

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2022

Bc. Eliška Horová

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Motivace moderních gymnastek k vykonávání sportovní
činnosti na úrovni výkonnostního sportu**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Doc. Mgr. Jiří Mudrák, Ph.D.

Vypracovala:

Bc. Eliška Horová

Praha, květen 2022

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu práce doc. Mgr. Jiřímu Mudrákovi, Ph.D. za jeho odbornou pomoc a věcné připomínky. Obzvlášť si cením jeho vstřícného přístupu, kdy mi vyhověl v online konzultacích od počátku psaní práce. Velké poděkování panu docentovi patří za pomoc a ochotu při zpracování dat výzkumného šetření.

Dále bych chtěla poděkovat všem respondentkám, které se zúčastnily výzkumného šetření.

Abstrakt

Název: Motivace moderních gymnastek k vykonávání sportovní činnosti na úrovni výkonnostního sportu

Cíle: Cílem práce je zjistit, jaká je motivace ke sportu u moderních gymnastek na úrovni výkonnostního stupně v různých věkových kategoriích a jaké jsou vztahy mezi zaujetím a různými formami motivace. Na základě získaných výsledků vytvořit doporučení pro trenéry/ky.

Metody: Výzkum byl proveden kvantitativní metodou pomocí online dotazníkového šetření. Výzkumu se účastnilo 91 moderních gymnastek ze západočeské oblasti převážně vykonávající sportovní činnost na výkonnostní úrovni. Dotazníková baterie byla rozdělena do čtyř částí dle dílčích dotazníků. První měřil zaujetí sportovkyně ve sportu pomocí dotazníku „Athlete Engagement Questionnaire“. Druhý dotazník se zabýval týmovou kohezí pomocí „The Youth Sport Environment Questionnaire“. Třetí dotazník zjišťoval jaké je motivační klima vytvářené trenérem na základě „Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach“. Poslední dotazník v této části měřil orientaci na cíl pomocí „Perception of Success Questionnaire“.

Výsledky: Výsledky ukazují významné vztahy mezi motivačními konstrukty a motivačním klimatem a sportovním zaujetím moderních gymnastek – účastnic studie. Dle výsledných hodnot mají nejvyšší vztah k zaujetí tyto aspekty: motivační klima podporující zaměření na úkol, autonomii a vztahy, dále motivační orientace zaměřená na úkol. Zaujetí ke sportu negativně souviselo také s motivačním klimatem zaměřeným na ego a kontrolu. Tyto výsledky potvrzují hypotézy vycházející z představených teorií motivace.

Klíčová slova: motivace, výkonová motivace, motivační klima, vnější a vnitřní motivace

Abstract

Title: Sport motivation in competitive rhythmic gymnasts

Objectives: The main aim is to investigate the commitment to sport in rhythmic gymnasts at the performance level at different age categories and the relationships between commitment and different forms of motivation. Based on the results obtained, to make recommendations for coaches.

Methods: The research was conducted using a quantitative method with an online questionnaire survey. 91 modern gymnasts from the West Bohemia region, mostly practicing sports at the performance level, participated in the research. The questionnaire battery was divided into four parts according to the sub-questionnaires. The first one measured the female athletes' involvement in the sport using the Athlete Engagement Questionnaire. The second questionnaire addressed team cohesion using "The Youth Sport Environment Questionnaire". The third questionnaire investigated what is the motivational climate created by the coach based on „Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach". The last questionnaire in this section measured goal orientation using the „Perception of Achievements Questionnaire".

Results: The results show significant relationships between motivational constructs and motivational climate and sports engagement in modern gymnasts-participants of the study. According to the results, the following aspects have the highest relationship with engagement: motivational climate supporting task orientation, autonomy and relationships, and task-oriented motivational orientation. Engagement in sport was also negatively related to ego- and control-focused motivational climate. These results support the hypotheses based on the presented theories of motivation.

Keywords: motivation, performance motivation, motivational climate, extrinsic and intrinsic motivation

Obsah

Úvod	11
1 Motivace.....	13
1.1 Pojem motivace.....	13
1.1.1 Dynamika.....	14
1.2 Zdroje motivace	15
1.2.1 Potřeby.....	15
1.2.2 Návyky.....	17
1.2.3 Ideály	17
1.2.4 Hodnoty	18
1.2.5 Zájmy.....	19
2 Sportovní motivace	20
2.1 Výkonová motivace	20
2.1.1 Teorie potřeby úspěchu.....	21
2.1.2 Teorie cíle snažení	22
2.2 Motivační klima	23
2.2.1 Role trenéra při vytváření motivačního klimatu.....	24
2.2.2 Typologie trenéra.....	25
2.3 Teorie sebeurčení	27
2.3.1 Vnější motivace	28
2.3.2 Vnitřní motivace	29
2.3.3 Teorie kognitivního hodnocení.....	30
3 Gymnastika.....	32
3.1 Moderní gymnastika.....	32
3.1.1 Historie moderní gymnastiky.....	33
3.1.2 Strukturální zabezpečení moderní gymnastiky v České republice	34

4	Období dospívání	37
4.1	Prepubescence	37
4.2	Pubescence	38
4.3	Adolescence	39
5	Cíle a úkoly práce, hypotézy	40
5.1	Cíl výzkumného šetření.....	40
5.2	Hypotézy	41
6	Metodika práce	42
6.1	Výzkumný soubor	42
6.2	Sběr dat.....	43
6.3	Použité metody.....	44
7	Výsledky.....	48
8	Diskuze.....	64
	Závěr	70
	Seznam použitých zdrojů	72
	Seznam tabulek	76
	Seznam obrázků.....	77
	Seznam grafů.....	78
	Seznam příloh.....	79
	Přílohy	

Seznam použitých zkratek

apod. – a podobně

č. – číslo

ČR – Česká republika

FIG – Fédération Internationale de Gymnastique (Mezinárodní gymnastické federace)

ME – Mistroství Evropy

MG – Moderní gymnastika

MS – Mistroství světa

např. – například

SIG - Sig. (2 - tailed); p – hodnota

SS – Společné skladby

tzv. – tak zvaný

VTp – Výkonnostní třída povinná

Úvod

S motivací se každý člověk dennodenně setkává při plnění různých úkolů, aniž by si to častokrát uvědomoval. Může se jednat o drobné úkoly, jako jen vstát z postele, až po ty větší související například s úkoly v zaměstnání. Každý s motivací pracuje jinak a každého motivuje něco jiného. Práce se zabývá užším pojetím motivace, konkrétně motivací sportovní. Tato oblast je nedílnou součástí výkonu každého sportovce, ať už vrcholového nebo amatérského. Psychická stránka sportovce tvoří nedílnou součást sportovního výkonu, i přes skvělý fyzický stav může být konečný výsledek ovlivněn psychikou.

Toto téma bylo zvoleno hned z několika důvodů. Tím hlavním je, že autorka práce se ve svém volném čase věnuje trenérské a rozhodcovské činnosti v oddílu moderní gymnastiky. Během pandemie COVID-19 měla možnost své svěřenkyně sledovat během online tréninků a viděla u nich nezájem a postupnou ztrátu motivace k tomu cokoliv dělat. Ačkoliv se online tréninků účastnily, bylo na nich vidět, jak to dělají z donucení, nebo z pocitu, že by něco měly dělat. Chyběla u nich radost, která je při výkonu sportu, hlavně v nižším věku, klíčovým aspektem. Z toho důvodu se autorka chtěla dozvědět, jak pracovat na zvýšení motivace u svých svěřenkyň a jak její chování a přístup k tréninkům může ovlivnit jejich celkový výkon. Právě trenér je v nejbližším sportovním vztahu vzhledem ke sportovci a jeho způsobem chování, charakterem a stylem vedení může ovlivnit vztah sportovce k dané sportovní činnosti. Samozřejmě důležitou součástí jsou i vnější a vnitřní motivy, které sportovce posouvají dál a motivují ho při jeho výkonu.

Cílem práce je zjistit, jaká je motivace ke sportu u moderních gymnastek na úrovni výkonnostního stupně v různých věkových kategoriích a jaké jsou vztahy mezi zaujetím a různými formami motivace. Na základě získaných výsledků vytvořit doporučení pro trenéry/ky.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V úvodu teoretické části se čtenář seznámí se samotným pojem motivace a s ním související zdroje motivace: potřeby, návyky, ideály, hodnoty a zájmy. Zbývá část se věnuje sportovní motivaci, která je rozdělena na popis výkonové motivace, motivačního klima a vnitřní a vnější motivace. Výkonová motivace je dále rozdělena na podkapitoly teorie potřeby úspěchu a snažení, které jsou součástí výzkumného šetření. Dále se teoretická část zabývá popisem moderní gymnastiky. Dozvíte se, jak tento sport vznikl a jaké je jeho strukturální zabezpečení na

území České republiky. Součástí je rozdělení moderní gymnastiky na tři programy, které se liší v náročnosti prováděných výkonů. Navazující kapitola popisuje věkové rozdělení dětí na základě teoretických podkladů, a to na prepubescenci, pubescenci a adolescenci.

V praktické části autorka práce nejdříve popisuje cíle a dílčí úkoly práce. Dále se věnuje popisu výzkumného vzorku, sběru dat a použitým metodám v dotazníkovém šetření. Výzkum bude proveden kvantitativní metodou pomocí online dotazníkového šetření. Hlavní část dotazníku bude zkoumat motivaci sportovkyň pomocí čtyř různých dotazníků. První se zaměří na zaujetí sportovkyně ve sportu pomocí dotazníku „*Athlete Engagement Questionnaire*“. Druhý dotazník se bude zabývat týmovou kohezí pomocí „*The Youth Sport Environment Questionnaire*“. Třetí dotazník má za úkol zjistit, jaké je motivační klima vytvářené trenérem za použití dotazníku „*Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach*“. Poslední dotazník v této části se zaměří na orientaci na cíl pomocí „*Perception of Success Questionnaire*“. Další část bude zaměřena na pohybovou aktivitu během pandemie COVID – 19.

Analýza získaných dat bude zpracována pomocí popisné statistiky, korelační analýzy, mnohonásobné lineární regrese a klastrové analýzy.

1 Motivace

Lze uvést dva základní aspekty lidského chování. Prvním je způsob, *jak se člověk chová*, který je problematikou učení. Naopak druhým aspektem je, *proč se člověk chová, tak jak se chová*, který je problematikou motivace. (Nakonečný , 2015)

Z toho důvodu lze motivaci obecně definovat jako souhrn vědomých i nevědomých faktorů, které jsou základem chtění a jednání (Holeček , a další, 2007).

1.1 Pojem motivace

Motivace je tedy souhrnem všech činitelů, které působí na daného člověka a ovlivňují jeho chování, protože na základě těchto činitelů vykonává určitou aktivitu. Tento fakt potvrzuje i samotné slovo motivace, které je odvozeno z latinského slova „moveo“ a znamená *hýbám*. (Nakonečný , 2014)

Rudolph vychází z pojetí tohoto latinského slovíčka a motivaci definuje takto: „*motivace je něco, co nám pomáhá činit věci. Nedostatek motivace znamená naproti tomu, že něco neděláme – např. že se neučíme na zkoušku, ačkoliv je čas začít.*“ Hartl a Hartlová vymezují motivaci jako intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, který povzbuzuje organismus. Projevuje se napětím, neklidem směřujícím k poruše rovnováhy. Na základě toho si lze motivaci představit jako jakési procesy jednání, které vyvolávají zacílené chování a udržují je. Člověk tyto procesy zpracovává s emocionálními podíly, které člověka nutí k určitému skoncování procesu. (Nakonečný , 2014)

Vágnerová (2016, str. 329) popisuje motivaci pomocí motivů, které povzbuzují lidské chování ke směřování na určitý cíl. Avšak motivy jsou dány vnitřním stavem jedince a vnějších působících podnětů. Pro pochopení pojmu motivace, je důležité poznamenat fakt, že pojem motivace a motiv nejsou totožné. Motivы vysvětlují chování člověka, proč lidé jednají určitým způsobem. To zmiňuje i Říčan (2005, str. 177) a vymezuje motivaci jako souhrnné označení pro motivy a jejich vzájemné působení.

Motiv lze tedy chápat jako psychologickou příčinu k chování nebo jako hypotetický předpoklad k procesu, je to určité navození aktivity. Lze si je představit ve formě pudu, potřeby nebo zájmu. Zatímco motivace znázorňuje v čase probíhající proces, jak už bylo zmíněno výše. Motivы ovlivňující vykonávanou aktivitu mohou vycházet z vnitřních nebo vnějších činitelů. Mezi vnitřní činitele lze zařadit potřeby, zájmy, emoce, návyky,

postoje, hodnoty, životní plány, cíle a ideály. Vnější činitele představují odměny, tresty, příkazy, přání, nabídky, vzory nebo očekávání druhých. (Nakonečný, 2014)

Motivaci lze rozdělit na dvě úrovně, vrozenou a naučenou. Naučenou motivaci získává člověk v průběhu svého individuálního vývoje na základě specifických naučených motivů. Homola (1972, str. 98) tuto úroveň popisuje jako „*naučené tendence k odpovědím*“ a dále také uvádí, že specifické získané motivy vyjadřují jak motivaci, tak učení. Díky tomu jsou zařazeny do instrumentálních vzorců chování a behaviorálních tendencí. Principem naučených neboli získaných motivů je naučit se získávat určité odměny a vyhýbat se určitým trestům, které v tomto smyslu působí jako pozitivní a negativní incentivy, neboli pobídka či pohnutka vyjadřující vlastnosti vnějšího cílového objektu, který vzbuzuje pozornost a přispívá k uspokojení potřeby nebo motivu. (Nakonečný, 2014 str. 216)

1.1.1 Dynamika

Základním aspektem motivace je dynamika neboli rovnováha mezi stavem „*má být*“ a „*je*“. Dynamiku je možné vyjádřit na základě dvou principů, pomocí kterých lze vysvětlit nejobecnější zákonitosti procesu motivace. Jedná se o princip psychického ekvilibria a princip psychického hédonismu. (Nakonečný, 2014)

Podle principu psychického ekvilibria dochází k udržování či obnově vnitřní rovnováhy, ke které směřuje veškeré chování jedince. Vnitřní rovnováhu na biologické úrovni lze označit pod pojmem homeostáza. Její úlohou je udržovat stálost vnitřního biologického stavu, aby organismus mohl správně fungovat. Jedná se například o optimální teplotu organismu nebo svalové napětí. Z tohoto hlediska je jasné, že homeostáza je zajišťována pomocí vnitřních mechanismů v těle, ačkoliv jedinec je schopen ji ovlivnit naučenými stereotypizovanými způsoby chování. Homeostáza je statická, protože dochází k návratu ke stejnému stavu, naopak u vnitřní rovnováhy na úrovni psychické dochází k dynamickým změnám, kdy rovnováha může být znovu ustanovena a spočívá v odstraňování rozporů nebo vnitřních nesoulad. Tato vnitřní rovnováha je označována jako psychické ekvilibrium. (Nakonečný, 2014)

Druhým již zmíněným principem je princip psychického hédonismu. Tento princip byl formulován P. T. Youngem, který jej popsal jako snahu člověka dosáhnout maximalizace slasti a minimalizaci strasti. C. N. Cofer a M. H. Appley tento princip popisují jako chování regulované příjemností nebo nepříjemností, aktuální nebo očekávanou. Jinak

řečeno na základě toho principu dochází k hledání příjemného a vyhýbání se nepříjemnému. Zároveň lze říci, že pokud dojde u člověka ke ztrátě příjemné situace, vnímá to negativně, a naopak pokud se zbaví pro něj nepříjemné věci, vnímá to pozitivně. (Nakonečný , 2015)

1.2 Zdroje motivace

Motivace nemůže vznikat sama o sobě. Pro její vznik musí člověk po něčem toužit, něco chtít nebo něčeho dosáhnout, a naopak také má potřebu něco odmítat. Všechno má určitý počátek, který vyvolává proces motivace. Tuto skutečnost uvádí Provasník et al. (2004), který pod pojmem zdroje motivace označuje skutečnosti, které motivaci vytvářejí.

Bedrnová a Nový et al. (1998) mezi základní zdroje motivace řadí:

- potřeby,
- návyky,
- hodnoty,
- zájmy,
- ideály.

1.2.1 Potřeby

Potřeby se považují za základní zdroj motivace hned z několika důvodů. Tím hlavním je, že se člověk snaží odstraňovat napětí, které se u něj objevuje na základně určitých vnitřních stavů. V tomto smyslu lze napětí chápat také jako určitý nedostatek a člověk začne vykonávat takové činnosti, aby napomohl k jeho odstranění. Tím dochází k nasycení příslušných potřeb, ovšem je důležité, aby měl člověk stanovený cíl umožňující uspokojit dané potřeby.

Nakonečný (2014) popisuje potřebu jako deficit ve výchozím motivačním stavu. Deficit může vznikat ve fyzickém či sociálním bytí a jeho odstranění vede k uspokojení jedince.

Potřeby se dělí do dvou základních skupin:

- Primární – biologické, fyziologické
- Sekundární – sociální, sociokulturní

Biologické potřeby jsou spojeny s fungováním lidského těla a vznikají na základě nedostatků v chápání biologického bytí člověka. Řadí se mezi ně potřeby potravy, žízně, vzduchu apod., proto se o těchto potřebách mluví jako o vrozených a jsou označovány

také jako potřeby primární. Sociální potřeby jsou spojeny spíše s člověkem vnímaného jako tvorem společenským. Na základě těchto potřeb se už nebere člověk jako biologická entita. Objevují se potřeby jako seberealizace, láska apod., z tohoto důvodu jsou tyto potřeby vnímané jako naučené a jsou označovány pojmem sekundární potřeby. (Nakonečný , 2014)

Americký psycholog Abraham. H. Maslow (1943) rozdělil výše zmíněné potřeby do hierarchické struktury (příloha č. 4), která má celkem pět kategorií, v roce 1970 byla rozšířena o další dvě kategorie.

Princip fungování hierarchie poukazuje na fakt, že se člověk snaží splnit nejdříve potřeby základní, které ovlivňují samotné biologické fungování člověka. Maslow (1943) tyto potřeby označil za výchozí bod teorie motivace a nazývá je *fyziologickými potřebami*, mezi které se řadí velké množství potřeb, avšak z těch nejtýpějších lze uvést: hlad, žízeň, vzduch, spánek, teplo, sex atd. Člověk tyto potřeby uspokojuje jako první, protože bez nich by defacto nemohl existovat.

Další důležitou potřebou pro člověka je *pocit bezpečí*, ať už z hlediska dostatku peněz a materiálních věcí, tak i z pohledu toho, jestli mu nehrozí nebezpečí. Jakmile jsou tyto potřeby uspokojeny, má člověk zájem utišit potřeby vyšší.

