem na pozemek školy jsem zaparkovala auto a vyrazila dovnitř, do rozlehlého areálu. Na první pohled vás zaujme velké fotbalové hřiště s dvěma velkými bílými bránami. Podél hřiště vede cesta z dlažebních kostek, která končí u vchodu do tělocvičny, tento vchod používají děti i o hodinách tělesné výchovy. Otevřela jsem velké bílé plastové dveře a vešla do dlouhé chodby. Při vstupu mě do nosu udeřil všudypřítomný pach nejdříve z bot, pak ze zpocených těl a už z dálky se ozýval dětský křik, který vycházel z několika šaten. Hned napravo od vchodu stojí velký, kovový regál sloužící jako botník. Vedle něho je dřevěná lavička a nad ní připevněný věšák. Pod lavičkou bylo spousta malých i velkých rozházených bot. Vstup byl omezen ještě jednou lavičkou, byly postaveny tak, že tvořily pomyslný tvar písmene L. Nad druhou lavičkou visela cedule a na ní velkým písmem napsáno

**PŘEZOUVEJTE SE PROSÍM...**

Překročila jsem lavičku a sundala své boty, dál už jsem šla jen v ponožkách.

Po levé ruce jsem měla velké dvoukřídlé dveře s nápisem NÁŘAĎOVNA, kde jsou uskladněny pomůcky k tělesné výchově. Naproti dveřím byly ty samé, ale sloužily jako vstup do velké tělocvičny. Hned vedle nářadovny, jsou dveře do pracovny školníka a další do kabinetu pro učitele, nebo trenéry juda. Naproti těmto dveřím byly další dvoukřídlé dveře, které vedly do velké tělocvičny.

Vedle vchodu do velké tělocvičny je umístěna dřevěná, prosklená vitrína. Uvnitř jsou vyvěšené různé informační letáky, sportovní tabulky a diplomy žáků, kteří je získali za své sportovní výkony.

Vzala jsem za kliku, otevřela a vstoupila do kabinetu. Ocitla jsem se v malé místnosti, na pravé straně jsou tři stoly a tři židle. Naproti nim, za dveřmi stojí velká, prosklená skříň. V ní

*jsou různé cvičební pomůcky, jako například švihadla, barevné kloboučky, ragbyový míč, ale také lékárníčka. Vedle skříně je umyvadlo, které sousedí se sprchovým koutem a toaletou.*

*.... Jelikož jsem tu nebyla poprvé, nepřekvapila mně tu ani ta zvláštní vůně, kterou když cítím, vybavím si školní kabinet. Odložila jsem si věci a převlékla se do bílých kalhot, tilka a bílého vršku. Judisté tomuto úboru říkají kimono. Vyšla jsem z kabinetu a všimla si, že šatny, které jsou na levé straně, byly přeplněny dětmi a rodiči, kteří jim pomáhali s oblékáním. Celkem tu jsou tři šatny. Dvě jsou chlapecké a jedna dívčí. Také toalety, které jsou na konci chodby, jsou rozdělené na pánské a dámské. Vedle nich je velké plastové okno, které pouští jediné denní světlo do chodby. Okno je zakončeno plastovými dveřmi, které vedou na venkovní tenisové hřiště, sousedící s tělocvičnou. Naproti oknu jsou dveře do prvního patra, kde je posilovna. Průchozí dveře do budovy školy jsou přesně na opačném místě než ty vstupní. Já však spěchala do malé tělocvičny, která se začínala plnit dětmi.*

*Tělocvična má tvar obdélníku a stěna proti dveřím je celá prosklená. Okna zajišťují průnik denního světla do tělocvičny a zároveň slouží k větrání. Jsou chráněna kovovými mřížemi, které dětem zabraňují v nekontrolované manipulaci a zároveň mají ochrannou funkci, aby se skla nerozbila. Pod oknem přesahuje bílý parapet, který zároveň slouží i jako lavice na sezení. Na levé i pravé straně jsou zavěšeny basketbalové koše a pod nimi bílé radiátory kryté dřevěnými mřížemi, levá strana se však liší od té pravé. Na levé straně jsou připevněna lana a látkový rukáv používaný ke šplhání. Na pravé straně je kovová tyč sloužící též ke šplhání. Stojíme-li ke vstupním dveřím zády, máme po levé i pravé ruce dřevěné žebříny a u stropu nad námi visí gymnastické kruhy.*

*V tělocvičně již byla i Trenérka 2, která je pro moji práci jedním z informantů. S celým výzkumem byla řádně seznámena. Kdo však na tréninku ještě chyběl, byl hlavní trenér (dále značen jako Trenér 1). Tento člověk byl pro mě velice důležitý, neboť v mém výzkumu má*

klíčové postavení. Oba dva trenéry znám osobně již dlouho. Trenéra 1 již 10 let a Trenérku 2 znám 6let. S oběma jsem v průběhu svého výzkumu uskutečnila několik rozhovorů. Dále v tělocvičně byly Lucka, Petra, dále Jan a spousta dalších dětí. Některé z nich, jsem si vybrala v této skupině pro svůj výzkum.

2) Ukázka z tréninku dětí ve věku od 6let pod vedením trenérky Zdeňky.

Hodiny ukazovali 15:50, což znamenalo, že děti mají do začátku tréninku ještě 10 minut.

V tělocvičně bylo poměrně teplo, i když venku foukal studený vítr. Některé děti jen běhaly po postavených žíněnkách, jiné zase seděly na oknech a diskutovali mezi sebou. Všechny byly v bílém kimonu. Kluci většinou měli kimono na holém těle, ale holky měly pod vrškem tílko, nebo tričko. Žíněnkám, které byly poskládané po celé tělocvičně, se říká tatami. Okolo tatami leželo snad sto malých, rozházených bačkůrek, pantoflí a různých přezůvek.

Přesně v 16:00 hod. se ozval křik, který děti naprosto zastavil. Znamenalo to, že do tělocvičny vešli trenéři. Děti reagovali na povel „Sore made seiza“. Což v judu znamená něco, jako zastavte se a srovnejte se na judistický pozdrav před tréninkem. Děti se vyrovnaly do jedné lajny podél oken, jen jeden si k nim stoupl bokem. Na dětech bylo vidět, jak se těší na tréninky a byly dost nedočkavé. Různě se strkaly a pošťuchovaly, až musela zasáhnout trenérka, která s ostatními včetně mě stála naproti dětem. Pak udělala, jako každý trénink docházku dětí.

Následoval judistický pozdrav „REJ“, děti zopakovaly, uklonily se a tímto rituálem začal jejich náročný trénink.

Trénink trval hodinu. Na začátku bylo vidět, jak jsou děti čilé a plné energie. Trénink začal řádnou rozcvičkou, která se skládala z různých pohybových cviků, jako například žabáci, gymnastika a různé pády, což patří k judu. Samozřejmě trenérka vymyslela i hru, aby děti měly nějakou zábavu a zpestření tréninku. Po patnácti minutách, byla přestávka na záchod, napití a úpravu kimon.

Pak už začali trénovat judo. Děti se učily různé techniky, pády, držení, chmaty apod.

*Nejvíce se mi líbilo, jakým způsobem trenérka učila děti náročné techniky. Každý z trenérů či cvičitelů dostal bílou křídou a dětem se po celé tělocvičně na žíněnku nakreslil názorný postup, jak správně dělat techniku. Tato metoda vysvětlování je velmi jednoduchá a zároveň zábavná.*

*Děti vědí přesně kam dát nohy a vědí, že musí padat na smajlíka.*

*Děti křičely jeden přes druhého, že se jim smajlík smazal a tak se kreslilo znovu. Na některých dětech bylo vidět, že si dávají opravdu záležet, aby padaly přesně, kam mají. Našli se tu však i ti, kteří nebyli přesní a dělali spoustu vylomenin navíc. Energie měly opravdu na rozdávání.*

*Dále se děti učily pády vzad a pád stranou. Všichni trenéři i cvičitelé děti obcházeli a opravovaly je, aby to dělaly správně. Pak následovaly randory<sup>39</sup> na zemi. Což znamenalo, že děti si udělaly dvojice, klekly si naproti sobě a na povel „HADŽIME“, se začaly naučeným způsobem prát. Jak jim trenérka vysvětlila, chytí si kamaráda a představí si, jak maminka nebo tatínek řídí auto a moment, kdy zatáčejí. Dětem to všem moc šlo, ale našly se i ti, kteří se místo cvičení pošťuchovaly, štěbetaly a pak nevěděly, co mají dělat. Za zlobení byly děti ‚odměněny‘ deseti dřepy. Některé děti si mezi sebou dost hlasitě fandily, jako by byly na závodech.*