Přichází na řadu *potřeba lásky*, a to, jak z pohledu někoho milovat, tak i být milován. Zároveň s tím se objevuje *potřeba souměřitelnosti* vyvolaná pocitem patřit do nějaké skupiny a navazovat kamarádské vztahy. Jakmile se člověk začlení do nějaké skupiny, nebo naváže partnerské a kamarádské vztahy začne mít *potřebu po uznání a hodnocení*. U člověka lze pozorovat dva druhy této potřeby. Buď se může jednat o potřebu zaměřenou na sílu, úspěch, svobodu a nezávislost nebo na prestiž a pověst člověka.

V původní hierarchii se na nejvyšší pozici nacházela potřeba seberealizace, avšak v novém modelu se zde nacházejí *kognitivní potřeby*, které vyjadřují potřebu získávat informace a znalosti. Řadí se sem ale také i svoboda dotazu a projevu.

Estetické potřeby vyvolávají v člověku touhu nejen po sympatii nebo hezkém vzhledu, ale i po hezkém prostředí k životu. Poslední potřebou, kterou člověk pociťuje je *potřeba seberealizace*.

Ačkoliv člověk uspokojil všechny předchozí potřeby, může se u něj objevit pocit, že se nevěnuje tomu, co má rád nebo v čem je dobrý. Snaží se získat vzdělání v dané oblasti a

vylepšovat své dovednosti, aby se mohl realizovat v tom, co ho skutečně baví a uspokojit tím tak tuto potřebu, která stojí až na samém vrcholu hierarchie.(Maslow, 1943)

Nicméně ne každý se dostane až na vrchol. Pro někoho mohou být daleko důležitější předchozí potřeby a bude se snažit je uspokojit. Zároveň platí, že každý člověk je jiný a nemůže se uplatňovat stejná teorie na veškerou populaci. Pro někoho mohou být výše postavené teorie důležitější, a proto je budou uspokojovat dříve než ty níže postavené. (Vágnerová, 2016)

U člověka může docházet také k situaci, že sám neví, jakou pociťuje potřebu. U takového člověka nedochází k motivačním souvislostem. Častokrát se stává, že se člověk necítí dobře psychicky, má pocit nepohody, mrzutosti, také se může cítit bez nálady. To způsobuje fakt, že neví, jaká je jeho potřeba. Na základě toho lze potřeby rozdělit ještě na *vědomé a nevědomé*. (Bedrnová a Nový et al., 1998)

1.2.2 Návyky

Návyk je opakovaný, fixovaný a zautomatizovaný způsob činnosti člověka v určité situaci. Již od dětství se mohou u člověka opakovat stejné či podobné situace, na které člověk reaguje často nebo dokonce zpravidla stejně. Návyky lze tedy chápat jako naučené činnosti, které si člověk během života zautomatizoval a nadále je vykonává častokrát již bezmyšlenkovitě. Stávají se z nich stereotypy neboli návyky. Ty mohou být vědomé i nevědomé a objevují se ve všech oblastech lidského chování. (Bedrnová a Nový et al., 1998)

1.2.3 Ideály

„Ideálem je určitá ideová či názorná představa něčeho subjektivně žádoucího, pozitivně hodnoceného, co pro daného jedince představuje významný cíl jeho snažení, skutečnost, o kterou usiluje.“ (Bedrnová, Nový et al., 1998) str. 230) Z toho plyne, že ideály mohou mít náplň z nejrůznějších skutečností či jevů. Z jednotlivých ideálů lze definovat určitý typ osobního profilu. Mohou mít podobu životních cílů a mohou se týkat života osobního i pracovního. Z výše uvedeného je patrné, že ideály vznikají na základě působení vnitřních faktorů vývoje člověka a jsou ovlivňovány okolím člověka, například rodinou.

1.2.4 Hodnoty

V průběhu života se člověk setkává s novými a dosud neznámými skutečnostmi, které postupně poznává a také hodnotí. Při hodnocení člověk určuje hodnotu, význam a důležitost těchto skutečností na základě poznávání a prožívání. Proto lze hodnoty posuzovat na základě prospěchu jedince nebo jeho sociální skupiny. Člověk přebírá hodnocení dané skutečnosti. Samozřejmě je jasné, že některým skutečnostem člověk přisuzuje hodnoty vyšší, a naopak některým nižší. Z veškerých hodnocení si pak člověk vytváří hierarchii hodnot neboli hodnotový systém, který ovlivňuje celkové jednání člověka a je významným zdrojem lidské motivace. (Bedrnová a Nový et al., 1998)

Každý člověk vnímá okolní svět jinak a má své vlastní zkušenosti, proto se i hodnoty liší a každý člověk má svůj vlastní hodnotový systém. Je však možné určit několik obecně platných hodnot, které by se daly označit za obecně platné či objektivní. Mezi tyto hodnoty lze zařadit například zdraví, rodinu, práci, děti, vzdělání, peníze, lásku, sociální postavení a další.

Bedrnová a Nový et al. (1998, str. 229) ve své publikaci uvádí typologii hodnotových orientací od německého psychologa Sprangera, který na základě zaměření člověka rozlišil šest osobnostních typů. Jedná se o tyto typy lidí:

- Teoretický – je racionální až intelektualistický, zaměřuje se na hledání pravdy, uvažování a kritiku. Nejvyšší hodnotou je zde *poznání*.
- Ekonomický – je zaměřen na praktičnost, prospěch a prosperitu. Měří všechno užitečností, proto je u takového typu člověka nejvyšší hodnotou *užitek*.
- Estetický – má tendence k individualismu a soběstačnosti, nejvyšší hodnotou je *krása*.
- Sociální – jedná se o člověka nesobeckého, záleží mu na vztazích s ostatními. Jeho nejvyšší hodnotou je *lásky*.
- Politický – rád ovlivňuje a ovládá druhé lidi, vyhledává soutěže a konfrontace. Za nejvyšší hodnotu považuje *moc*.
- Náboženský – vyhledává mystickou náboženskou zkušenost. Je zaměřen k absolutním, božským hodnotám. Nejvyšší hodnotu vidí v *jednotě*.

1.2.5 Zájmy

Pojem zájem není v psychologii jasně definován, lze ho chápat také jako motiv. Růžička (1996, str. 11) ho vysvětluje takto: „*Zájem je jakýmsi trvalejším zaměřením jedince na určitou oblast předmětů či jevů, které je spojeno s aktivizací jeho činnosti.*“ Zájem lze tedy chápat jako zaměření člověka na určitou oblast jevů v jeho životě, největší vliv mají na činnosti, které rozvíjejí a obohacují osobnost člověka. (Bedrnová, a další, 1998)

Zájmy se nedají nijak klasifikovat, protože jich existuje velké množství. Dalo by se říci, že jich je tolik, kolik je činností přinášející člověku radost. (Říčan, 2005) Do zájmů člověka mohou spadat například zájmy zaměřené na hudbu, výtvarné umění, ekonomiku nebo sport. Nicméně každý člověk má různé projevy zájmů, jelikož má vlastní preference a motivy.

2 Sportovní motivace

2.1 Výkonová motivace

Samotný sportovní výkon lze popsat jako snahu sportovce dosáhnout určitých specifických schopností, které využije ve svůj prospěch a touze být lepší než protivník ve vztahu k soutěživosti. Aby se sportovci ve svém výkonu posouvali dopředu, jsou obecně motivováni dosažením nebo zlepšením úspěchu, zvládnutím zadaných úkolů a dobrým zvládnutím žádoucího chování. Výkonová motivace je založena na několika teoriích zaměřujících se hlavně na osobnostní rysy jednotlivců. Právě ty sportovce předurčují k tomu, aby se zlepšovali na základě potřeby úspěchu. Motivaci k úspěchu ovlivňuje také prostředí nebo konkrétní situace. (Tod, Thatcher a Rahman, 2012)

Úspěch může být naplněn nejen poražením protivníkem, ale také například splněním stanovených cílů. To vyplývá z definice výkonové motivace, kterou Helus (2018, str. 133) popsal takto: „*Výkonová motivace je definována potřebou vytyčovat si náročné cíle a vyvíjením úsilí jich také dosáhnout*“

Helus (2018) ve své publikaci mimo jiné odkazuje na výzkumy výkonové motivace, které prokazují určité rysy objevující se u jedinců se silnou výkonovou motivací. Takoví jedinci jsou při řešení úkolů vytrvalejší a orientují se na budoucnost. To znamená, že si například plánují aktivity nebo posilují vidinu úspěchu. V případě plnění náročných úkolů u nich převahuje zájem o úspěch nad strachem z neúspěchu. Díky tomu je možné rozlišit dva typy osob. A to osoby orientované na výkon či úspěch a osoby orientované na vyhnutí se riziku. V případě prvního typu si tyto jedinci vyberou takové řešení úkolu, které je sice obtížnější a je potřeba na něj vynaložit značné úsilí, ale za to je u něj reálný pozitivní výsledek. Osoby s potřebou vyhnout se neúspěchu raději zvolí extrémně lehké řešení, neboť cítí vysokou pravděpodobnost, že zadaný úkol zvládnou bez problému. Naopak můžou zvolit i extrémně těžké řešení, při kterém selže každý a zároveň je šance na náhodný úspěch. Důležitým rysem u osob se silnou výkonovou motivací je také fakt, že připisují svůj úspěch spíše vynaloženému úsilí než nadání nebo vnějším faktorům.

Jednotlivé rysy, které jsou zde popsány vychází z teorie potřeby úspěchu, která stojí na principu toho, že k dosažení velkého výkonu se u jedince musí vzbuzovat touha nejen po naději a úspěchu, ale také obava před selháním a neúspěchem. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006) To není jediná teorie objevující se ve výkonové motivaci. Dalším typem

teorie ovlivňující výkonovou motivaci je teorie cíle snažení. V neposlední řadě to jsou také teorie sebeurčení a teorie kognitivního hodnocení. Ty se ovšem řadí spíše pod vnitřní a vnější motivaci, která je součástí výkonové motivace. Všechny jednotlivé teorie budou popsány níže. (Tod, Thatcher a Rahman, 2012)

V oblasti sportu bývá úspěšnost posuzována nejčastěji pomocí konkrétního výkonu. Na základě toho vytvořili Gillová a Deeter (1988) speciální dotazník sportovní orientace zaměřující se na výkonovou motivaci pouze na poli sportovních soutěží. Dotazník se zabývá třemi typy orientace. Prvním typem je *orientace zaměřená na soutěživost*. V té se nachází sportovci, kteří rádi soutěží a jsou motivováni hlavně potřebou úspěchu v soutěži. Dalším typem je *orientace na vítězství*. Jak už je z názvu patrné, sportovci mají potřebu spíše porazit ostatní než zlepšovat vlastní výkon. Poslední typ je *orientace zaměřená na cíl*. To jsou takoví sportovci, kteří se zaměřují na zlepšení vlastních výkonů. (Tod, Thatcher a Rahman, 2012)

2.1.1 Teorie potřeby úspěchu

McCllandova teorie potřeby úspěchu patří k prvním modelům motivace a jak už bylo zmíněno, popisuje situaci, kdy má člověk vnitřní touhu dosáhnout úspěchu, ale zároveň se chce vyhnout neúspěchu. Tod, Thatcher a Rahman (2012, str. 36) v souvislosti s touto teorií dále zmiňují: „*to, zda jsme nebo nejsme motivováni k účasti na nějaké činnosti, je rovnováhou mezi naším přáním uspět a tím, jak je podle nás pravděpodobné, že v této snaze neuspějeme.*“ Na základě toho by se dal samotný výkon vyjádřit rovnicí, ve které se výkon rovná rozdílu mezi motivací dosáhnout úspěchu a strachem ze selhání.

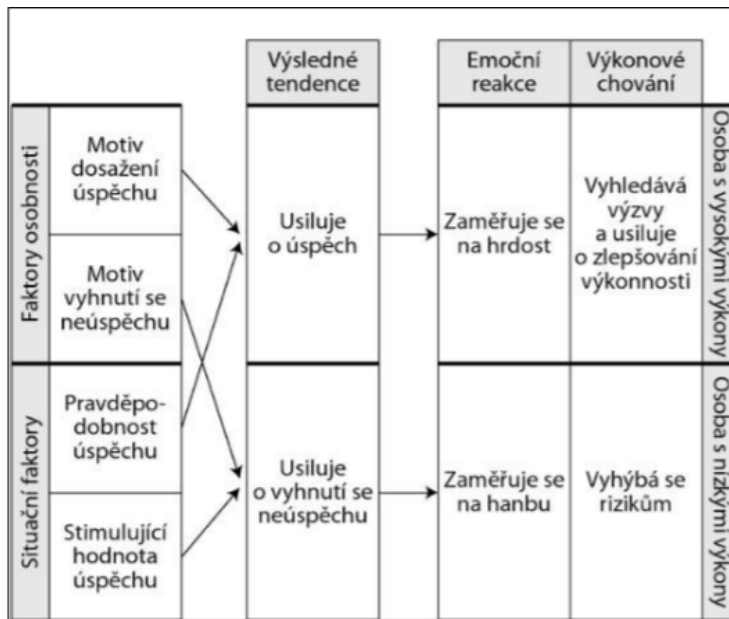
K pravděpodobnosti toho, že se člověk bude chovat způsobem zajišťující mu úspěšný výkon, napomáhá těchto pět faktorů:

- **Osobnostní faktory** – pokud jedinec už někdy v minulosti dosáhl úspěchu vyskytuje se u něj potřeba zažívat ten samý pocit hrdosti a další úspěchy. Naopak osoby, které v minulosti zažily pocit hanby a nezdaru budou více motivovány potřebou vyhnout se těmto pocitům.
- **Situační faktory** – jsou složeny z dalších dvou faktorů, a to pravděpodobnosti úspěchu a stimulačních hodnot úspěchu. Tyto další faktory určují pravděpodobnost, zda lze v určité situaci dosáhnout úspěchu.
- **Výsledné tendence** – jedná se o kombinaci výše uvedených faktorů a představují určité přístupy jedince v konkrétních situacích.

- **Emoční reakce** – zaměřují se na emoční stránku osoby ve vztahu k úspěchu a neúspěchu
- **Výkonové chování** – typ chování, které lze očekávat u osoby s vysokými či nízkými výkony na základě předešlých faktorů.

Teorii potřeby úspěchu a propojenost jednotlivých faktorů je možné vidět na obrázku níže

Obrázek 1: Shrnutí teorie potřeby úspěchu



Zdroj: (Tod, Thatcher a Rahman, 2012, str. 38)

Převažuje-li u sportovce potřeba úspěchu, lze u něj pozorovat větší míru soutěživosti, ať už se soupeřem nebo sám se sebou. Výhodou tohoto typu sportovce je také to, že se netrápí úzkostmi a selháním, naopak bere život jako příležitost. Úspěchy přikládá ke svým schopnostem a neúspěch vnímá jako náhodu nebo nedostatečnou přípravu.

Naopak sportovci, kteří mají tendenci vyhnout se selhání, vykazují větší tendenci k úzkostným stavům v náročných situacích. Kvůli tomu si zadávají extrémně snadné či extrémně obtížné úkoly. Naopak jsou to ale milovníci volného času a přiklání se velmi často k rodině a přátelům. Úspěchy přikládají náhodě a neúspěchy vnímají jako vlastní neschopnost. (Tod, Thatcher a Rahman, 2012)

2.1.2 Teorie cíle snažení

Teorie cíle snažení je ve sportu daleko více používaný pojem než výše popsaná teorie potřeby úspěchu. Je tomu tak hlavně díky předpokladu dvou stálých zaměření osobnosti, kterými jsou *orientace na úkol*, která se projevuje snahou dokázat splnit úlohu správně.

Díky čemuž bude jedincovo úsilí odměněno úspěchem. Dále je to *orientace na ego*, při kterém se objevuje u jedince touha po převaze nad soupeřem a zároveň vnímá úspěch jako výsledek přirozené schopnosti.

Motivace ke sportu jsou u každého typu člověka jiné. V případě sportovce orientujícího se na úkol ho motivuje ke sportu nejvíce radost pramenící z provádění samotné sportovní činnosti. Proto si tito jedinci vybírají daleko více obtížnější úkoly, které jim umožňují zlepšovat se. Zároveň v takových úkolech mají možnost vidět, jak se vyvíjí a co díky své pílí a vytrvalosti dokáží. Vůbec nejvíce si cení zisků, kterých právě díky své pílí a úsilí docílili. Narozdíl od nich si jedinci s orientací na ego volí snazší úkoly, ve kterých se mohou ukázat jako ti lepší před protivníkem a v soutěžním boji s ním můžou ukázat své mimořádné přirozené schopnosti. (Tod, Thatcher a Rahman, 2012)

2.2 Motivační klima

Jednotlivé typy orientace se mohou u sportovců prolínat. Osoba, která je orientována na ego se může zaměřit i na osobní zlepšení a projevit zájem o zapojení úkolu. V opačném případě, osoba orientována hlavně na úkol může během soutěžního souboje projevit zapojení ega. To vše souvisí s prostředím, ve kterém se sportovci nacházejí. Toto prostředí je označováno jako motivační klima a podporuje buď úkol nebo ego.

Tod, Thatcher a Rahman (2012, str. 39) rozdělují motivační klima na dva druhy:

- **Klima mistrovství** – prostředí, ve kterém trenér nebo rodič podporuje svého svěřence, respektive dítě, u prováděného úkolu. Snaží se o to, aby úkol dokázal dotáhnout do konce a zlepšoval se ve svých cílech. Zároveň se ho snaží zapojit do týmové práce a tím pomáhat ostatním ve zlepšení prováděné činnosti. Díky tomu toto klima podporuje větší zapojení do úkolů.
- **Klima soutěžní** – tento typ klimatu pomáhá zapojovat do sportovního výkonu ego. To přispívá k větší potřebě dosahování vyšších výsledků a nutnosti neustále se porovnávat s ostatními. Sportovci dosahují vysokých výkonů a jsou za to náležitě odměňováni a oceňováni.

Motivační faktory vyplývající z motivačního klimatu hrají bezpochyby důležitou roli v ovlivňování psychické pohody sportovce, ať už je pozitivní či negativní. Důležitým faktorem je také klima týmové.