*Následovala další pauza na pití. Trenérka po pauze dala hru. Děti si pravděpodobně ani neuvědomovaly, že i při hře se dá trénovat judo, posilovat ruce, nohy a zároveň si užívat zábavu.*

*Na některých dětech bylo vidět, že se nemůžou dočkat konce tréninku. Vzduch v tělocvičně, už začínal být vydýchaný a tak se otevřely okna.*

*Čím více se blížil konec tréninku, tím více některé děti byly hodnější a klidnější než na začátku. Bylo znát, kdo cvičil poctivě a s chutí. Našli se tu však i ti, kteří měli energie stále dost. Nemohla jsem si, však nevšimnou, jednoho kluka, který ať cvičil nebo zrovna zlobil, tak po té poměrně náročné hodině, nebyl nijak unavený ani klidnější.*

---

<sup>39</sup> v judu tento pojem znamená – cvičný zápas

*Některé děti jsou prostě aktivnější, mají více energie a tak lehce se neunaví.*

*Hodina v tělocvičně a hlavně s dětmi mi utekla velmi rychle. Nastal konec tréninku, děti se opět postavily do lajny, jako na začátku. Trenérka jim řekla, co se jí líbilo a co naopak musí příště natrénovat. Pak se rozloučili stejným pokřikem a úklonou jako na začátku. Než se rozutekly, stačily se dozvědět, že venku za dveřmi do tělocvičny dostanou sladkou odměnu v podobě bonbónu, za jejich snahu při tréninku.*

*Pak už nastal klasický rachot. Děti se rozutekly pro bačkory a hurá pro bonbón.*

*I já s trenéry jsme museli opustit tělocvičnu, neboť po nás šla další skupina juda. (4. 2.2015)*

*3) Ukázka z tréninku dětí ve věku od 6let pod vedením Martina a Zdeňky.*

*Po příchodu jsem zjistila, že Martin oblečený v modrém kimonu, již dorazil. Byla tu i trenérka Zdeňka, ta měla dnes bílé kimono.*

*Pár dětí běhalo po tělocvičně, zbytek byl ještě v šatně. Žíněny byly poskládány po celé ploše místnosti. Žíněny vždy skládá první skupina, která v daný den začíná s tréninkem a naopak sklízí ji skupina, která večer končí. Při vstupu jsem si všimla, že v tělocvičně je příjemné teplo, i když okna byla otevřená a dovnitř proudil čerstvý vzduch. Po shromáždění všech, následovala seiza. Přišlo celkem 41 dětí.*

*Dnešní seiza byla jiná. Nebyla ve stoje, ale vkleče. Martin, jako hlavní trenér, jim názorně ukázal, jak to má vypadat. Nejprve se kleklo na levé koleno, pak následovalo pravé. Chlapci nechávali nohy mírně od sebe, naopak dívky měly kolena u sebe. Ruce položily na stehna. Hlavní trenér pokynul levou rukou. Ten co k nim byl bokem, řekl rei. Děti položily ruce na žíněнку a uklonily se, tak aby se hlava dotkla země. Následně se zvedl trenér a ostatní pomocníci. Děti se zvedaly, jako poslední. Po tomhle pozdravu začal náročný trénink.*

*Pro zahřátí hrály na babu s plastovými kloboučky. Nejprve ve dvojicích, což způsobilo dobrý chaos. Následovala hra tzv. plácaná. Na jaké místo se dotkly svého kamaráda, ten se tam musel držet a běhat po tělocvičně a vrátit mu to. Tato hra byla velice zábavná. V úvodu nesměla chybět gymnastika. Kotrmelce vpřed některým to šlo velice dobře, jiní zas uvítali pomoc. Když dodělaly kotrmelce přes celou tělocvičnu, následovaly kotrmelce vzad. U spousty dětí jsem si všimla, že ho dělají přes rameno, místo přes hlavu. Pro zpestření rozcvičky jim Martin ukázal tzv. rybičku.*

*Spočívalo to v tom, že musely udělat kotrmelec vzad a zároveň vyšvihnout nohy a prohnout se právě do rybičky.*

*Mezi gymnastiku byly zařazeny i hvězdy, válení sudů, stojky na rukách a další.*

*Po řádné rozcvičce následovaly judistické techniky. Než se začaly učit novou techniku, zopakovaly si ty, co již uměly. Pád vzad šel opravdu všem. Nejdůležitější je, aby držely hlavu na hrudi a ruce měly jen lehce od těla, jak řekl Martin.*