To se vytváří na základě vzájemných vztahů mezi členy skupiny. Důležitou roli zde hraje hodnocení a vnímání jednotlivých členů ve skupině, nicméně „poslední slovo“ při vytváření klimatu mají trenéři. Ti představují hlavní motivační faktor jak během tréninku, tak i během soutěží, neboť dávají zpětnou vazbu sportovci a jsou s ním v nejbližším sportovním kontaktu. Z toho důvodu je důležité zabývat se prostředím, ve kterém se sportovec pohybuje a jaké v něm trenéři připravují podmínky pro jeho sportovní činnost. (Reinboth a Duda, 2014) Protože jak uvádí Tod, Thatcher a Rahman (2012, str. 40) „*Motivačního klima je klíčové pro vznik vnitřní motivace, tj. motivace založená na radosti a duševní pohodě.*“

2.2.1 Role trenéra při vytváření motivačního klimatu

Jak již bylo zmíněno, trenér hraje velkou roli při vytváření motivačního klimatu. Proto je zapotřebí, aby věnoval své úsilí do jeho tvorby. Zároveň musí zohledňovat nejen styl samotného tréninku, ale také jaké to může mít dopady na emoce, výkon, stres a celkovou motivaci pro výkon činnosti u sportovce. Pro jeho lepší tvorbu je možné použít model TARGET. Ten byl navržen Carol Ames, jako strategie pro učitele, aby dosáhli cílů u svých studentů. Principem modelu je zaměření na sebezdokonalování a učení dovedností, které podporuje orientaci na úkol. Proto lze model použít i na odvětví sportu. (Meece, Anderman, E., Anderman, L., 2006).

TARGET je akronym skládající se z těchto šesti dimenzí:

Task – úkol

Určuje, jakým způsobem bude úkol zadán sportovcům. Ten musí být pro sportovce zajímavý, zábavný a hlavně pestrý. Je důležité, aby se z něj nestala rutina. Obecně je lepší volit středně těžké úkoly. Příliš snadný úkol se bude zdát pro sportovce moc lehký, tím pádem mu nebudou přikládat takovou hodnotu. Naopak těžký úkol představuje nemožnost splnění. Navíc by měl trenér zapojovat i takové úkoly, u kterých nechybí možnost výběru činností a představují osobní výzvu.

Authority – autorita

Umožňuje trenérovi určit stupeň, jakým se sportovec zapojí do rozhodování. Pokud sportovec cítí určitou míru samostatnosti a odpovědnosti, zvyšuje se tím i jeho motivace.

Recognition – uznání

Trenéři by měli za dobře provedené výkony nebo snahu umět prokázat uznání a určitým adekvátním způsobem sportovce odměnit. Nejlépe by toto mělo probíhat v soukromí.

Grouping factors – skupinové faktory

Motivace se odvíjí od toho, jak jsou sportovci zapojováni do skupinových činností. Neměla by chybět týmová spolupráce a týmový duch nejen na soutěžích, ale i v tréninku.

Evaluation – hodnocení

Představuje způsob hodnocení sportovce. Mělo by docházet nejen k hodnocení výkonu, ale také k hodnocení zlepšení a procesu učení.

Time – načasování

Určuje správné načasování k naučení nového úkolu. Trenér by se měl umět přizpůsobit rozdílům u „pomalejších“ dětí. Ačkoliv to může být náročné, je to důležité pro maximalizaci motivace.

(Cecchini et al., 2014)

2.2.2 Typologie trenéra

Typologie trenéra je různá a v každé publikaci se uvádí různé rozdělení. Svoboda (2007, str. 121–122) ve své publikaci odkazuje na rozdělení od autorů Tutka a Richardse, kteří rozdělují tyto typy:

- **Autoritářský** – klade hlavní důraz na kázeň. Vyžaduje precizní a bezchybné plnění úkolů. Snaží se o to, aby bylo dodrženo všech předem nastolených pravidel. Kvůli tomuto chování si neutváří se svými svěřenci bližší osobní vztah, dalo by se říci, že se vyhýbá přátelskému vztahu.
- **Přátelský** – naopak od autoritářského typu se snaží o navázání přátelského vztahu. Snaží se se svými svěřenci komunikovat a zajímat se o ně. Pokud jde o tým, buduje v něm uvolněnou atmosféru. Díky tomu je mezi sportovci oblíben. Jde mu o to, aby sport jedince hlavně bavil.
- **Intenzivní** – lze ho připodobnit prvnímu uvedenému typu, ovšem liší se v menším užívání trestů a ve vyšší emocionalitě, vztahovačnosti či nespokojenosti. To znamená, že je více orientován na výsledky a pokud nejsou dosaženy umí to dát najevo, ale zároveň si buduje i vztah se svými svěřenci.

- **Snadný** – naopak oproti výše zmíněnému si tito trenéři nedělají z ničeho těžkou hlavu. Vše berou, jak to je a nic je nerozhází. Případné překážky dokáží snadno přejít.
- **Chladný počtář** – umí si vše propočítat, naplánovat a umí získávat potřebné informace. Neprojevuje větší city a umí být až velmi interpersonálně chladný, proto nevytváří příznivou atmosféru v týmu. Často nevidí sportovce jako lidi a neumí se podle toho k nim chovat.

Vzhledem k praktické části této práce je důležité také zmínit rozdělení chování trenéra, které vychází z výzkumu „*Coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire*.“ Ten se zabývá motivačním klimatem tvořený trenérem ve sportovním týmu. Dotazník je rozdělen na dvě části motivačního klimatu, a to empowering a disempowering. První zmíněný lze přeložit jako posilující motivační klima a řadí se do něj tyto druhy chování trenéra: task involving, autonomy-supportive a socially-supportive. Opakem je oslabující motivační klima, mezi které patří: ego-involving a controlling-coaching. (Appleton, 2016)

Task-involving (klima zaměřené na úkol) – takový typ trenéra se zaměřuje na provedení úkolů. Jeho cílem je zlepšit dovednosti a individuální pokrok svěřence. Zároveň dbá na to, aby mezi sebou sportovci spolupracovali a pomáhali se navzájem zlepšovat. Je pro něj důležité, aby každý jednotlivec cítil svoji důležitou roli v týmu. Tento typ trénování napomáhá rozvíjet klima mistrovství pomocí motivačního klimatu. (Ruiz Montse C., 2019)

Ego-involving (klima zaměřené na ego) – trenéři se zaměřují na ego. Často zapojují do tréninku tresty ať už za nekázeň, chyby nebo špatné výkony. Také s každým členem zachází jinak. Těm, kteří podávají nejlepší výkony, se věnují více než méně schopným. Tím se snaží mezi spoluhráči vyvolat rivalitu a podpořit pocit převahy nad ostatními sportovci a potřebu vítězit. (Mark A. Eys, 2013)

Autonomy-supportive (klima zaměřené na autonomii) – lze přeložit jako trénování podporující autonomii. Neboli trenér chce ve sportovci vzbudit samostatnost a možnost volby. Takový trenér poskytuje sportovci možnost výběru v různých oblastech sportovní příprav. Také nekontroluje zpětnou vazbu kompetencí, kterou jedinci udělí. Snaží se vyhybat kontrolnímu chování například v podobě kritiky. V neposlední řadě vzbuzuje ve sportovci potřebu projevit iniciativu a pocit, že to sportovci dělají pro své dobro, a protože

je to baví. Tento typ trenéra se vyhýbá chování, které podporuje ve sportovci zapojení ega. (Coatsworth, 2009)

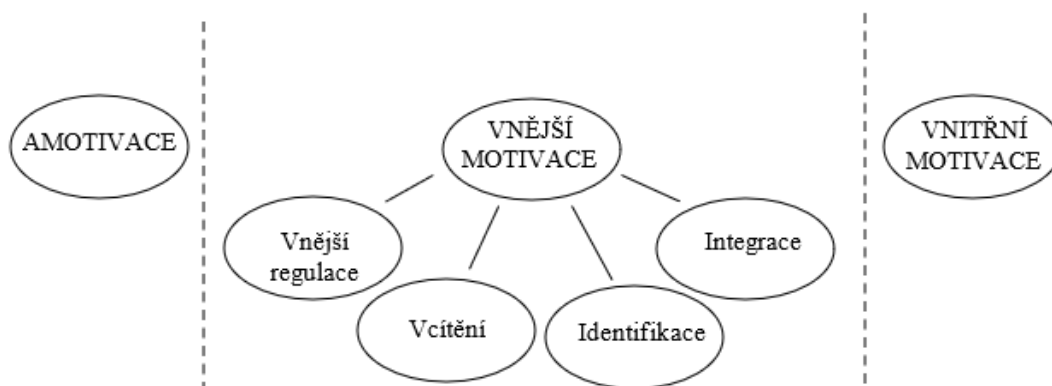
Socially-supportive (klíma zaměřené na vztahy) – typ trenéra, který se snaží být oporou pro své svěřence. Naslouchá jim a buduje si s nimi dobré mezilidské vztahy. Svěřenci se na svého trenéra mohou spolehnout. Jsou si vědomi toho, že ať se stane cokoli, on tu pro ně bude a vždy jim rád pomůže se všemi problémy. To napomáhá hlavně psychické stránce sportovce.

Controlling-coaching (klíma řízené trenérem) – svým nátlakovým chováním se snaží vnutit svěřencům specifický způsob myšlení a chování. V důsledku toho sportovci vnímají vnější tlaky vyvíjené trenérem jako původ vlastního chování. Takový trenér často využívá křik a tresty jako formu donucení k provádění sportovní činnosti (Bartholomew, 2010)

2.3 Teorie sebeurčení

Teorie sebeurčení, která byla poprvé popsána autory Deci a Ryan v roce 1985, se zabývá regulací chování a faktorů, které tento stav ovlivňují. Neboli jde o to pochopit, jakým způsobem a jaké faktory ovlivňují motivaci pro vykonávání určité činnosti. Teorii je možné si představit jako souvislý nepřetržitý model obsahující na sebe navzájem navazující jednotlivé typy a fáze motivace. Od toho je možné odvodit název toho modelu, a to kontinuum motivace podle teorie sebeurčení, které je znázorněno na obrázku č. 2. (Tod, Thatcher a Rahman, 2012)

Obrázek 2: Kontinuum motivace podle teorie sebeurčení



Zdroj: Vlastní zpracování dle Blažej (2019, str. 11)

Nejlepším bodem modelu je pravá část, kde se nachází vnitřní motivace. Postupným posouváním směrem doleva jsou jedinci sebemotivováni méně, což způsobuje působení vnější motivace, až nejsou motivováni vůbec. V takovém případě jedinec prokazuje stav zvaný amotivace. Amotivovaný jedinec nevykazuje žádný nebo jen minimální zájem o prováděné činnosti. Nicméně v oblasti sportu by se tento stav neměl vůbec objevovat. (Blažej, 2019)

Kromě motivace vnitřní a vnější se dále rozlišuje motivace pozitivní a negativní. Pozitivní motivace stojí na předešlých kladných zkušenostech s prováděním dané činnosti, která byla odměněna. Naopak motivace negativní stojí na principu nechuti opakovat danou činnost, jež v minulosti vedla k neúspěchu, trestu nebo například zesměšnění. (Blažej, 2019)

2.3.1 Vnější motivace

Sportovní činnost je vykonávána za účelem naplnění nějakého vnějšího požadavku. Jako například kvůli pochvale od rodičů, získání finanční odměny za úkol, lepší postavě apod. Vnější motivaci lze rozdělit podél kontinua (Obrázek 2: Kontinuum motivace podle teorie sebeurčení) do čtyř typů: vnější regulace, introjektovaná regulace, rozpoznaná regulace a integrovaná regulace.

- **Vnější regulace** znamená, že se člověk chová na základě vnější odměny. Jeho chování ovlivňuje také hrozba spojená s potrestáním někým zvnějšku.
- **Introjektovaná regulace** nastává v momentě, kdy si sportovec snaží osvojit hodnoty chování, ale ve skutečnosti se s nimi neztotožňuje nebo je nepřijímá pro jeho vlastní hodnotu. V důsledku toho se vůči určitému chování mohou u jedince objevovat jak pozitivní, tak negativní pocity, které vedou k pocitu hanby při zanedbávání těchto činností. Příkladem může být trénink navíc u sportovce. Na jednu stranu cítí pozitivní pocit k případně získaným ziskům z tréninku, na stranu druhou se u něj objevují pocity negativní spojené s úsilím, které je zapotřebí vynaložit, aby trénink přinesl i osobní zisky.
- **Rozpoznaná regulace** je takový proces, díky němuž si sportovci skutečně osvojují hodnotu určitého chování, protože si váží zisků, které jim toto chování přináší. Ačkoliv je tento typ v teorii sebeurčení blíže k vnitřní motivaci, tak stále zde hlavní motivací je zlepšení výkonů, nikoliv provádění činnosti pro radost z činnosti samotné.

- **Integrovaná regulace** se nachází na hranici s vnitřní motivací, proto se jedná o nejvíce zvnitřněnou formu vnější motivace. Sportovec hodnoty svého chování považuje za důležité. Dokonce je začleňuje do dalších rolí, které ve svém životě zastává. Společně s dalšími osobními hodnotami tvoří součást identity člověka. I přestože je sportovcovo chování plně začleňováno, tak je stále motivován zvnějšku, neboť i nadále se snaží o dosažení cíle, který mu přinese oceňovaný výsledek z prováděné činnosti, a ne pouze radost z účasti.

(Tod, Thatcher a Rahman, 2012)

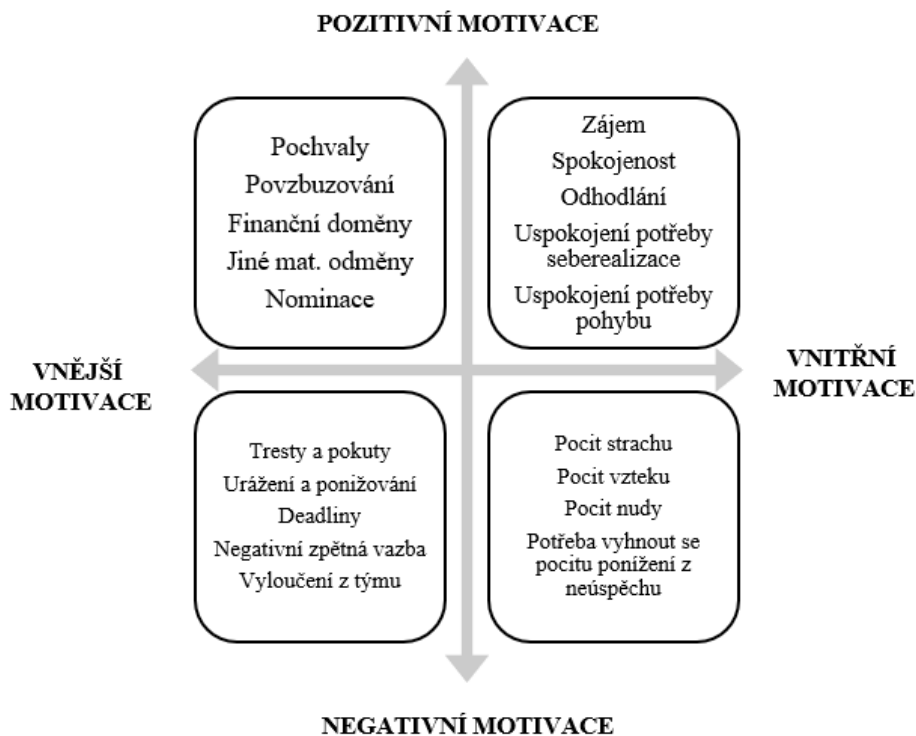
2.3.2 Vnitřní motivace

Vnitřní motivace se vyznačuje hlavně tím, že je činnost prováděná pro sebe samou. Jedinec ji vykonává, protože jej baví a naplňuje, neočekává dosažení vnějších odměn. Studie provedené Deci a Ryanem v roce 2000 naznačují, že čím více je jedinec motivován vnitřně, tím pozitivnější dopad to má na jeho výsledky. Navíc i jeho sportovní zážitky a postoje jsou více kvalitní. S dalšími zajímavými výsledky přišel Sarazin v roce 2002. Ten zkoumal vztah mezi motivací a setrváním u sportu. Výsledky poukázaly na zajímavý fakt. Sportovci s vyšší mírou vnitřních motivů měli větší tendenci ve sportu pokračovat než ti s nižší mírou. Navíc ti prokazovali větší míru amotivace než sportovci, kteří ve sportu pokračovali. (Tod, Thatcher a Rahman, 2012, str. 42) Z výše uvedených výsledků vyplývá, že hlavním důvodem pro výkon sportovní činnosti je čirá radost ze samostatné účasti ve sportu. Všechny fáze sportovní činnosti ať už soutěže nebo tvrdé tréninky jsou spojovány s příjemnými pocity. Samotný trénink, který je častokrát velmi náročný, bere sportovec jako nedílnou součást a vidí v něm vidinu zisku pro jeho výkon.

Pro udržení vnitřní motivace a zájmu sportovců při výkonu činnosti je z pozice trenéra dobré, aby uměl své svěřence pochválit a vymýšlet pestré a zábavné tréninkové hodiny. Důležité je také zapojovat děti do rozhodování. Zároveň je dobré, aby každý provedený výkon měl svou odměnu. (Duda, 1995)

Obrázek č. 3 zobrazuje kvadranty rozdělené na základě 4 typů motivace. V každém kvadrantu se nacházejí skutečnosti, kterými lze sportovce motivovat.

Obrázek 3: Model čtyř druhů motivací



Zdroj: Vlastní zpracování dle Blažej (2019, str. 13)

Z pohledu dosahování nejvyšší výkonnosti ve sportovní činnosti je nejlepší, aby se sportovec nacházel v kvadrantu pozitivní a vnitřní motivace. Naopak nejhorší pozice pro sportovce je kvadrant vnější a negativní motivace. Ačkoliv z krátkodobého hlediska se může jednat o možnou cestu motivace, tak z pohledu dlouhodobého to může sportovce velmi negativně ovlivnit, a to hlavně psychicky. Dlouho přetrvávající tresty a negace ze strany trenéra může zapříčinit spíše ukončení sportovní činnosti. (Blažej, 2019)

2.3.3 Teorie kognitivního hodnocení

Jedná se o dílčí část teorie sebeurčení vztahující se k vnitřní motivaci. Chování vnitřně motivované je postaveno na úsilí o uspokojování tří vrozených psychologických potřeb. Pokud není jedna z těchto potřeb uspokojována, vede to ke snížení motivace. Mezi tyto tři potřeby se řadí:

- **Uspokojení autonomie** vyvolává u sportovců pocit, že se účastní činností z vlastní vůle, a ne na základě vnějších faktorů. V tomto smyslu se za vnější faktor považují rodiče, nebo trenér.

- **Uspokojení kompetence** přináší pocity, že je sportovec schopný dané chování provést a dosáhnout v něm stanovených výsledků.
- **Uspokojení spřízněnosti** je potřeba, která u sportovce vyvolává pocit potřeby být druhými přijímán a mít s blízkými takové vztahy, aby ho podporovali.

(Tod, Thatcher a Rahman, 2012)

Z toho je patrné, že optimální motivace nastává v momentě, kdy jsou všechny psychologické potřeby sportovce uspokojeny, jedině tak dochází k vnitřní motivaci sportovce.