*Po pádech vzad se všichni posadili a natáhly nohy před sebe. Což znamenalo, že je čekají pády stranou.*

*Na pravou, tak i na levou stranu. Martin jim na úvod zopakoval, jak to má vypadat. Ruka se nesmí krčit a musí tam být slyše plácnutí o žíněnku. Když se děti řádně rozpadaly, přinesly se overbolly.*

*Velké míče červené, modré a šedé barvy, sloužily k ulehčení provedení pádu vpřed. Jelikož jsme tam byli tři trenéři, každý jsme si vzali jeden míč. Děti byly rozděleny do třech zástupů. Pád vpřed vypadal tak, že si dítě lehlo na míč a pak následovalo rozložení rukou, podle toho na jakou stranu měl pád směřovat.*

*Pravý pád- Levou rukou se obejmě míč, pravá se položí šikmo nahoru. Hlava položená na míči se otočí směrem k levé ruce. Pak už jen stačilo do svěřence strčit, tak aby se svezl po pravé ruce a následně udělal pravý pád vpřed.*

*Levý pád- vypadal úplně stejně, ale ruce se poskládaly na míč obráceně.*

*Po pádech byla pauza na záchod a na napítí. Skoro polovina dětí mělas sebou ochucenou vodu, jak jsem si všimla na začátku značky KUBÍK. I já se šla napít. Měla jsem neperlivou vodu značky RAJEC. Pauza utekla rychle a před námi byla druhá polovina tréninku. V druhé polovině děti čekaly randory na zemi, nová technika ve stoji, hra-kytička, stahovák a samozřejmě závěrečné protažení, které je velmi důležité. Judo je jediný sport, který na závěr náročných fyzických tréninku dělá protažení, jak mi sdělil Martin, který v současné době studuje sport a vše kolem něj na Karlově univerzitě v Praze.*

*Randory na zemi byly hned po přestávce. Děti si udělal dvojice. Klekly si naproti sobě, následoval úklon a boj. Dvojice se několikrát měnily. Z důvodu, aby se popraly různě mezi sebou.*

*Trénink byl proložen hrou kytička. Všechny děti si lehly hlavami k sobě doprostřed žíněčky a propletly se rukama mezi sebou a chytly si své cípy u kimon. Pouze dva vybraní zůstali stát. Hra spočívala v tom, že dvě vybrané děti co stáli, měli za úkol co nejrychleji kytičku rozplést. Tahali ostatní děti, co ležely na zemi za kotníky, do té doby než se kytička rozpadla. Hra děti velice bavila, nehrály ji poprvé. Tato hra je pro děti jedna z důležitých, neboť se při ní učí, jak správně a hlavně pevně držet vrchní část kimona, tek aby při opravdovém závodění se k nim soupeř nedostal dříve, než oni k němu.*

*Po kytičce jim Martin ukázal novou techniku - Sasanku. Celým názvem Sasae tsuri komi ashi. Některým to šlo na poprvé. Samozřejmě byli tu i ti, kterým to šlo hůř. Od toho jsme tu byli my, trenéři, abychom je obešli a poradili.*

*Po dlouhé a namáhavé technice přišla hra - stahovák. Pět vybraných klečelo, ostatní stáli. Smyslem hry bylo, dostat co nejrychleji všechny na zem, na kolena. Čas tréninku ubíhal, jak voda. Tak rychle, že po hře následovalo protažení, pozdravení v seize a hurá domů.*

*Protažení je velmi důležité, už proto jsme je musely hlídat, aby to dělali pořádně.*

*Začalo se pomyslným trháním jablíček ve špičkách. Následně protažení rukou, které děti zapojily při každém pohybu.*

*Pomocí pádem vzad se usadily na zem. Děti roztáhly nohy a ohnuly se ke špičkám. Pro protažení zad, si klekly na čtyři a udělaly tzv. kočku. Hrbily záda nahoru a dolů. Aby se nezvedaly obyčejně, následovalo zvednutí do střechy a pomalé ručkování ke špičkám. Pak už jen pomalu narovnat a nástup na seizu.*

*Seizou skončil náročný trénink a děti odcházely příjemně unavené domů. I já jsem odjížděla s pocitem dobře odvedené práce. (3. 11. 2015)*



## Příloha č. 3

### UKÁZKA ROZHovorŮ

#### Trenér č. 1

Rozhovor s Trenérem 1 jsem si domluvila v budově základní školy, kde probíhají tréninky, chtěla jsem, aby se cítil příjemně a nemusel kvůli mně měnit celodenní program.

Proč právě judo? Při téhle otázce Trenér 1 měl jasnou a především rychlou odpověď:

*„Věřím na lásku na první pohled. Bylo mi 10 let a šel jsem po chodbě základní školy, na nástěnce vysel letáček o nábore do nově vznikajícího oddílu Judo. Dodnes si pamatuji ten pocit...tohle chci!!! Vlastně jsem neměl představu co to judo je a přesto bych dal vše, abych se mohl tomuto bojovému umění učit. Na nábor nás přišlo 200. Trenéři vybrali dle talentových zkoušek 80 dětí a jedno z nich jsem byl já. Jak šly roky, tak z těch 80 ti dětí jsem vydržel jen já a ostatní kamarádi byli z dalších následných náborů. Prostě jsem se zamiloval a dětem často říkám: miluji judo! Olympijský sport, který je víc než sport! Každý o judu píše jako o rozvíjení těla a duše, to je samozřejmě pravda, ale je tam „něco“ víc. Ty odžité hodiny tréninků, společně prolitý pot, bolest i radost, to vše dělá jedinečný šejk přátelství, které máte na celý život. Nelze nemilovat judo, prostě ho chcete žít!“*

Jak se na výběr tohoto sportu dívali tvoji rodiče? Trenér 1 se nad touto otázkou dost zamýšlí, je to totiž již několik let co s tímto sportem začal. Pak odpovídá:

*„Tatínek má ve své sbírce několik republikových medailí ze skoku o tyči, takže sport podporoval. Ale bohužel ani tatínek ani maminka se nikdy nešli podívat, když jsem trénoval či reprezentoval naši republiku např. na ME dorostenců. Tohle mě dodnes mrzí. Pamatuji si, když jsem přijel z mezinárodního turnaje, kde jako ještě dorostenec jsem v juniorech vybojoval bronz a všichni mě plácali po zádech, tak jsem přijel domů a maminka se zeptala,*

*jak jsem dopadl a já pyšně odpověděl: Mami mám bronz!!! Reakci mamky nikdy nezapomenu:*

*A proč jen bronz???*

*Má to ovšem i své výhody, naučilo mě to jít za cílem sám s vědomím, že to dělám pro sebe a ne pro obdiv druhých. “*

Měl jsi někdy chuť s tímto sportem přestat? Při položení této otázky se Trenér 1 zasmál a pak stručně řekl:

*„Určitě ano, jen si to nepamatuji. Puberta, děvčata....., ale ta bílá kimonová láska vždycky měla navrch!“*

Těžká volba, aneb stát se šampionem, nebo trenérem? Odpověď mě na tuto otázku dosti zajímala, i proto jsem znejistila, když si dal Trenér 1 dosti na čas s odpovídáním. Nakonec jsem se odpovědi přeci jen dočkala a zněla takto:

*„Je to o povaze a zkušenostech. Byl jsem zbytečně zodpovědný a přijal břímě trenéra nepřipravený, a i když své trenéry mám rád a doufám, že se na mě z toho judistického nebe dívají a dělá jim radost, že pokračuji v jejich poslání, tak zároveň jim nemohu odpustit, že v sedmnácti letech ze mě udělali trenéra a odešli pryč z oddílu v Kutné Hoře. Tím končila má úspěšná dráha závodníka. Vybojoval jsem ke tři sta vyhraných zápasů a dnes říkám, že mám své odpráno a teď je to na těch mladších. Někdy se mi stýská, ale čas se neptá. Dnes jsem hrdý na své judo děti a jsem šťastný trenér s velkou rodinou!“*

Komerce, jak v tomto sportu v jednotvárném oblečení funguje? Trenér 1 se zamyslel, měla jsem dojem, že uvažoval, co mi může říct a co ne. Odpovídal následovně:

*„Komerce – prachy, peníze, úplatky. Když nad tím přemýšlím, tak těm klukům fotbalistickým ty peníze vůbec nezávidím. Nikdy mi nikdo neřekl, teď ten zápas pust', tak ani já to nikdy*