3 Gymnastika

Gymnastiku jako sportovní činnost je možné popsat jako systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev jedince. Podílí se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka. Na gymnastiku jako na obor lze nahlížet ze dvou pohledů. První ji vymezuje pomocí organizační struktury Mezinárodní gymnastické federace – Fédération Internationale de Gymnastique (dále jen FIG) spolu s příslušnými národními svazy sportovních odvětví. Druhý pohled rozděluje gymnastiku z hlediska charakteristiky obsahu. (Křištofič, a další, 2005)

Současná struktura FIG ji rozděluje na tyto jednotlivé disciplíny: sportovní gymnastika mužů, sportovní gymnastika žen, skoky na trampolíně a moderní gymnastika. Všechny tyto disciplíny jsou olympijským odvětvím, dalšími neolympijskými disciplínami jsou například sportovní aerobik či sportovní akrobacie.

3.1 Moderní gymnastika

Moderní gymnastika neboli také umělecká gymnastika se řadí mezi esteticko-koordinační sport určený výhradně ženám. Podle kolektivu autorů (2009, str. 47) klade důraz na tělesný a duševní rozvoj osobnosti založený na estetických hodnotách, které vychází z výrazového projevu, který je choreograficky a emocionálně spjat s hudebním doprovodem. Z toho vychází definice moderní gymnastiky, kterou uvádí Čížková (1983) a definuje tento sport jako kombinaci klasické gymnastiky s prvky baletu, tance akrobacie a výrazového projevu spojené do choreografie s hudebním doprovodem.

Obzvláště vysoké nároky jsou kladeny na koordinačně obratnostní schopnosti gymnastky, která musí zvládat spojit techniku pohybu těla a náčiní. Pohybem těla se v moderní gymnastice rozumí skoky, obraty, rovnováhy, tvary ohebnosti a vlny trupu, ale také i taneční kroky a akrobatické prvky. Podstatou moderní gymnastiky je předvést sestavu složenou z výše zmíněných prvků, která musí být dynamická, rozmanitá a na vysoké úrovni artistiky. V sestavě také nesmí chybět výraz a ladné pohyby. Zároveň je potřeba využít celou závodní plochu, kterou tvoří tři gymnastické koberce o celkovém rozměru 13x13 metrů. (Křištofič, a další, 2005).

V útlém věku gymnastky je nejdůležitější správné osvojení rytmu jejího hudebního doprovodu a následně zdokonalovat prováděné cviky. Pokud všechno gymnastka zvládá,

je možné přejít na manipulaci s náčiním a následně se s ním ve stanovém věku naučit sestavu a začít závodit. Ke spojení pohybů těla a náčiní dochází na velmi vysokém stupni automatizace. (Klárová, 1998)

Mezi náčiní se řadí: švihadlo, obruč, míč, kužele a stuha. Pro každé náčiní jsou určeny specifické typy vyhazování a obtížnosti. V gymnastické terminologii se využívá pojem risk, respektive mistrovství s náčiním. (Pravidla moderní gymnastiky, 2022)

Z tohoto hlediska musí gymnastka ovládat velké množství dovedností, ať už cvičí bez náčiní anebo s ním. Proto je v tomto sportu doporučováno začít již v raném dětství, jelikož základy pohybů a ohebnost těla se vštěpují nejlépe v dětském věku okolo 3–6 let, kdy se mladé a budoucí gymnastky seznamují s prostředím a osvojují si základní prvky. Do seniorské kategorie závodnice přestupují od 15 let, kdy se některé z nich dostávají na výkonnostní vrchol. Tam setrvává většinou přibližně do 20–22 let. Většina závodnic svoji kariéru končí mezi 23–25 lety. (Pravidla moderní gymnastiky, 2022)

3.1.1 Historie moderní gymnastiky

Samotná gymnastika má hluboké kořeny sahající až do Staré Číny, díky čemuž má gymnastika jednu z nejstarších tradic v tělesné výchově. Velký význam měla také v řeckém systému tělovýchovy, který se zakládal na všestrannosti těla a harmonické výchově. Vůbec největší vliv na její vývoj měl německý turnerský systém, jehož cílem bylo zlepšení fyzické kondice u vojáků během napoleonských válek za pomoci tzv. nářadového tělocviku. Dalšími významnými systémy byly švédský a francouzský, které se zabývaly zdravotní přípravou a všestranností těla, dynamickými cvičeními, rytmikou a harmonickými pohyby. (Hájková a Vejražková, 1994)

První zmínky o moderní gymnastice lze nalézt ve výše zmíněných systémech a tanečních školách z konce 19. a počátku 20. století. Jako sportovní odvětví určené výhradně ženám se ještě pod názvem umělecká gymnastika začala utvářet ve 30. letech 20. století v bývalém Sovětském svazu. Nicméně na území tehdejšího Československa, ale i různě po Evropě vznikla až v 50. letech, a to především z tradic československé tělesné výchovy žen a tanečních a rytmických škol. Velkým úspěchem v té době pro tento začínající sport bylo začlenění do FIG, následně se začala pomalu vyvíjet a v roce 1955 byla přejmenována na moderní gymnastiku. Velkým úspěchem z hlediska historického vývoje je bezpochyby přijetí mezi olympijské sporty. Vůbec poprvé se objevila na Olympijských hrách v Los Angeles v roce 1984. (Hercig et al. 1996)

Vývoj moderní gymnastiky v České republice lze členit do 4 vývojových etap dle historických mezníků. Důležitým rokem ve vývoji moderní gymnastiky na území tehdejšího Československa byl rok 1975, který lze charakterizovat jako období rozvoje masové, výkonnostní i vrcholové gymnastiky. Byl vytvořen klasifikační program a systém soutěží. Také se zvýšil počet závodnic, kvalifikovaných rozhodčích a trenérek. O tomto ryze ženském sportu se začalo téměř denně psát v novinách a vysílat v televizi. Byl vypracován jednotný systém rozdělený do čtyřleté všeobecné a speciální pohybové přípravy. V této době patřila československá moderní gymnastika ke světové špičce. (Čížková, 1983)

3.1.2 Strukturální zabezpečení moderní gymnastiky v České republice

Na území České republiky se moderní gymnastika dělí na dvě úrovně dle výkonnostního stupně, a to linii A a B. V linii A gymnastky cvičí ve volném programu, který představuje vrcholovou úroveň a taktéž je dále rozdělen na linii A a B.

Linie B je rozdělena na základní a kombinovaný program, oba tyto programy jsou určeny gymnastkám na nižším výkonnostním stupni. Ve všech třech programech je také možné soutěžit ve společných skladbách a v soutěži dvojic a trojic. V příloze č. 3 je možné vidět přesné strukturální zabezpečení moderní gymnastiky na území České republiky. (Pravidla moderní gymnastiky, 2022)

Jednotlivkyně

Základní program

Nejnižší možná úroveň moderní gymnastiky na území České republiky. Z hlediska výkonnostního stupně se jedná o nejlehčí formu provedení. Tato úroveň je specifická a nikde jinde ve světě není. Má svá vlastní pravidla, které vytváří Český svaz moderní gymnastiky, takže není ovlivněn mezinárodními pravidly FIG.

V tomto programu cvičí gymnastky dvě povinné sestavy v každé kategorii, které se dělí dle věku. Sestavy mají přesně daný sled prvků a pohybů a stanovenou hudbu. Sestava je popsána v gymnastickém názvosloví, obměna sestav a hudeb je zde minimální.

Kombinovaný program

Jedná se o takový mezistupeň mezi základním programem a světovou podobou moderní gymnastiky. I tento program najdeme pouze na našem území, avšak je daleko rozšířenější než základní program a mezi kluby velmi oblíbený. Program není přímo ovlivňován

mezinárodními pravidly FIG, z tohoto důvodu nejsou na gymnastky kladeny až tak vysoké nároky na schopnosti s náčiním a fyzické dovednosti.

I zde gymnastky závodí ve čtyřech kategoriích dle věku narození. Rozdělení je na I. – III. VTp a Ženy, do které děvčata přestupují v 15 letech a závodí až do konce závodní kariéry. Hlavní rozdíl oproti základnímu programu je v rozdělení sestav. Jedna sestava je povinná a jedna volná. U povinné sestavy platí totožná pravidla jako v základním programu, volnou sestavu vymýšlí trenérka dané gymnastky. Při tvorbě sestavy musí dbát na to, aby sestava obsahovala minimálně jeden skok, rotaci, rovnováhu, vlnu a krokovou variaci. Prvky do volné sestavy trenérka vybírá z tabulek z mezinárodních pravidel FIG, avšak je povoleno využívat prvky pouze nižší hodnoty. Pro volnou sestavu není stanovena povinná hudba a trenérka, popřípadě gymnastka, si ji zvolí dle vlastního výběru s ohlednutím na požadavky uvedené v pravidlech FIG. (Pravidla moderní gymnastiky, 2022)

Volný program

Nejnáročnější a nejprestižnější stupeň moderní gymnastiky na našem území, zároveň také jediný, který se řídí oficiálními mezinárodními pravidly FIG a je k vidění na olympijských hrách a ostatních mezinárodních šampionátech. I přestože se s tímto stupněm setkáváme v mezinárodních soutěžích, tak na našem území se dělí ještě do dvou linií, A a B. V linii A cvičí gymnastky opravdu na úrovni mezinárodní a mohou se tak dostat do reprezentace České republiky a účastnit se tak oficiálních mezinárodních šampionátů, mistrovství Evropy a světa. Na území České republiky je méně zastoupena, protože vyžaduje schopnosti a dovednosti gymnastek na té nejvyšší možné výkonnostní úrovni. Linie B koresponduje s linií A, jen předváděné sestavy nejsou na tak vysoké úrovni a gymnastky dělají prvky spíše s nižší hodnotou. Volný program, podobně jako předchozí programy, je dělen na kategorie dle věku. Každá kategorie má určen buď dvojboj, trojboj nebo čtyřboj sestav s určitým daným náčiním.

Všechny sestavy v tomto programu vymýšlí trenér/ka gymnastky na hudbu dle vlastního výběru. I přestože jsou sestavy „volné“ tak musí trenér/ka dodržovat velké množství pravidel jako například přesný počet prvků, obtížnosti s náčiním, vlny těla, povinné manipulace s náčiním a podobně. (Pravidla moderní gymnastiky, 2022)

Společné skladby

Společnou skladbu cvičí naráz 5 gymnastek s náčiním i bez něj. I soutěže ve společných skladbách jsou rozděleny do dvou výkonnostních linií, každá linie je dále dělena do

věkových kategorií jako ve výše popisovaných programech. Společnou skladbu bez náčiní cvičí pouze nejmladší gymnastky. Ve vyšších věkových kategoriích je zařazeno už i náčiní, kdy každá gymnastka ve společné skladbě s ním musí závodit. Rozdělení náčiní dle věkové kategorie se řídí pravidly FIG na daný olympijský cyklus. Je možné cvičit buď s pěti stejnými náčiními, nebo v kombinaci. V takovém případě například tři gymnastky ve společné skladbě cvičí s obručí a dvě s míčem. (Pravidla moderní gymnastiky, 2022)

Dvojice a trojice

Dvojice a trojice jsou obdobou společných skladeb. I v tomto případě cvičí naráz jednu sestavu buď tři nebo dvě gymnastky se stejným nebo odlišným náčiním.

Jak pro společné skladby, tak pro dvojice a trojice jsou hlavními prvky výměny náčiní a spolupráce gymnastek. Obě formy skladeb se řídí pravidly FIG a musí obsahovat prvky obtížnosti, vysoké vyhození náčiní, vlny těla a již zmíněné výměny a spolupráce. Společná skladba je olympijskou disciplínou, ve dvojicích a trojicích je možné závodit na úrovni státních soutěží. (Pravidla moderní gymnastiky, 2022)

4 Období dospívání

K období dospívání dochází mezi desátým až dvacátým rokem jedince. Věkové rozpětí je pouze orientační, jelikož biologický věk častokrát neodpovídá kalendářnímu věku. Některé děti jsou ve svém individuálním vývoji „napřed“ nebo naopak. (Vágnerová, 2012) Toto období je popisováno jako doba mezi dětstvím a dospělostí, při kterém dochází ke komplexní proměně osobnosti. Ačkoliv jsou změny podmíněny hlavně biologicky, vždy tyto změny ovlivňují psychické a sociální faktory. Období dospívání lze rozdělit do tří fází: prepubescence, pubescence a adolescence. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006)

4.1 Prepubescence

Prepubescence je charakteristická pro jedince ve věku od 9–11 let s ohledem na jeho individuální vývoj. V tomto období dochází k dozrání předchozích vývojových skoků a k přípravě na dynamické období puberty. Prepubescence se vyznačuje zvyšováním kompetencí a úsilím o dobré výsledky, a to zejména ve škole a v zájmových činnostech. Kladné hodnocení a dobré výsledky ve škole a v zájmových činnostech napomáhá k sebehodnocení a sebedůvěře jedince. Naopak pokud se nedostávají dobré výsledky a kladné ocenění jejich výkonu, může se u nich objevit nejistota až komplex méněcennosti. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006)

Důležitým vývojovým úkolem v tomto období je začleňování dítěte do skupiny vrstevníků a navazování širších a trvalejších kamarádských vztahů. Právě oblast sportu se může jevit jako nejlepší způsob, jak toho dosáhnout. Ve sportovním klubu děti často tráví poměrně dost času a setkávají se zde se svými vrstevníky, to jim umožňuje získat větší zkušenost v sociální interakci a je pro ně lehčí navázat dlouhodobější vztahy. Zároveň je působení ve sportovním klubu učí napomáhat vcítit se do druhého, pomáhat ostatním a spolupracovat ve větší skupině, kde se setkávají jak vrstevníci, tak mladší či starší jedinci. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006)

Děti ve věku od 9 do 11 let disponují zvýšenou pohybovou vnímavostí. Mají větší potřebu získávat nové znalosti a dovednosti a zlepšuje se jim nervosvalová koordinace. Díky tomu dochází v tomto období k nejefektivnějšímu rozvoji koordinaci pohybů a k velmi rychlému naučení nových pohybů. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006)

Z tohoto důvodů uvádí Perič (2012, str. 25) toto období za to nejvhodnější pro nácvik motorických dovedností. Pokud trenér/ka dostatečně a kvalitně předvede požadovaný pohyb, dítě je schopné si ho osvojit za velmi krátký čas. To napomáhá k rozvoji obratnosti a pohyblivosti. Pro výkon pohybové aktivity je v tomto období výhoda ve snižování spontánnosti a nadbytečnosti projevů, naopak se zvyšuje podíl záměrně prováděného pohybu a jeho kvality. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006) Proto také v tomto věku vznikají první velké rozdíly mezi výkony moderních gymnastek. Rozdíly jsou patrné jak po fyzické stránce a ohebnosti těla, tak i při práci s náčiním.

4.2 Pubescence

Toto období je charakteristické pro jedince ve věku od 11–15 let s ohledem na jeho individuální vývoj. Dle Dovalila et al. (2002) se pubescence vyznačuje hlavně hormonálními změnami, které přinášejí zvýšenou emoční labilitu, úzkosti a pocity ztráty jistoty. V souvislosti působení hormonálních změn dochází k urychlení růstu, změně hmotnosti a výšky těla. To může v tomto věku, kdy velkou roli hraje také psychická stránka jedince, způsobit problémy se sebezpřijetím a celkově hůře ovlivnit vnímání hodnocení jedince od ostatních. (Vágnerová, 2012)

Moderní gymnastika může tyto problémy ještě prohloubit, protože se jedná o estetický sport, ve kterém se hodnotí celkový projev závodnice včetně vzhledu. Problémy může způsobit i úbor gymnastek, krátký přiléhavý dres. Problémy může vyvolat i fakt, že spousta mladých gymnastek má za vzor nejúspěšnější gymnastky, které mají štíhlou postavu. Zvýšená nejistota v oblasti tělesných změn způsobuje i větší podrážděnost. Dívky se mohou jevit jako impulzivnější a jejich sebeovládání nezralé. (Dovalil, a další, 2002) Jasperová (2013, str. 27) uvádí, že: *„vzhledem k častým a prudkým změnám nálad a emocí dochází i afektivnímu jednání v reakci na neúspěch, v extrémních případech může dojít i k ukončení sportovní kariéry.“*

Pravidelná sportovní činnost na úrovni výkonnostního stupně může naopak jedincům v tomto období přinést i pozitivní dopad pro rozvoj. Jedná se například o tyto skutečnosti: zdokonalování dovedností a intelektových předpokladů, řešení rozdílných situací během sportu, rozvoj vytrvalosti a vůle. S koncem období se může orientace na sport snižovat. Naopak pokud chce jedinec dosáhnout větších úspěchů, začíná sport vnímat jako povinnost. Proto je důležité upevňovat zájem o sport, ale zároveň nebudovat v jedinci pocit, že nic jiného kromě sportu neexistuje. (Dovalil, a další, 2002)

4.3 Adolescence

Adolescence trvá od 15–20 let s ohledem na jeho individuální vývoj, hlavně v oblasti psychické a sociální. (Vágnerová, 2012) Jedinec je v tomto věku připraven podávat výkony na horní hranici svých možností, a to jak po stránce fyzické, tak i psychické. Dokonce je schopen svojí pomyslnou hranici výkonu posouvat ještě výše. Dovalil et al. (2002, str. 249) uvádí, že od 16. roku jedince „[...]je možné výrazněji zvyšovat tréninkové nároky a koncem dorostového věku přichází doba maximální trénovatelnosti.“ To jedinci umožňuje rozvíjet vytrvalost a vůli, kterou využívá nejen při sportovním výkonu, ale dokáže ji také využít ve svém osobním životě. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006)

Díky tomu je toto období velmi příznivé pro rozvoj motorických schopností a dovedností, tudíž je také ve většině sportů uváděno jako nejvhodnější pro podávání vrcholových výkonů. Ovšem ne každý sportovec se dostane až do této fáze. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006)

V moderní gymnastice se závodnice na vrchol dostávají od 17 do 22 let. Na úrovni olympijských soutěží bývají poté v reprezentaci častokrát nahrazovány mladšími gymnastkami. I přestože mají oproti nim lepší technické dovednosti a zároveň bývají lépe psychicky vyrovnané, tak fyzické opotřebení těla je hlavní důvod proč už nemohou zvládat náročnější vrcholové tréninky. Zátěž na tělo je v tomto sportu opravdu velká a s přibývajícím věkem se snižuje jeho pružnost, která je pro výkon tohoto sportu hlavním aspektem.

V rámci linie B, ve které se nachází nejvíce závodnic na území České republiky, nejsou příliš vysoké nároky na prováděné prvky jako na vrcholové úrovni u olympijských a reprezentačních závodnic. Samozřejmě i tak se potýkají s několika zdravotními problémy. Nicméně je u nich větší pravděpodobnost a vůle zůstat u výkonu sportu déle. A navíc zde platí spíše opak, starší závodnice těží ze svých zkušeností a technických dovedností, a i přes snižující se ohebnost těla dokáží zdatně konkurovat svým mladším soupeřkám.

5 Cíle a úkoly práce, hypotézy

5.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem práce je zjistit, jaká je motivace ke sportu u moderních gymnastek na úrovni výkonnostního stupně v různých věkových kategoriích a jaké jsou vztahy mezi zaujetím a různými formami motivace. Na základě získaných výsledků vytvořit doporučení pro trenéry/ky.

Pro dosažení hlavního cíle bylo zapotřebí stanovit si několik dílčích úkolů. Nejdříve bylo nutné se zaměřit na studium odborné literatury týkající se motivačního klima tvořené trenérem a výkonové motivace, jejíž součástí jsou čtyři základní teorie: teorie potřeby úspěchu, teorie cíle snažení, teorie sebeurčení, teorie kognitivního hodnocení. Tod, Thatcher a Rahman (2012) ve své publikaci uvádějí základní zaměření sportovců při výkonu sportu, orientace na úkol a orientace na ego. První zmíněná orientace vyvolává u sportovce snahu dokázat splnit stanovený úkol v co možná nejlepším provedení. Jeho snažení je poté odměněno úspěchem. Sportovci s orientací na ego se snaží dosáhnout převahy nad soupeřem. Teorie sebeurčení popisuje, jakým způsobem a jakými faktory jsou sportovci motivováni při výkonu určité činnosti. Faktory, jež ovlivňují sportovcovu motivaci mohou vycházet buď z vnitřních pohnutek sportovce nebo z vnějších. Na základě toho lze motivaci rozdělit na amotivaci, vnější motivaci a vnitřní motivaci. Tuto metodu poprvé popsali autoři Deci a Ryan ve své publikaci *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* v roce 1985. (Tod, Thatcher a Rahman, 2012)

Dalším úkolem bude vytvořit dotazníkový formulář pro online formu dotazování a na základě zjištěných teoretických informací rozhodnout, na jaké různé druhy motivace se bude dotazník zaměřovat. Souvisejícím úkolem bude rozhodnutí o výzkumném vzorku a vyřešení formy distribuce dotazovaným osobám. Po obdržení dat provést zpracování a zanalyzování za použití příslušných statistických metod. Po zjištění výsledků bude potřebné provést i jejich interpretaci a porovnat je s již stávajícími podobnými výzkumy.

Na základě získaných výsledků a potvrzení či vyvrácení hypotéz je dalším cílem práce vytvoření doporučení pro trenéry, jak zvládat podobnou situaci v případě omezení sportovní činnosti moderních gymnastek a navrhnout určité změny, které by mohly vést k případnému zvýšení motivace.

5.2 Hypotézy

Práce se snaží hledat odpověď na výzkumnou otázku: Jak souvisí výkonová motivace a motivační klima se sportovním zaujetím moderních gymnastek? Pro naplnění tohoto cíle jsou stanoveny hypotézy, které buď potvrdí anebo vyvrátí provedený výzkum. Jednotlivé hypotézy vycházejí ze základních teorií motivace.

Hypotéza H1: Předpokládám, že týmová koheze je v pozitivním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.

Hypotéza H2: Předpokládám, že klima zaměřené na úkol je v pozitivním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.

Hypotéza H3: Předpokládám, že klima zaměřené na autonomii je v pozitivním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.

Hypotéza H4: Předpokládám, že klima zaměřené na vztahy je v pozitivním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.

Hypotéza H5: Předpokládám, že klima zaměřené na ego je v negativním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.

Hypotéza H6: Předpokládám, že klima řízené trenérem je v negativním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.

Hypotéza H7: Předpokládám, že orientace zaměřená na úkol je v pozitivním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.

Hypotéza H8: Předpokládám, že orientace zaměřená na uznání je v pozitivním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.

Hypotéza H9: Předpokládám, že orientace zaměřená na vzhled je v negativním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.

Hypotéza H10: Předpokládám, že orientace zaměřená na ego je v negativním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.

6 Metodika práce

Tato kapitola podrobněji rozebírá výzkumné soubory a metody, které byly v práci použity. Dále se podkapitoly věnují popisu sběru dat a způsobu jejich zpracování.

6.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří 91 moderních gymnastek ze západočeské oblasti vykonávající sportovní činnost na výkonnostní nebo rekreační úrovni. Výkonnostní úroveň MG se na území České republiky rozděluje do tří programů dle obtížnosti.

Dotazník byl rozdělen do čtyř věkových kategorií. Kategorie korespondovaly s věkovým rozdělením v soutěžích v jednotlivých programech MG. Vzhledem k náročnosti některých otázek, byla nejnižší věková hranice stanovena na 11–12 let. Dále se v dotazníku nachází kategorie 13–15. I přestože poslední možnou kategorií v MG je seniorská kategorie, do které přestupují dívky ve věku od 15 let, byla v dotazníku rozdělena na 16–18 a 18 a více let. Rozdělení seniorské kategorie bylo z důvodu rozdílných motivačních faktorů. Nejpočetnější skupinou z dotázaných jsou gymnastky ve věkovém rozmezí od 13–15 let (41,8 %). Druhou nejpočetnější skupinou jsou respondentky ve věku od 11–12 let (27,5 %), dále starší 18 let (18,7 %) a 16–18 let (12,1 %). Nejvíce respondentek bydlí v krajském městě (61,5 %), nejvíce pak v okresním městě (16,5 %), zbytek bydlí v menších městech. Z toho důvodu 22 % respondentek musí dojíždět na tréninky do jiného města, 78 % nikoliv.

Nejvíce respondentek závodí ve volném programu (46,2 %). Kombinovanému programu se věnuje 33 % respondentek a základnímu programu 20,9 %. Z hlediska úrovně sportovního zaměření se 90,2 % dotázaných věnuje moderní gymnastice na výkonnostním stupni. Z toho 42,9 % se pravidelně účastní pohárových soutěží v České republice a v zahraničí, 47,3 % se pravidelně účastní i oblastních přeborů a mistrovství ČR. Pouze 9,8 % se věnuje MG na rekreační úrovni. Žádná z dotázaných se nevěnuje gymnastice na vrcholové úrovni a neúčastní se mezinárodních soutěží v podobě ME nebo MS.

Tabulka 1: Výzkumný vzorek

	Počet	Procenta
Věk	91	100
11 - 12 let	25	27,5
13 - 15 let	38	41,8
16 - 18 let	11	12,1
> 18 let	17	18,7
Bydliště	91	100
Krajské město	56	61,5
Město do 1000 obyvatel	4	4,4
Město do 20 000 obyvatel	4	4,4
Město do 5000 obyvatel	12	13,2
Okresní město	15	16,5
Dojíždění na trénink	91	100
Ano	20	22,0
Ne	71	78,0
Program	91	100,0
Kombinovaný program	30	33,0
Volný program	42	46,2
Základní program	19	20,9
Výkonnostní stupeň	91	100
Rekreačně - neúčastním se soutěží	9	9,9
na výkonnostní úrovni - pohárové soutěže	39	42,9
na výkonnostní úrovni - oblastní a republikové soutěže	43	47,3
na vrcholové úrovni - reprezentace ČR, MS, ME	0	0,0

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

6.2 Sběr dat

Do dotazníkového šetření byly zapojeny gymnastky z jednotlivých klubů v západočeské oblasti. Data byla shromažďována od začátku měsíce dubna do začátku měsíce května roku 2022 formou online formuláře. Ten byl distribuován pomocí vedoucích členů oddílů moderní gymnastiky v západočeské oblasti. Vedoucí členi obdrželi email s odkazem na dotazník a ten dále rozeslali mezi členky svého oddílu. Dotazník byl zcela anonymní, jelikož se v něm neobjevovali osobní informace respondentek. Vzhledem k účasti nezletilých skupin osob byla podána žádost Etické komise UK FTVS, ta byla pod evidenčním číslem 338/2021 schválena a je uvedena v příloze č. 1, informovaný souhlas

k dotazníku v příloze č. 2. Dotazník byl poskytován na platformě Google Forms, jeho náhled se nachází v příloze č. 7.

6.3 Použité metody

Pro výzkumnou část práce byla zvolena kvantitativní metoda pro získání co největšího počtu dotazovaných, což je hlavní výhodou tohoto typu dotazování. Konkrétně bylo použité dotazníkové šetření online formou. (Hendl, 2016)

Dotazník obsahoval celkem 90 otázek, které byly rozděleny do 4 hlavních částí. První část byla nazvána jako všeobecné dotazy, druhá část se týkala samotné motivace ve sportu. Tato část byla rozdělena na další čtyři části, kdy každá z částí zkoumala jiné aspekty motivace. Poté respondentky odpovídaly na dotazy spojené s pandemií COVID 19. Poslední část dotazníku se zaměřila na rodinné vztahy.

Všeobecné dotazy se týkaly otázek osobního zaměření. Úkolem bylo navodit příjemnou „atmosféru“ a nezačínat rovnou s kladením výzkumných otázek. Zároveň otázky v této části měly zjistit více o respondentce. Nejdříve odpověděly na dotazy týkající se věku a bydliště. Zbylé otázky z této části se týkaly sportovního zaměření, jako například jak dlouho vykonávají sportovní činnost a v kolika letech začaly s pravidelnou sportovní přípravou či na jaké výkonnostní úrovni soutěží a v jakém gymnastickém programu.

Motivace moderních gymnastek byla zjišťována na základě čtyř dílčích dotazníků. První zkoumal zaujetí respondentky za pomoci použití dotazníku „*Athlete Engagement Questionnaire*“, který obsahuje 16 otázek zaměřených na 4 různé dimenze: sebedůvěra, odhodlání, nadšení a energie. Cílem tohoto dotazníku je zjistit, do jaké míry zažívají respondenty při provádění sportovní činnosti tyto pozitivní emoce. Uvedené otázky zjišťují mimo jiné, zda jsou respondentky ze svého sportu nadšené a zda je výkon tohoto sportu nabíjí energií. Na všechny otázky respondentky odpovídaly na pěti bodové škále od 1 – téměř nikdy do 5 – téměř pořád. (Martins, Rosado, Ferreira a Biscaia, 2014)

Druhý dotazník se zabýval týmovou kohezí. Ačkoliv moderní gymnastika není týmovým sportem, tak soudržnost a dobré vztahy v oddíle mohou být jedním z hlavních motivačních faktorů. Obzvláště důležitý je v souvislosti s pandemií a omezenou možností stýkání, kdy se členky oddílu nemohly navzájem podporovat. Otázky byly vybrány na základě dotazníku „*The Youth Sport Environment Questionnaire*,“ jenž zkoumá dvě hlavní dimenze, soudržnost zaměřenou na úkol a soudržnost zaměřenou na sociální

vztahy. Pro účel výzkumného šetření této práce byly vybrány pouze takové otázky, které se týkají soudržnosti zaměřené na sociální vztahy. Celkem se tak v dotazníku nacházelo 12 otázek a respondentky na ně odpovídaly pomocí 9 bodové škály od 1 – vůbec nesouhlasím do 9 – naprosto souhlasím. (Eys, Loughhead, Bray a Carron, 2009)

Další dílčí dotazník byl zaměřen na motivační klima vytvářené trenérem. Jako podklad posloužil dotazník *“Coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire.”* Dotazník prostřednictvím otázek zkoumá, jak rozdílné chování trenérů ovlivňuje výkonovou motivaci sportovce. Otázky vycházejí z těchto typů chování trenéra: task-involving, autonomy-supportive, socially-supportive, ego-involving, controlling-coaching. Jednotlivé typy byly popsány v kapitole 2.2.2. V dotazníku se nacházelo celkem 20 otázek a ke každému typu chování se vztahovaly tři až pět druhů otázek. Respondentky odpovídaly na pěti stupňové škále od 1 – rozhodně nesouhlasím do 5 - rozhodně souhlasím. (Appleton, Ntoumanis, Quested, Viladrich a Duda, 2016)

Poslední dotazník v této části zjišťoval, co považují respondentky ve svém sportu za úspěch. Tento dotazník byl vytvořen na základě dotazníku *„Perception of Success Questionnaire,”* který obsahuje 12 otázek a vychází z teorie cíle snažení. V této teorii se předpokládá, že sportovec je motivován na základě úkolu (task) nebo potřeby úspěchu zvítězit nad ostatními (ego). Respondentky tedy odpovídaly na to, zda jako úspěch vnímají zvládnutí zadaného úkolu nebo jestli jako úspěch považují výhru nad ostatními. Vzhledem ke specifčnosti tohoto sportu byly přidány doplňující výroky týkající se postavy respondentek, tedy zda respondentka bere jako úspěch ve svém sportu, když je spokojená se svojí váhou či vzhledem postavy. Celkem tento dotazník tvořilo 18 otázek s možností odpovědět na pěti stupňové škále: 1 - rozhodně nesouhlasím, 5 - rozhodně souhlasím. (Roberts, Treasure a Balague, 1998)

Další část dotazníku byla zaměřena na pohybovou aktivitu během pandemie COVID – 19. V této části se nacházelo celkem sedm otázek. První tři otázky se týkaly online tréninků, zda je oddíl pořádal a pokud ano, tak jestli se jich respondentka účastnila. Na tyto otázky bylo možné odpovědět na pěti stupňové škále od 1 – pořád do 5 - vůbec. Zbylé čtyři otázky byly otevřené a respondentky musely odpovědět vlastními slovy. Cílem těchto otázek bylo zjistit, jaké překážky musely zvládat během pandemie, co naopak vidí jako přínos a zda po pandemii u nich došlo ke změně v oblasti soutěžení a trénování.

Poslední část dotazníků zjišťovala rodinné prostřední sportovkyně. A to konkrétně, zda se rodiče věnují či věnovali sportu na rekreační, výkonnostní nebo vrcholové úrovni nebo jestli se některý z rodičů věnuje či věnoval moderní gymnastice, ať už v roli závodnice, trenérky nebo jako pomoc s vedením klubu. Veškeré otázky byly uzavřené a respondentky na ně odpovídaly z předem vybraných odpovědí.

6.4. Analýza dat

Pro analýzu získaných dat je potřeba použít několik statistických metod. Na jejich vyhodnocení se použije software SPSS. Nejdříve bude sestavena popisná statistika. Ta má za úkol zjistit a shrnout informace, které jsou následně zpracovány ve formě grafů a tabulek a vypočítává jejich číselné charakteristiky jako průměr, rozptyl percentily, rozpětí a další. (Průcha, 2015)

Pro zjištění vztahů mezi jednotlivými aspekty motivace bude použita korelační analýza, konkrétně Spearmanův korelační koeficient. Díky němuž lze zjistit, zda se se změnou jednoho znaku mění i znak druhý. Pokud dojde ke korelaci mezi dvěma zkoumanými znaky, tak se usuzuje, že jsou na sobě závislé. Ovšem nelze obecně říci, který ze znaků je příčinou a který následkem. Spearmanův korelační koeficient nabývá hodnot od $< -1; 1 >$. Čím bližší je výsledek hodnotě 1, dochází k přímé souvislosti. Výsledná hodnota říká, že čím vyšší je jeden znak, tím vyšší je znak druhý. Naopak pokud se koeficient blíží -1 dochází k nepřímé souvislosti. V takovém případě dochází k situaci v níž, čím více roste jeden znak, tím nižší je znak druhý. Přesněji je možné určit, že hodnoty od 0 – 0,1 představují korelaci nevýznamnou, od 0,1 do 0,3 je korelace slabá, od 0,3 do 0,5 je korelace střední a nad 0,5 je korelace vysoká a tím pádem jsou ve velmi vysokém vztahu. (Isibalo.cz, 2022)

Pro potvrzení naměřených hodnot výzkumu bude provedena mnohonásobná lineární regrese, která udává stejně jako korelační analýza vztah mezi jednotlivými veličinami, avšak regresní analýza vychází ze závislých a nezávislých proměnných. Závislá proměnná je zpravidla jedna, ale nezávislých může být několik. Díky tomu lze lépe určit, jak velký vliv má každá z nezávisle proměnných na proměnnou závislou a také, jaká je důležitost každé z nezávislé proměnné.

Na závěr bude provedena klastrová analýza, jejímž cílem je shlukovat data s podobnými vlastnostmi do klastrů (shluků). Úkolem je nalézt a určit, jaké objekty jsou si navzájem nejvíce podobné, a naopak jaké nejvíce odlišné. Nalezením podobných objektů jsou

automaticky nalezeny i odlišné objekty. Sdružováním dat je možné najít vztahy mezi objekty bez jejich dalšího vysvětlení, nebo interpretace. Klastrová analýza tedy nachází strukturu mezi objekty bez vysvětlení, proč existují. (Chrobák, 2012)

7 Výsledky

První část výzkumného šetření byla zpracována popisnou statistikou. S její pomocí šlo charakterizovat jednotlivé aspekty motivace, které byly zkoumány v dotazníkovém šetření. Následující zpracování bude vždy zaměřeno na jeden aspekt podle jednotlivých částí dotazníků. Nejdříve bude hodnoceno zaujetí moderních gymnastek při výkonu sportu, týmová koheze, motivační klima tvořené trenérem a následně orientace na jednotlivé typy cílů. U těchto jednotlivých aspektů byl zkoumán průměr a směrodatná odchylka. Kdy v tomto případě průměr znázorňuje průměrnou hodnotu, kterou respondentky udávaly na hodnotící škále. Směrodatná odchylka udává o kolik se v průměru respondentky u daných aspektů v odpovědích lišily. Pro přehlednost výsledků bude výstupem pouze průměr.