*neřeknu svým svěřencům. Svůj osud si řídíme sami na tatami a ne sázkové kanceláře a jejich loby. Pro náš sport nechci komerci, ale popularitu. Jen se bojím, že popularita se rovná komerci a finančnímu tlaku. Tuhle lásku si prostě za peníze nekoupíte!!!!“*

Těžké začátky, aneb založení nového oddílu. Při položení poslední otázky se Trenér 1 na krátkou dobu zamyslel, je to již 5 let co zakládal oddíl, tak že měl šanci si zavzpomínat. Jeho vzpomínky zněly takto:

*„Začátky jsou neopakovatelně jedinečné a v tomto městě byly krásně! Na to špatné jsem už dávno zapomněl. Podpora ZŠ, nákup tatami městem, nadšení kolegů a hned plný nábor dětí, to kouzlo tvořících se věcí. Moc rád na tohle období vzpomínám a těším se, že se na mém konci se budu moci otočit a podívat zpět na řadu svých svěřenců, kteří dál budou pokračovat v poselství nás trenérů a učit děti to co jsem je jako malé učil já a to co mě kdysi učili mí trenéři.“*

Poslední otázka byla, jaký má judo vliv na vývoj dítěte.

*„Samozřejmě. Tím, že se snažíme o posílení celého těla a judo je sport, při kterém se zapojují svaly celého těla, je fyzická zdatnost našich dětí na daleko vyšší úrovni než u jejich ostatních vrstevníků. Myslím si, že dnešní mládež by se měla věnovat nějakému sportu a nemluvím teď pouze o Judu. Jde mi o to, že vysedávání u televize a počítače rozhodně ke zdravému vývoji dítěte nepomáhá.*

*Navíc filozofie Judo se zabývá i duševním rozvojem. Vedu své svěřence ke hře fair play, vědí, že veškeré techniky nesmí nikdy používat k napadení druhého, ale pouze v případě sebeobrany. Judo je velmi kontaktní sport a já chci, aby náš tým tvořil takovou, velkou partu prima kamarádů, kteří vědí, že se na toho druhého mohou kdykoliv spolehnout. Dosáhnout výsledků v Judu znamená spoustu dřiny, modřin a málo volného času. Ale stojí to za to! Tyhle zkušenosti Vám zůstanou navždy!“*

## Trenérka č. 2

Jak judo ovlivňuje živo dítěte a jeho rodiny? Odpověď Trenérky 2 byla velice stručná. A nic nenaznačovalo tomu, že přijde dodatek:

*„Maximálně.“*

Proč dělat právě judo? Opět přišla rychlá odpověď, která zněla:

*„Je to všestranný sport plus sebeobrana.“*

Jak judo dokáže změnit život? Stručná odpověď mě již nepřekvapila.

*„Od základů, záleží na tom, jaké lidi potká... já měla kliku...“*

Co všechno musí člověk obětovat, aby se dostal na vrcholovou úroveň? Na tuto otázku jsem nezískala odpověď. Trenérka 2 se domnívala, že nemá k tomuto co říci.

Proč jsme vybrali pro svoje dítě judo? U této otázky se Trenérka 2 zamyslela a bylo vidět při odpovědi, že ji mrzí postoj vlastních dětí.

*„Myslím si, že jde o velmi dobrý komplexní sport, bohužel moje děti mé nadšení nesdílí a věnují se jiným sportům-squash, tanec, gymnastika. Věřím, že dozrají a pochopí, proč právě tento.“*

Jak judo ovlivňuje rodinný život? Odpověď na tuto otázku nepromýšlela nijak dlouhou, rovnou mi nastínila její názor.

*„Významně. Já, jako matka dvou dětí, chodím trénovat dvakrát týdně děti cizí, potom musím jezdit na tréninky s dětmi svými a na můj osobní trénink mi jaksi nezbyvá čas, do toho práce, učení s dětmi, domácnost a koníčky mých dětí. Vše je komplikováno tím, že musíme všude dojíždět.“*

*Je to opravdu vyšší level domácí logistiky. Nebýt mého tolerantního manžela a práce doma, nemohla bych trénovat vůbec.“*

*O víkendech závody, kterých se zatím má skupina neúčastní...“*

### Trenérka 3

Proč jste si vybrala judo, jako celoživotní sport? Trenérka 3 se nad touto otázkou jen pousmála a její odpověď byla jednoznačná:

*„Je to sport, který má smysl a budoucnost. Prvky Judo se uplatní při sebeobraně i v normálním životě, proto také na tento sport chodí obě mé děti. Judo také patří mezi skromný sport.“*

Jak judo ovlivňuje rodinný život? Otázka velmi jednoduchá a i odpověď Trenérky 3 byla velice jasná. Zní takto:

*„V naší rodině je Judo všude. Ve vzduchu, v jídle, v oblečení a všichni ho mají v těle! Záleží však na čase, jestli jim, tedy dětem, přejde i do duše. Říká se, že všeho moc škodí tak tady se kvantita s kvalitou ukáže až po letech. Zároveň však i kdyby se úsilí nevyužilo maximálně tedy vrcholově tak všechny judistické atributy jim jejich život usnadní.“*

*Takže stručně řečeno, pokud se ho v našem, trenérově a současně i otcově pojetí nepřejí, tak mají šanci na úspěch. V opačném případě to bude jejich boj za jiný sport a po letech budou hledat jiné cesty realizace. Je v tom rozdíl, když to dítě dělá dobrovolně a s nadšením nebo když se do toho prostředí prostě narodí. Záleží pak na intuici a profesionalitě rodiče a trenéra v jedné osobě, jak zvládne svá očekávání od dítěte. Zda mu nechá volnost nebo mu nedá svobodnou volbu.“*

Proč dělat právě judo? Trenérka 3 se nad touto otázkou jen pousmála, bylo vidět, že ji neslyší poprvé.

*„Judo je velmi komplexní sport takže zajistí mnohostrannou jak tělesnou tak hlavně psychickou vyrovnanost a odolnost dítěte. Je zkušenost i s dospělými jedinci, kteří judo propadnou a děla jim tzv. dobře, protože cvičí a zlepšují se po těle i po duchu. Judo není jednostranný sport. Nezatěžuje tělo, naopak ho posiluje a protahuje současně. Je to kolektivní sport, takže jedinci posilují i svá přátelství a každému pomáhá, když někam může patřit. Z pohledu manželky je to tak super výběr. Judo není jednoduché. Jen tak někdo neví, o co jde a hlavně je to dlouhá cesta k umění, aby člověk mohl říci: umím judo, jsem judista! Je to velmi těžká cesta! Máte proto na výběr.“*

Jak judo dokáže změnit život? Na další otázku, byla odpověď dosti promyšlená, tak že se mi dostalo velice důkladné odpovědi.

*„Judo je trvalá změna všeho. U nás- celý týden tréninky. Víkendy závody a rodina jde trochu stranou. Pokud se neangažuje celá rodina, tak se v podstatě vidí jen v posteli, a co se týče víkendu, tak ani to ne. Pak, když je volno nebo prázdniny, tak následují soustředění nebo campy, takže v podstatě není chvíle bez juda. Jiné je to v rodinách, kde chodí 1-2 děti na judo. Odrénují si své dny a víkendy na závodech a vrací se do rodiny, kde o judu již neslyší. V naší rodině hrozí přetrénování i dceři. Bud' to bude, nenávidět anebo milovat.“*

Zbylé otázky, které jsem položila Trenérce 3, měly delší odpovědi, o to více jsem si cenila času, který mi věnovala na zodpovězení všech otázek. Odpovědi byly následující:

Co všechno musí člověk obětovat, aby se dostal na vrcholovou úroveň?

*„Dospělý, obětuje svůj čas, a pokud má rodinu, tak i její blízkost, a dítě svůj osobní a volný čas, což je problematické obzvlášť v pubertě. Nemohou to, co jejich vrstevníci, protože prostě, nemají čas. Často se zničí vztahy dospělých- manželství v případě trenérů.“*

*Je důležité mít srovnané priority, jestli chci být profesionál. Cesta je dlouhá a tvrdá. Často je oběť větší než úspěch. Prohra se počítá ve vteřinách...*“

Důležité je, aby měl člověk vše srovnané i po psychické stránce. Prohry by ho mohly jinak velmi poznamenat, a to až tak, že by se závoděním skončil.

Proč jsme vybrali pro svoje dítě judo?

*„U nás vybral trenér. My jsme se přizpůsobili. Syn vzhlížel k otci a dcera roste na tatami<sup>40</sup>. Já jen plavu v proudu a mám záblesky radosti a malých úspěchů. S judem děláme i jiné sporty, a to je kompenzace, aby to bavilo a nebyla nuda a jednotvárnost.“*

Jak judo ovlivňuje rodinný život?