Tabulka 2: Popisná statistika

	N	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
Doba tréninku	91	1	14	7,60	2,748
Začátek tréninku	91	3	67	6,14	6,638
Začátek soutěžení	91	0	12	6,88	1,902
Sebedůvěra	91	2,00	5,00	3,5714	,70345
Oddanost	91	2,50	5,00	4,0385	,65820
Energie	91	1,75	5,00	3,9698	,65705
Nadšení	91	2,00	5,00	4,4835	,55378
Zaujetí	91	2,25	5,00	4,0158	,53071
Týmová koheze	91	2,73	9,00	7,0030	1,47737
Klima - úkol	91	2,25	5,00	4,2033	,55517
Klima - autonomie	91	2,20	5,00	4,1736	,65198
Klima - vztahy	91	2,33	5,00	4,0293	,60787
Klima - ego	91	1,00	5,00	2,7070	1,07017
Klima - kontrola	91	1,00	4,50	2,6374	,92741
Úkol	91	3,00	5,00	4,2637	,48245
Ego	91	1,50	5,00	3,3553	,81695
Vzhled	91	1,00	5,00	3,6703	,86137
Uznání	91	3,00	5,00	4,2161	,53374
Valid N (listwise)	91				

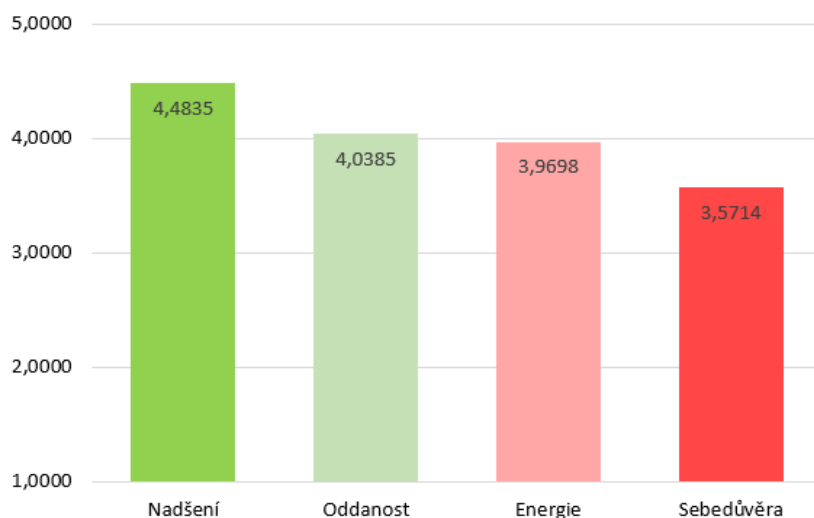
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Zaujetí

Na grafu č. 1 lze vidět, že zaujetí sportu u moderních gymnastek se nejvíce projevuje prostřednictvím nadšení z tohoto sportu, kdy průměr odpovědí činí 4,48. Druhá nejvyšší naměřená hodnota byla zjištěna u otázek týkající se oddanosti k tomuto sportu, jehož

hodnota je 4,04. Jen o něco menší hodnoty dosahuje průměr u oblasti energie (p. = 3,97). Vůbec nejmenší průměr vyšel u sebedůvěry (p. = 3,57).

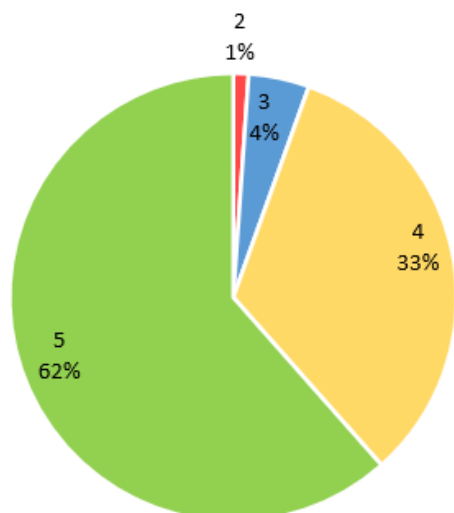
Graf 1: Zaujetí sportovce – popisná statistika



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Pro porování odpovědí u jednotlivých oblastí otázek poslouží graf č. 2 a graf č. 3, kde jsou znázorněny odpovědi na hodnotící škále, která u těchto otázek byla stanovena jako 1 – téměř nikdy a 5 – téměř pořád. První zmíněný graf znázorňuje procentuální vyjádření výsledků otázky: *Jsem ze svého sportu nadšená*, která se řadí do oblasti nadšení. Naopak graf č. 3 představuje výsledky z otázky: *Jsem si jistá svými schopnostmi* spadající do oblasti sebedůvěry.

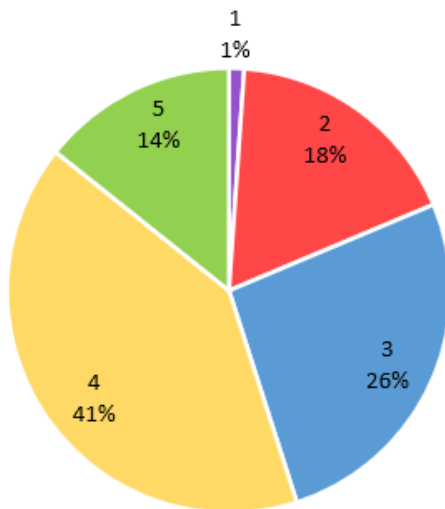
Graf 2: Jsem ze svého sportu nadšená



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Na první pohled je patrné, že se grafy od sebe dost liší. Při dotazu, zda je respondentka ze svého sportu nadšená, uvedlo 62 % z dotazovaných jako odpověď 5, což je nejvyšší možný bod na hodnotící škále. Naopak při dotazu na schopnosti respondentky uvedlo pouze 14 % nejvyšší možný bod na škále.

Graf 3: Jsem si jistá svými schopnostmi



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Týmová koheze

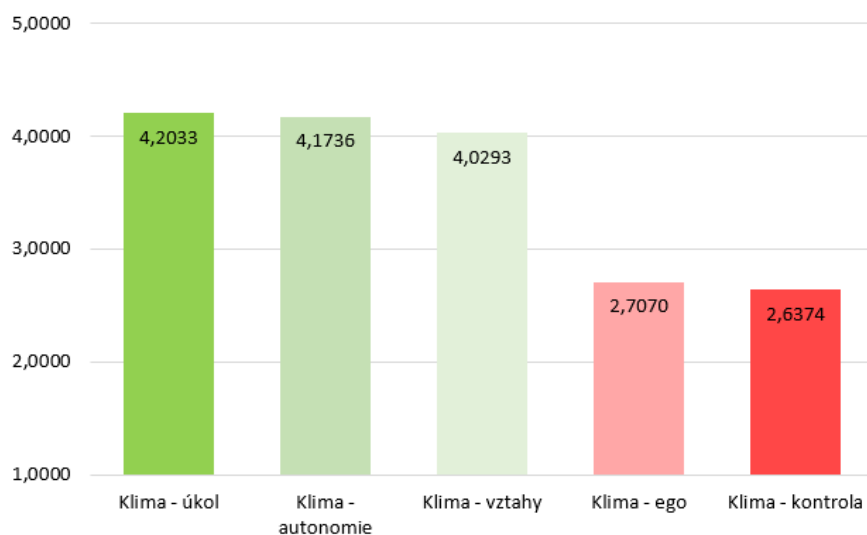
Týmová koheze zkoumala vztahy a komunikaci mezi členkami oddílu. Respondentky odpovídaly na hodnotící škále od 1 - vůbec nesouhlasím do 9 - naprosto souhlasím. Průměr dosáhl hodnoty 7. To lze považovat za dobrý výsledek prokazující dobré vztahy napříč oddíly mezi oslovenými respondentkami. V této části dotazníku se vyskytly například tyto otázky: *Ostatní členky oddílu zvu, aby se mnou podnikaly různé věci., Někteří z mých nejlepších přátel jsou členky oddílu., V našem oddílu spolu příliš nekomunikujeme.*

Motivační klima tvořené trenérem

Další část dotazníkového šetření byla zaměřena na motivační klima tvořené trenérem. Dotazník se zaměřil na čtyři styly vedení trenéra: task-involving, autonomy-supportive, socially-supportive, ego-involving, controlling-coaching. Graf č. 4 zobrazuje, jaký mají jednotlivé typy vedení vliv na zaujetí sportovce při výkonu sportu. Nejlepších výsledků dosáhlo klima zaměřené na úkol, při kterém se trenéři zaměřují na úkoly, pokroky a týmovou spolupráci. U otázek zaměřených na tento typ, respondentky odpovídaly v průměru 4,2. Motivační klima zaměřené na autonomii a vztahy dospěly k podobným

výsledkům. Průměr zde vyšel 4, 17 u autonomie a 4, 03 u vztahů. Nejhorší vyšel typ vedení zaměřující se na ego a kontrolu, kdy jsou průměry horší o skoro dva body a to 2, 71 u ega a 2, 64 u kontroly.

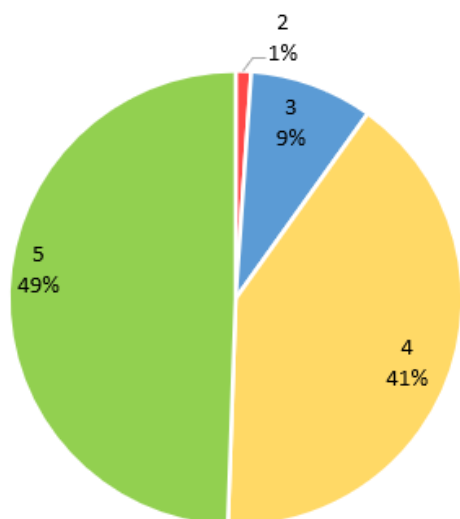
Graf 4: Motivační klima tvořené trenérem – popisná statistika



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Pro porovávání jednotlivých typů trénování opět poslouží otázky související s daným typem. Graf č. 5 a graf č. 6 zobrazují odpovědi na hodnotící škále, která byla u těchto otázek stanovena jako 1 – téměř nikdy a 5 – téměř pořád. První zmíněný graf ukazuje procentuální vyjádření výsledků otázky: *Můj trenér/ka mě povzbuzuje, abych zkoušela nové dovednosti*, která odpovídá typu vedení zaměřenému na úkol. Naopak graf č. 6 představuje výsledky otázky: *Můj trenér/ka vyhrožuje tresty, aby udržel/la kázeň během tréninku* vyjadřující vedení zaměřené na kontrolu.

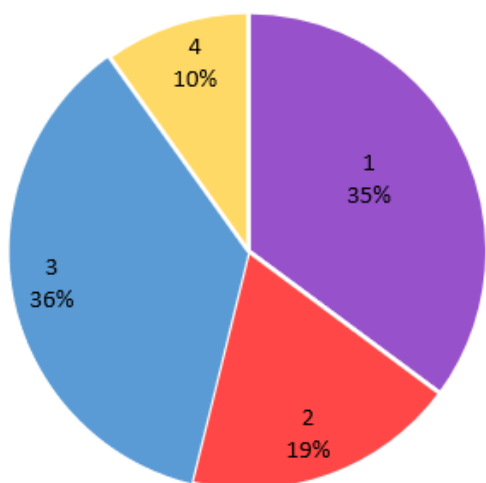
Graf 5: Můj trenér/ka mě povzbuzuje, abych zkoušela nové dovednosti



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Celkem 49 % respondentek je trenérem/kou neustále povzbuzováno, aby zkoušely nové dovednosti. Pouze 1 % uvedlo, že k tomu dochází výjimečně. V porovnání s druhým typem trénování uvedlo 35 % dotázaných, že jejich trenér/ka nevyhrožuje tresty, aby si udržel/la kázeň, u 10 % dotázaných k tomu dochází často.

Graf 6: Můj trenér/ka vyhrožuje tresty, aby udržel/la kázeň během tréninku



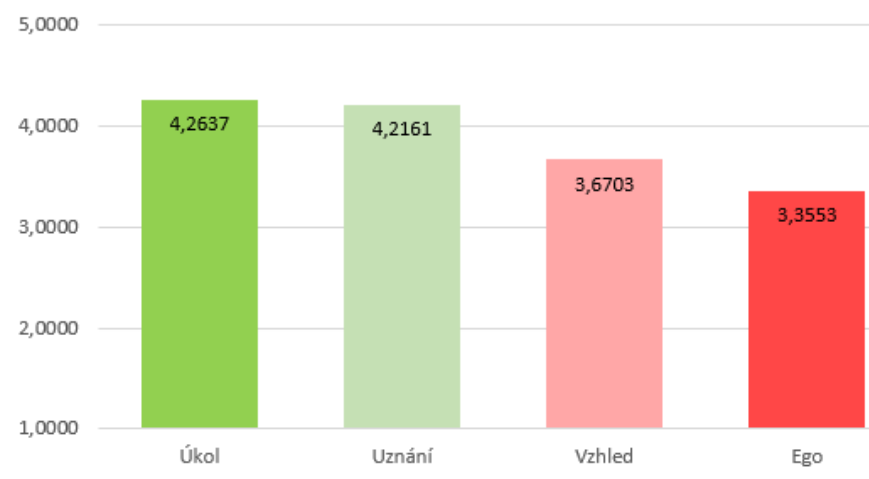
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Orientace na různé typy cílů

Poslední část dotazníkového šetření se zabývala orientací na různé typy cílů. V tomto případě se jedná dle původního dotazníku „*Perception of Success Questionnaire*“ o task a ego. Vzhledem k určité specifičnosti daného sportu, byl dotazník ještě doplněn o otázky

týkající se orientace na uznání a vzhled. Graf č. 7 zobrazuje, jak jednotlivé orientace mají vliv na zaujetí sportovce při výkonu sportu. Nejlepších výsledků dosáhla orientace na task, neboli úkol, jenž je zaměřený na dosahování pokroků a stanovených cílů. Tato orientace dosáhla průměru 4,26. Jen o něco málo horší vyšla orientace na uznání, která dosáhla průměru 4,22. Naopak daleko hůře dopadly orientace na vzhled a ego, u kterých vyšly průměry 3,67 a 3,36.

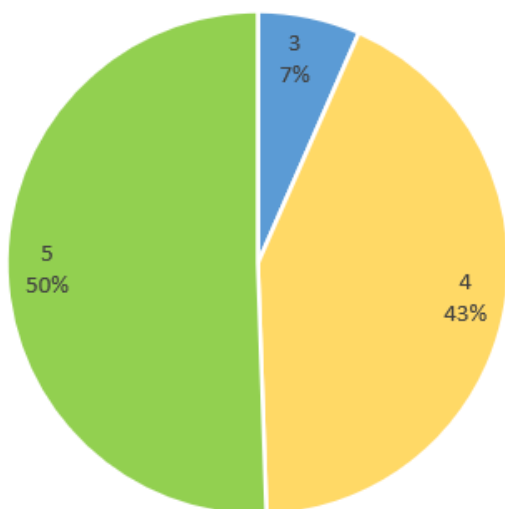
Graf 7: Orientace na různé typy cílů – popisná statistika



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Za pomocí grafů č. 8 a č. 9 lze porovnat jednotlivé odpovědi na hodnotící škále, která u těchto otázek byla stanovena jako 1 – téměř nikdy a 5 – téměř pořád. První zmíněný graf ukazuje procentuální vyjádření výsledků otázky: *Se opravdu snažím* testující orientaci na task. Naopak graf č. 9 ukazuje výsledky na otázku: *Se mi daří více než ostatním*, která se zaměřuje na orientaci na ego.

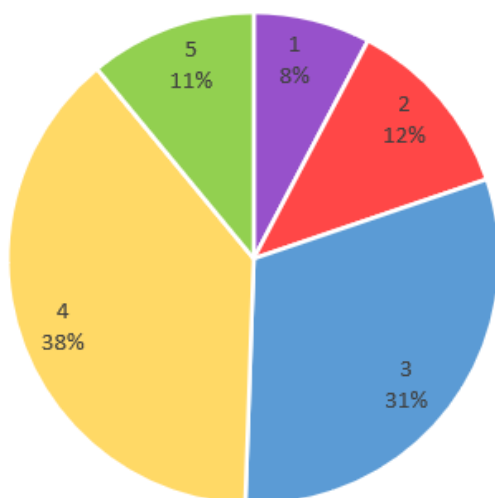
Graf 8: Se opravdu snažím



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Až 50 % dotázaných dosahuje nejsilnějšího pocitu úspěchu, když se snaží. Naopak v případě, kdy se jim daří více, než ostatním dosahuje nejsilnějšího pocitu úspěchu pouze 11 %. Z grafů je tedy patrné, že gymnastky jsou daleko více zaměřené na dosažení zlepšení, než potřebě porazit ostatní.

Graf 9: Se mi daří více než ostatním



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Výše zmíněné výsledky byly popsány pouze na základě samostatných výsledků dané oblasti zkoumané v dotazníkovém šetření. Nyní je potřeba popsat jednotlivé závislosti, a to hlavně mezi zaujetím sportovce a zbylými oblastmi. Pro získání těchto dat je vhodné použít korelační analýzu, konkrétně Spearmanův korelační koeficient, který je popsán

v kapitole 6.3. Aby bylo možné tuto metodu použít je nejdříve nutné zjistit, zda jsou jednotlivé vztahy signifikantní či nikoliv. To lze za pomoci použití p-hodnoty (v práci dále pod pojmem Sig). Pokud nabývá hodnot do 0,01 jsou vztahy velmi signifikantní. Do hodnoty 0,05 jsou vztahy stále signifikantní, od této hodnoty výše již nikoliv a pro statistické šetření se vztahy stávají nevýznamnými. Tabulka č. 3 a 4 zobrazuje korelaci mezi všemi zkoumanými znaky. Korelační koeficient je zde označen zkratkou r_{sp} a signifikantní vztahy hvězdičkami u výsledných hodnot koeficientů. Dvě hvězdičky určují vysoký stupeň signifikantních vztahů, tedy hodnoty do 0,01, jedna hvězdička představuje signifikantní vztahy do hodnoty 0,05. V tabulce se dále nachází zeleně a červeně označené výsledky korelačních koeficientů. Zelené políčka značí vztahy, kdy při zvyšování jednoho znaku dochází ke zvyšování znaku druhého. Naopak červené označení představuje situaci, kdy s růstem hodnoty jednoho znaku klesá hodnota znaku druhého.