*„Judo ovlivňuje zejména rodinu trenéra a členy oddílu, kteří jsou tzv. závodníci. Ostatní si žijí v příjemném prostředí tréninku. Závodníci mají nabitý program celý týden i o víkendu.*

*Volného času je minimálně.*

*Všechno je založeno na kompromisu. Judo je styl života. Závody jsou po celé republice, a pokud je oddíl produktivní, tak jezdí na závody a pro zkušenosti i do zahraničí. Není to žádný med, ale pokud to děti baví, tak je trenér spokojený a šťastný, a když k tomu padají medaile, no řekněte! Manželky si musí najít své koníčky.“*

---

<sup>40</sup> Myšleno, že tráví s rodiči spoustu času v tělocvičně na zíněnce

Příloha č. 4

UKÁZKA JÍDELNÍČKU:

Varianty	Jídlo	Poznámka
<b>6:15 SNÍDANĚ-na lačno sklenici vody (vnitřní sprcha)</b>		
A	Ovesné vločky 100g + Protein 25g + Libovolné oříšky 20g + Chrom + Multivitamin 1 tbl	Hned po probuzení
B	Ovesné vločky 80g + Ovoce 100g + Protein 25g + Libovolné oříšky 20g + Chrom + Multivit 1 tbl	
C	Libovolné ovoce 400g + Protein 25g + Libovolné oříšky 20g + Chrom + Multivit 1 tbl	
D		
E		
F		
<b>9:30 HLAVNÍ JÍDLO</b>		
A	Rýže 60g + Libovolné tučné maso 150g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
B	Těstoviny 60g + Libovolné tučné maso 150g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
C	Brambory 240g + Libovolné tučné maso 150g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
D	Ovesné vločky 75g + Protein 25g + Libovolné oříšky 20g	
E	Libovolné ovoce 275g + Protein 25g + Libovolné oříšky 20g	
F		
<b>12:30 ODPOLEDNÍ SVAČINA Č.1</b>		
A	Rýže 60g + Libovolné maso 80g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
B	Celozrnné těstoviny 60g + Libovolné maso 80g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
C	Brambory 240g + Libovolné maso 80g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
D		
E		
F		
<b>14:30 PŘEDTRÉNINKOVÁ SUPLEMENTACE!!!</b>		
A	BCAA 6-8g + Arginin 5g + Nakopávač + Creatin 3g	
B	<b>15:00 TRÉNINK !!!</b>	
C	<b>PO-TRÉNINKOVÁ SUPLEMENTACE!!!</b>	
D	Libovolné ovoce 100g + Protein 25g + Omega-3 1tbl + Creatin 3g + Glutamin 3g	
E	Med 15g + Protein 25g + Omega-3 1tbl + Creatin 3g + Glutamin 3g	
F		



Varianty	Jídlo	Poznámka
<b>17:15 ODPOLEDNÍ SVAČINA Č.2</b>		
A	Rýže 60g + Libovolný sýr 50g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
B	Celozrnné těstoviny 60g + Libovolný sýr 50g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
C	Brambory 240g + Libovolný sýr 50g + Libovolná zelenina 50- 200g + Libovolné doplňky 10-30g	
D		
E		
F		
<b>19:00 VEČEŘE</b>		
A	Rýže 60g + Libovolné maso 80g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
B	Celozrnné těstoviny 60g + Libovolné maso 80g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
C	Brambory 240g + Libovolné maso 80g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
D		
E		
F		
<b>21:00 ODPOLEDNÍ SVAČINA Č.3</b>		
A	Rýže 60g + Libovolné maso 80g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
B	Celozrnné těstoviny 60g + Libovolné maso 80g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
C	Brambory 240g + Libovolné maso 80g + Libovolná zelenina 50-200g + Libovolné doplňky 10-30g	
D		
E		
F		
<b>22:30 PŘEDSPÁNKOVÉ JÍDLO</b>		
A	Tvaroh měkký, nízkotučný 250g + Libovolné oříšky 20g + nic / kakao 3g / šlehačka 5g	
B	Noční caseinový protein 35g + Libovolné oříšky 20g	
C	Libovolná zelenina 50-100g + Sýr cottage 200g	
D		
E		
F		