Tabulka 3: Korelační analýza A

		Zaujetí	Týmová koheze	Klíma - úkol	Klíma - autonomie	Klíma - vztahy	Klíma - ego	Klíma - kontrola	Úkol	Ego	Vzhled	Uznání
Zaujetí	r_{sp}	1,000	,476**	,537**	,661**	,559**	-,425**	-,257*	,618**	,215*	,537**	,137
Týmová koheze	r_{sp}	,476**	1,000	,440**	,462**	,455**	-,313**	-,237*	,370**	,138	,229*	,165
Klíma - úkol	r_{sp}	,537**	,440**	1,000	,582**	,685**	-,267*	-,214*	,392**	,136	,251*	,117
Klíma - autonomie	r_{sp}	,661**	,462**	,582**	1,000	,604**	-,671**	-,528**	,540**	,161	,476**	-,074
Klíma - vztahy	r_{sp}	,559**	,455**	,685**	,604**	1,000	-,377**	-,366**	,469**	,165	,371**	,077
Klíma - ego	r_{sp}	-,425**	-,313**	-,267*	-,671**	-,377**	1,000	,774**	-,303**	-,029	-,350**	,200
Klíma - kontrola	r_{sp}	-,257*	-,237*	-,214*	-,528**	-,366**	,774**	1,000	-,182	,222*	-,199	,178
Úkol	r_{sp}	,618**	,370**	,392**	,540**	,469**	-,303**	-,182	1,000	,473**	,549**	,252*
Ego	r_{sp}	,215*	,138	,136	,161	,165	-,029	,222*	,473**	1,000	,464**	,271**
Vzhled	r_{sp}	,537**	,229*	,251*	,476**	,371**	-,350**	-,199	,549**	,464**	1,000	,110
Uznání	r_{sp}	,137	,165	,117	-,074	,077	,200	,178	,252*	,271**	,110	1,000

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Pro naplnění cíle této práce je z tabulky č. 3 nejdůležitější první řádek, tedy zaujetí. Výsledné hodnoty ve sloupcích toho řádku představují vazby na jednotlivé druhy aspektů vycházející z různých teorií motivace. Jedná se o týmovou kohezi, motivační klima

tvořené trenérem a orientaci na různé cíle. Zaujetí moderních gymnastek je v největším vztahu s aspektem, kdy se trenér při svém vedení zaměřuje na autonomii. V tomto vztahu se $r_{sp} = 0,661$ a je velmi signifikantní. Druhým největší vliv na zaujetí gymnastek má orientace na úkol, kde se $r_{sp} = 0,618$ a je také velmi signifikantní. Vysokého vztahu dosahuje i styl vedení, při kterém se trenér zaměřuje na vztahy se svými svěřenci ($r_{sp} = 0,559$). Jelikož všechny tyto hodnoty vyšly v kladném čísle, jsou ve vzájemném vztahu, kdy v případě růstu hodnoty zaujetí se bude zvyšovat i hodnota těchto oblastí. Naopak vztah mezi zaujetím a trenérem zaměřujícím se na ego budou dosahovat opačného efektu. Ačkoliv oba aspekty spolu souvisí ($r_{sp} = -0,425$) a jsou i ve velmi vysokém signifikantním vztahu, tak mínus před číslem udává, že čím více se bude hodnota zaujetí zvyšovat tím méně poroste hodnota tohoto typu trénování. Stejný princip platí i pro kontrolní typ vedení, který dosáhl $r_{sp} -0,257$. Ostatní aspekty uvedené ve sloupcích jsou ve vzájemném vztahu k zaujetí sportovce. U jediného aspektu nevyšel signifikantní vztah, a to u orientace na uznání, tím pádem nedochází ke korelaci mezi těmito dvěma aspekty. V tabulce č. 4 se nachází doplňující otázky, které vychází z dotazníkového šetření. Zde jsou nejdůležitějšími aspekty ve vztahu k zaujetí, jak často oddíl dané gymnastky vedl on-line trénink a jak často se ho gymnastka účastnila. Oba tyto aspekty vyšly ve velmi vysokém signifikantním vztahu a korelační koeficient vyšel u frekvence on-line tréninků $r_{sp} = 0,359$ a u jejich účasti $r_{sp} = 0,453$.

V tabulkách jsou dále uvedeny zajímavé a překvapivé vztahy mezi jednotlivými aspekty, ale pro potřeby této práce nejsou nezbytně nutné a slouží pouze pro zajímavost.

Tabulka 4: Korelační analýza B

		Zaujetí	Věk	Doba tréninku	Začátek tréninku	Začátek soutěžení	Jak často jste se jich účastnila?	Jak často jste se věnovala jinému sportu?	Jak často vedl Váš oddíl online tréninky	Kolik máte sourozenců?	Kolik vašich sourozenců se věnuje sportu na výkonnostní úrovni?
Zaujetí	r_{sp}	1,000	,167	,138	-,212*	-,123	,453**	-,032	,359**	-,013	-,135
Věk	r_{sp}	,167	1,000	,114	-,133	,139	,060	-,346**	,113	-,028	-,134
Doba tréninku	r_{sp}	,138	,114	1,000	-,320**	-,395**	-,187	-,211*	-,051	-,017	,292**
Začátek tréninku	r_{sp}	-,212*	-,133	-,320**	1,000	,727**	,042	,084	,154	-,276**	-,277**
Začátek soutěžení	r_{sp}	-,123	,139	-,395**	,727**	1,000	,109	,112	,226*	-,119	-,369**
Jak často jste se jich účastnila?	r_{sp}	-,453**	,060	-,187	,042	,109	1,000	,160	,237*	-,037	-,246*
Jak často jste se věnovala jinému sportu?	r_{sp}	-,032	-,346**	-,211*	,084	,112	,160	1,000	,004	,020	-,202
Jak často vedl Váš oddíl online tréninky	r_{sp}	-,359**	,113	-,051	,154	,226*	,237*	,004	1,000	-,274**	-,139
Kolik máte sourozenců?	r_{sp}	-,013	-,028	-,017	-,276**	-,119	-,037	,020	-,274**	1,000	,360**
Kolik vašich sourozenců se věnuje sportu na výkonnostní úrovni?	r_{sp}	-,135	-,134	,292**	-,277**	-,369**	-,246*	-,202	-,139	,360**	1,000

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

V tabulkách jsou dále uvedeny zajímavé a překvapivé vztahy mezi jednotlivými aspekty, ale pro potřeby této práce nejsou nezbytně nutné a slouží pouze pro zajímavost.

Další metodou pro analýzu dat je mnohonásobná lineární regrese, která je více přiblížena v kapitole 6.3. Zaujetí sportovce bylo určeno jako závislá proměnná. Jako nezávislé proměnné byly určeny tyto oblasti: týmová koheze, motivační klima tvořené trenérem (klima zaměřující se na úkol, autonomii, vztahy, ego a kontrolu) a orientace na různé typy cílů (úkol, ego, vzhled, uznání a věk). Stejně jako v korelační analýze je potřeba určit, zda je model statisticky významný za pomoci hodnoty Sig (žlutá barva). Hodnota Sig vyšla 0,000 a tím pádem se jedná o velmi signifikantní model a lze s ním dále pracovat. Další důležitou hodnotu je Adjusted R Square, která udává kvalitu modelu. Výsledné číslo nabývá hodnoty $<0 ; 1>$ a následně ho lze vynásobit 100 a zjistit tak procentní podíl variability vysvětlující daný model. V tabulce níže je tato hodnota označena světle oranžovou barvou a říká, že 57,1 % zaujetí moderních gymnastek je vysvětleno zvolenými nezávislými proměnnými.

Tabulka 5: Mnohonásobná lineární regrese – zaujetí

ZAUJETÍ		
Adjusted R Square	Sig.	
,571	0,000	
	BETA	SIG.
Konstanty		,262
Týmová koheze	,153	,087
Klima - úkol	,343	,002
Klima - autonomie	,123	,336
Klima - vztahy	-,085	,476
Klima - ego	-,336	,014
Klima - kontrola	,284	,029
Úkol	,275	,007
Ego	,238	,022
Vzhled	,269	,007
Uznání	,004	,960
Věk	,127	,112

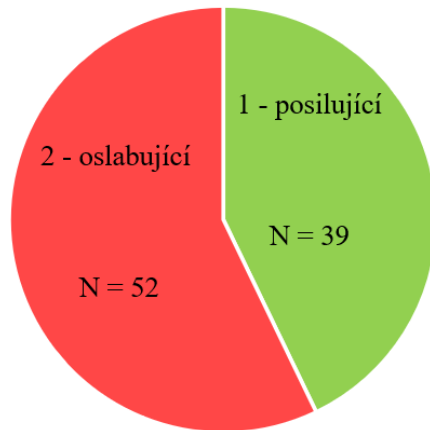
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

V tabulce č. 5 jsou uvedeny veškeré výsledné hodnoty. Ve sloupečku Sig lze vidět, že pro vysvětlení zaujetí moderních gymnastek jsou relevantními proměnnými trenér – úkol, trenér – ego, trenér – kontrola, dále pak orientace na úkol, ego a vzhled. Všechny jsou statisticky signifikantní (Sig < 0,05). Hodnoty v sloupečku Beta určují vliv dané proměnné na zaujetí moderních gymnastek při působení i ostatních proměnných. Zde platí, že čím vyšší hodnota koeficientu Beta, tím vyšší vztah. Vůbec nejsilnější vliv na zaujetí dosahuje motivační klima zaměřené na úkol. U této proměnné vyšel koeficient β 0,343. Relativně silného vztahu dosahuje i motivační klima na kontrolu ($\beta = 0,284$) a orientace na vzhled ($\beta = 0,269$). Dále mezi signifikantní vztahy spadá i motivační klima zaměřené na ego, u kterého vyšel koeficient β záporný ($\beta = -0,336$) a to nám říká, že čím více poroste hodnota tohoto motivačního klimatu tím méně poroste hodnota zaujetí. Výsledky ostatních zkoumaných částí zaujetí ke sportu: sebedůvěra, oddanost, nadšení, energie je k nahlédnutí v příloze č. 9.

Závěrečnou analýzou získaných dat je klastrová analýza. Ta byla provedena na základě dotazníku „*Coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate*

Questionnaire“, jenž rozděluje motivační klima na posilující a oslabující. V této analýze bylo všech 91 respondentek rozděleno právě do dvou klastrů – posilujícího a oslabujícího. V grafu č. 10 lze vidět, že více respondentek spadá do oslabujícího klimatu (N = 52), do pozitivního se pak řadí 39 respondentek.

Graf 10: Klastrová analýza – rozdělení

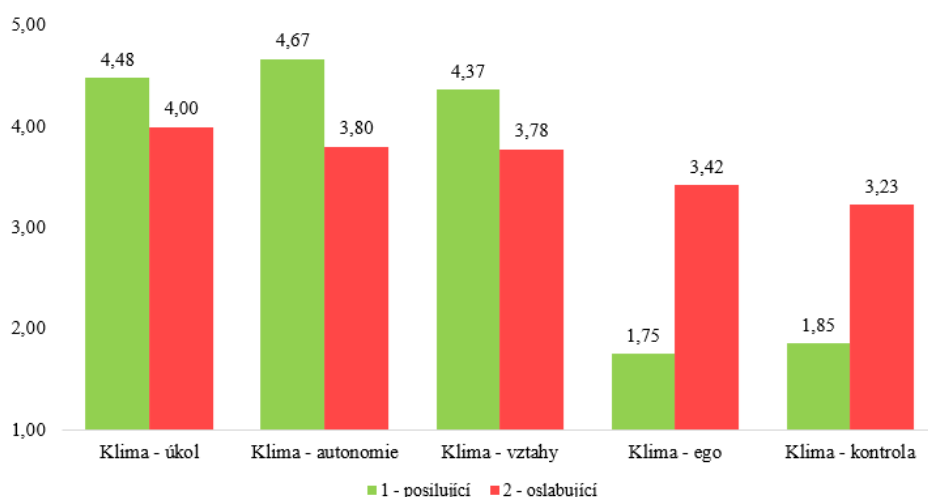


Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf č. 11 ukazuje, jak průměrně respondentky odpovídaly na otázky týkající se motivačního klimatu tvořeného trenérem. Odpovědi nabývaly hodnot od 1 – rozhodně nesouhlasím až 5 – rozhodně souhlasím. Zelená barva představuje respondentky v posilujícím klimatu, červená pak oslabující klima. Dle teorie spadá motivační klima zaměřené na úkol, autonomii a vztahy do posilujícího klimatu, naopak klima zaměřené na ego a kontrolu se řadí mezi oslabující klima. (Appleton, 2016)

V grafu č. 11 lze vidět, že se toto tvrzení potvrdilo. Průměrné hodnoty se značně, u respondentek v posilujícím klastru dosahuje nejvyšší průměrná hodnota v motivačním klimatu zaměřeném na úkol autonomii a vztahy, naopak u klimatu zaměřeného na ego a kontrolu dosahuje průměr velmi nízkých hodnot.

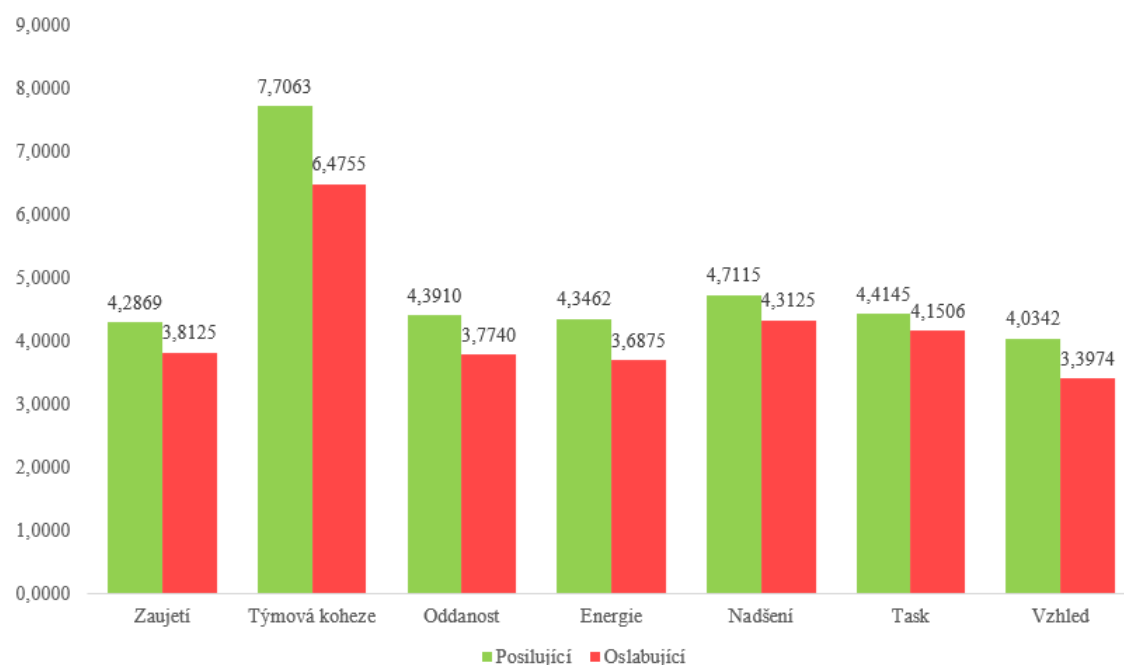
Graf 11: Motivační klima – klastrová analýza



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf č. 12 ukazuje průměrné hodnoty odpovědí na ostatních aspektech motivace. Pro výsledná data bylo potřeba opět otestovat hodnotou Sig, všechny aspekty uvedené v grafu níže vyšly v signifikantním vztahu. Vyšších hodnot než 0,05 bylo dosaženo u orientace na ego a uznání, z tohoto důvodu nebyly zahrnuty do grafu. Z grafu je patrné, že posilující motivační klima dosahuje ve všech aspektech lepších průměrných hodnot.

Graf 12: Aspekty motivace – klastrová analýza



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

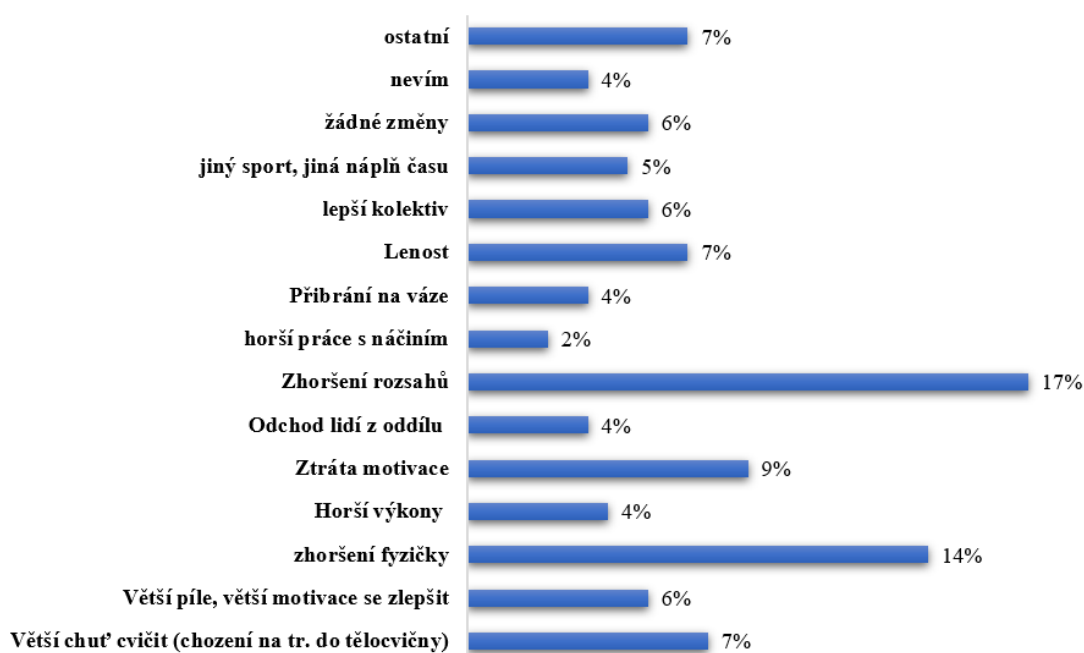
Poslední část dotazníku patřila otevřeným otázkám pro zjištění pocitů během pandemie COVID – 19. Respondentky byly dotázány celkem na čtyři otázky:

- Jaké jsou tři nejvýznamnější změny související s pandemií COVID-19, které vnímáte ve vztahu k vašemu sportovnímu tréninku?
- Jaké jsou tři nejvýznamnější změny související s pandemií COVID-19, které vnímáte ve vztahu k vaší účasti na sportovních soutěžích?
- Uveďte a popište 3 největší překážky, s kterými jste se během pandemie potýkala a jaký měly vliv na Vaši motivaci při výkonu sportovní činnosti.
- Uveďte tři pozitiva v souvislosti s vykonáváním sportovní činnosti během pandemie COVID 19 a jaký měly vliv na návrat k tréninkům.

Jedním z úkolů bylo zjistit jaký vliv měla pandemie na tréninky a soutěže u moderních gymnastek a s jakými problémy se musely během této doby potýkat.

Největší změnu vzhledem k tréninkům dle respondentek představovalo v 17 % zhoršení rozsahů a s tím související i zhoršení fyziky, kterou uvedlo jako změnu 14 % respondentek. Až 9 % respondentek uvedlo, že během pandemie ztratilo motivaci ke cvičení. Naopak 6 % cítí po návratu ke sportovní činnosti větší pílí a motivaci se zlepšit. Až 6 % nepocituje žádné změny.

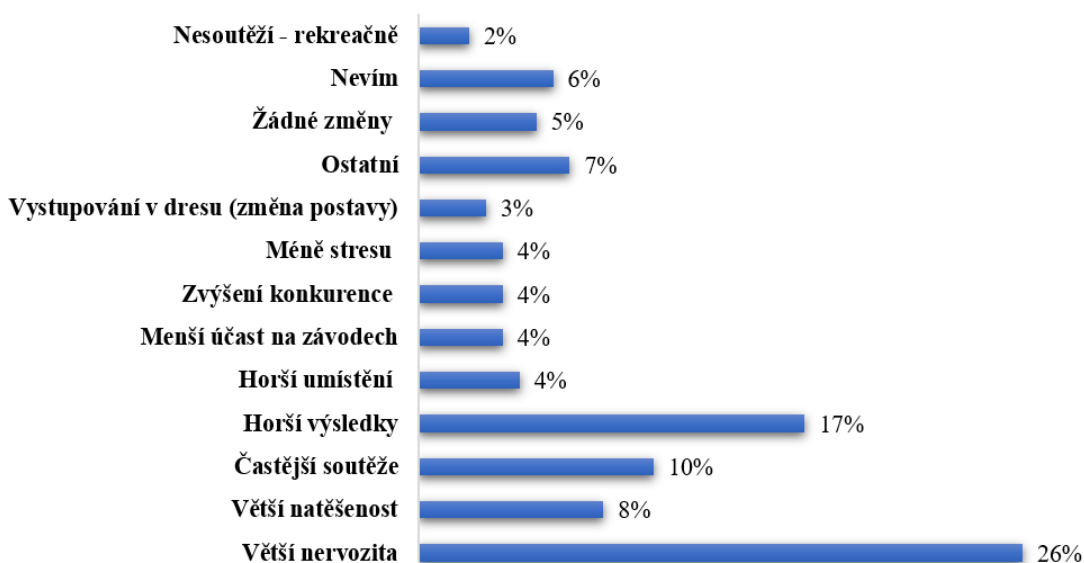
Graf 13: Jaké jsou tři nejvýznamnější změny související s pandemií COVID-19, které vnímáte ve vztahu k vašemu sportovnímu tréninku?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Jako největší změnu vzhledem k soutěžím uvedly respondentky jednoznačně větší nervozitu před závodem (26 %). V návaznosti na předchozí otázku je jasné, že jako další nejčastější změnou na soutěžích jsou horší výsledky (17 %). Důkazem, že pro sportující děti pandemie představovala opravdu dlouhodobý zákaz činnosti je fakt, že až 8 % respondentek se na závody těší daleko více než předtím.

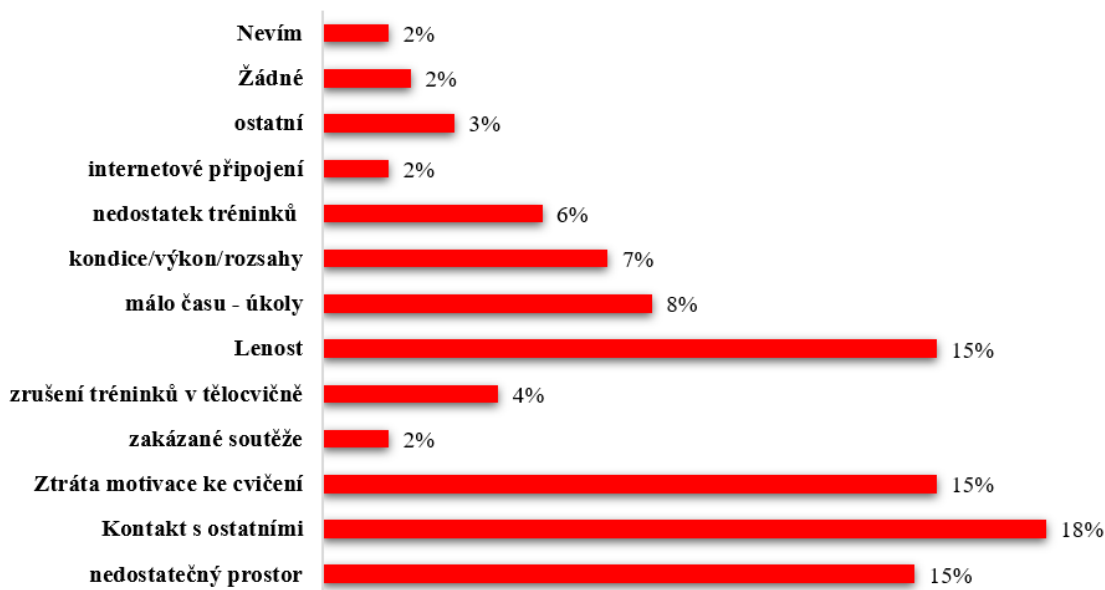
Graf 14: Jaké jsou tři nejvýznamnější změny související s pandemií COVID-19, které vnímáte ve vztahu k vaší účasti na sportovních soutěžích?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Jako největší překážku během pandemie vnímaly respondentky zákaz scházení a tím nulový kontakt s ostatními členkami (18 %). Další překážkou byl prostor ke cvičení doma a lenost cokoli dělat, s tím byla také spojena ztráta motivace ke cvičení (vše 15 %). Pro 8 % dotázaných byl překážkou čas, a to hlavně kvůli více úkolům ve škole a online výuce. Jedna z dotazovaných například uvedla: „*online tréninky byly monotónní a postupně mě přestaly bavit*“ s tím se pojila právě ztráta motivace ke cvičení. Některé respondentky také přemýšlely o ukončení činnosti v tomto sportu, jedna z respondentek dokonce uvedla: „*přestalo mě to bavit, přestala jsem se protahovat a skončila jsem.*“

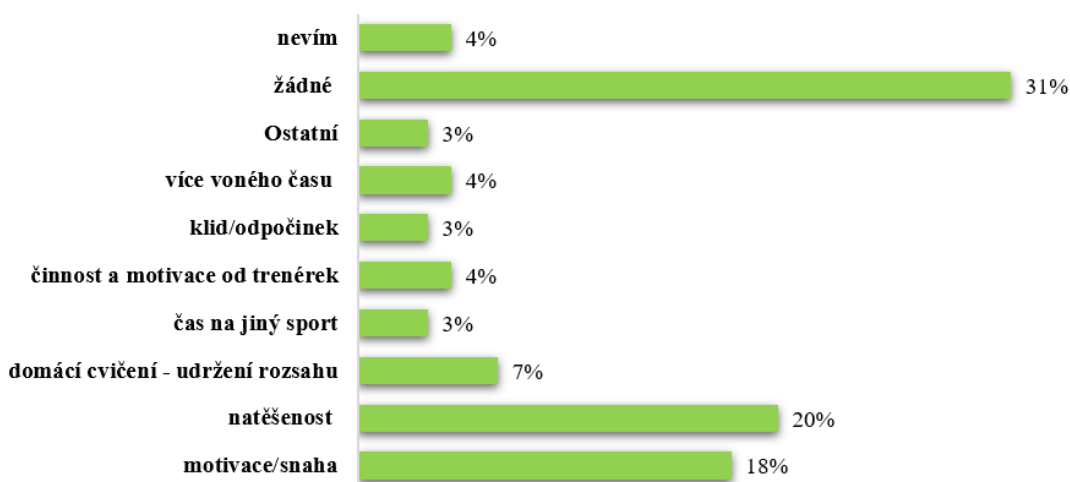
Graf 15: Uveďte a popište 3 největší překážky, s kterými jste se během pandemie potýkala a jaký měly vliv na Vaši motivaci při výkonu sportovní činnosti.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Není překvapením, že až v 31 % respondentky nevedly žádné pozitiva související s pandemií. Naopak potěšujícím zjištěním je fakt, že 20 % dotázaných jako pozitivum s touto dobou vidí větší nadšení ze sportu a větší motivaci a snahu se zlepšovat (18 %)

Graf 16: Uveďte tři pozitiva v souvislosti s vykonáváním sportovní činnosti během pandemie COVID 19 a jaký měly vliv na návrat k tréninkům.



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

8 Diskuze

Záměrem práce bylo zjistit jakými různými druhy motivace jsou ovlivňovány moderní gymnastky při výkonu sportu. Výsledky se podařilo získat u 91 respondentek, i přestože dokazují obecný předpoklad u dalších moderních gymnastek, je důležité opomenout různorodost vzorku respondentek. Moderní gymnastika se na území České republiky dělí do tří programů dle výkonosti a nároků na sportovní výkon viz kapitola 3.1.2. Ve zkoumaném vzorku se volnému programu věnuje 46, 2 % a kombinovanému 33 % a základnímu 20,9 % to může dle autorky představovat značné rozdíly v odpovědích. Nicméně nelze to přímo dokázat a při větších časových možnostech by bylo zajímavé porovnat výsledky v rámci jednotlivých programů.

Výsledky dokazují, že zaujetí je dosahováno hlavně díky nadšení z provádění této sportovní činnosti. Gymnastky jsou zároveň svému sportu oddané, otázky týkající se tohoto faktu dosahovaly průměru 4, 04 na hodnotící škále od 1 – téměř nikdy do 5 – téměř pořád. I přestože je v moderní gymnastice možnost závodit ve společných skladbách, dotazník byl zaměřen na jednotlivkyně. Nicméně oddíl je velmi silným motivačním faktorem a z výsledků je patrné, že pro většinu je důležité mít v oddíle takové členky, se kterými sportovkyně tráví volný čas i mimo tréninky a některé členky se mezi sebou považují za nejlepší kamarádky. Další vysoce naměřené hodnoty jsou v oblasti motivačního klimatu tvořeného trenérem. Klima podporující úkol dosáhl průměru 4, 2 naopak klima podporující ego a kontrolní styl řízení dosahovaly průměru skoro o polovinu nižší. Tyto výsledky dokazují, že se nejedná o týmový sport, ve kterém by bylo potřeba tvořit v týmu rivalitu pro dosažení lepšího výkonu. Trenérky/trenéři se snaží své svěřenkyně podporovat hlavně v provádění samotných úkolů a je pro ně důležité, aby gymnastky vnímaly jako úspěch zlepšení, a ne nutně potřebu vítězit a vyvolávat v nich rivalitu mezi ostatními členkami oddílu. Výsledky zaměřené na orientaci různých cílů dokazují, že gymnastky jsou více orientovány na úkol než na ego. Tento fakt potvrzují již zmíněné výsledky motivačního klimatu, protože jak uvádí Tod, Thatcher a Rahman (2012) „[...] *takto zaměření lidé dávají přednost úkolům, které jim umožňují zlepšovat se.*“ Dále také uvádějí, že lidé orientovaní na úkol jsou motivováni ke sportovní činnosti častěji radostí, kterou jim to přináší. Naopak lidé orientovaní na ego jsou motivováni ke sportovní činnosti příležitostmi poměřit se s druhými.

Jelikož se ve výzkumném vzorku nacházely gymnastky na úrovni výkonnostního stupně, v rámci něj se účastní pravidelně oblastních a republikových závodů v příslušném programu, je možné diskutovat nad faktem, zdali by stejné výsledky vyšly i u vzorku, ve kterém by se nacházely gymnastky spadající do linie A, které se účastní i zahraničních závodů v podobě Grand Prix, ME a MS. Tyto gymnastky mají daleko větší potřebu dosahovat výsledků než jen pocitu zlepšení. Důležitý faktor ve výsledcích hraje také věk gymnastek, kdy nejpočetnější skupina byla ve věku od 13–15 let, dívky hlavně v nižší hladině tohoto rozdělení nemusí zatím pociťovat potřebu rivality a vítězství, ale berou gymnastiku pouze jako kroužek a náplň svého volného času.

Koumpoula, Tsopani, Flessas a Chairopoulou (2011) se ve svém výzkumu zabývali podobnou tematikou, konkrétně zkoumali rozdíly ve sportovní motivaci mezi moderními gymnastkami ve skupině soutěžní a nesoutěžní. V rámci výzkumu se zaměřili také na orientaci na úkol a ego. Hodnota průměru u orientace na úkol dosáhla u gymnastek v nesoutěžní skupině 4,42, v soutěžní skupině taktéž, u gymnastek v národním týmu byl průměr 4,29. U orientace na ego vyšla hodnota průměru v nesoutěžní skupině 2,82, v soutěžní 3,28 a v národním týmu 3,24. Z toho výzkumu vyplívá, že gymnastky v národním týmu dosahují podobných hodnot u orientace na ego jako dívky soutěžících v národních soutěžích.

Získaná data výzkumného šetření této práce dokazují, že nejvíce motivované jsou gymnastky ostatními členkami a samotnou činností, která jim přináší radost. V době pandemie ovšem nebylo možné ani jednu z těchto činností naplnit. Zákaz provádění sportovní činnosti „uvěznil“ gymnastky doma a oddíly byly nuceny přijít s alternativou. Většina z nich začala s online tréninky a jak výsledky z tabulky č. 4 dokazují byl potvrzený signifikantní vztah mezi zaujetím a pořádáním online tréninku. Nejen, že gymnastky měly možnost se alespoň virtuálně vidět se svými kamarádkami, ale zároveň se udržovaly v pohybu a měly možnost přijít do interakce s trenérkou či trenérem.

Hlavním cílem práce je zjistit, jak různé formy motivace ovlivňují zaujetí moderních gymnastek, s pomocí tabulek č. 1 a 2 je možné odpovědět na stanovené hypotézy naplňující daný cíl.

Hypotéza H1: *Předpokládám, že týmová koheze je v pozitivním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.*

Jak již bylo řečeno, nejedná se o týmový sport, ve kterém by sportovní výsledky mohly ovlivňovat vztahy v týmu/oddílu. Ale i přesto jsou kamarádi nedílnou součástí při výkonu sportu. V tabulce č. 3 lze vidět, že na zaujetí sportu má týmová koheze v moderní gymnastice velmi vysoký signifikantní vztah. Gymnastky ve většině případů spolu tráví mnoho času na trénincích, kdy se stávají oporou navzájem, zároveň se mohou motivovat a pomáhat si s různými cviky. Obzvláště důležitou roli hraje týmová koheze na soutěžích, kdy se podporují a v případě neúspěchu mají kolem sebe kamarádky, které je utěší. Korelační koeficient dosáhl kladné hodnoty z tohoto důvodu lze tuto hypotézu **potvrdit**.

Hypotéza H2: *Předpokládám, že klima zaměřené na úkol je v pozitivním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.*

Tabulka č. 3 ukazuje, že dochází k velmi signifikantnímu vztahu mezi zaujetím a motivačním klimatem zaměřeným na úkol. To potvrzuje i tabulka č. 4, kde vystupují i ostatní proměnné, přesto u tohoto motivačního klimatu vyšla nejvyšší hodnota prokazující vztah se zaujetím. Proto by se trenérky a trenéři měli zaměřit na úkol a neměli by zapomínat na pochvaly při zlepšení dovedností. Zároveň by měli podporovat spolupráci s ostatními členkami oddílu. Tuto hypotézu lze označit za **potvrzenou**.

Hypotéza H3: *Předpokládám, že klima zaměřené na autonomii je v pozitivním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.*

Motivační klima zaměřené na autonomii dosáhlo nejvyšší hodnoty korelačního koeficientu potvrzující souvislost se zaujetím ke sportu. Autonomie jasně pozitivně ovlivňuje zaujetí sportovkyň a z výsledků je patrné, že by trenérky či trenéři měli dávat více prostoru a samostatnosti. Měli by jim například umožnit vybrat si hudbu na sestavu nebo alespoň jim dát tu možnost najít pár hudeb a následně je s trenérkou či trenérem prodiskutovat. Autorka práce se domnívá, že na základě výsledků by trenéři měli uvažovat i o možnosti zapojení gymnastek do tvorby sestavy, převážně u starších dívek. Na základě výsledků lze tuto hypotézu **potvrdit**.

Hypotéza H4: *Předpokládám, že klima zaměřené na vztahy je v pozitivním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.*

Další výsledný signifikantní vztah z tabulky č. 1 udává, že klima zaměřené na vztahy pozitivně ovlivňuje zaujetí sportovkyň. Z tohoto výsledku lze tedy usoudit, že vnitřní motivace sportovkyně roste ve chvíli, kdy motivační klima uspokojuje potřeby kompetence, autonomie a spřízněnosti. Z výsledků je možné tuto hypotézu **potvrdit**.

Hypotéza H5: *Předpokládám, že klima zaměřené na ego je v negativním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.*

Další výsledný signifikantní vztah z tabulky č. 1 říká, že motivační klima zaměřující se na ego souvisí se zaujetím ke sportu. V tomto případě vyšel korelační koeficient s mínusem, což znamená, že při zvyšování hodnoty klimatu zaměřeném na ego bude klesat hodnota zaujetí. Z toho vyplývá, že klima zaměřené na ego souvisí negativně na zaujetí a tím pádem lze hypotézu **potvrdit**. Toto tvrzení lze potvrdit na výsledcích klastrové analýzy, která rozdělila respondentky do dvou skupin dle teorie – na posilující a oslabující. Do oslabujícího motivačního klimatu se řadí právě klima zaměřené na ego a výsledky v grafu č. 11 tuto teorii potvrzují.

Hypotéza H6: *Předpokládám, že klima řízené trenérem je v negativním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.*

Ačkoliv signifikantní vztah dosáhl nižšího stupně, tak i přesto zde vztahy mezi sebou souvisí. Z tabulky č. 1 je možné vidět, že klima řízené trenérem negativně ovlivňuje zaujetí sportovce. V takovém klimatu trenérka či trenér vytváří nepříjemné prostředí v oddíle, ať už požaduje po svých svěřenkyních vysoké nároky nebo lepší umístění, narušuje tím tak vnitřní motivaci sportovkyně a ubírá jí tak potřebu dosahovat vlastních stanovených cílů. Z výsledků lze **potvrdit** položenou hypotézu.

Hypotéza H7: *Předpokládám, že orientace zaměřená na úkol je v pozitivním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.*

Orientace na úkol dosáhla druhého nejvyššího výsledku u korelačního koeficientu v tabulce č. 3. To potvrzuje, že gymnastky jsou daleko více zaujaté ke sportu, zároveň jsou díky tomu více zaměřené na vnitřní motivaci a k činnosti je motivuje hlavně radost, kterou pocítují při výkonu moderní gymnastiky. Na základě zjištěných výsledků je možné hypotézu **potvrdit**.

Hypotéza H8: *Předpokládám, že orientace zaměřená na uznání je v pozitivním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.*

Potřeba uznání se nachází na čtvrtém stupni Maslowovy pyramidy potřeb. Na základě toho autorka práce předpokládala, že pro gymnastky provádějící estetický a koordinačně náročný sport, bude cílem dosáhnout uznání od svých trenérů a rodičů, ale hlavně také i od svých vrstevníků. Dle výsledků v tabulce č. 3 a č. 4 tomu tak není. V obou případech nedosáhla orientace na uznání ani signifikantních vztahů. V regresní analýze dosáhla

hodnota Sig dokonce hodnoty 0,960. Pro uznání signifikantních vztahů musí hodnota Sig být nižší než 0,05. To potvrzuje teorii, že gymnastky jsou motivované vnitřní motivací a sportovní činnosti provádějí kvůli potěšení a nadšení, a ne kvůli potřebě odměn. Na základě těchto výsledků byla hypotéza **zamítnuta**.

Hypotéza H9: *Předpokládám, že orientace zaměřená na vzhled je v negativním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.*

Moderní gymnastika se řadí mezi estetické sporty, kde je velký důraz kladen právě na celkový vzhled a dojem sportovce. Z toho důvodu si autorka práce myslí, že orientace na vzhled může negativně souviset se zaujetím. Gymnastky, které se necítí ve svém těle dobře a vidí na sobě nedostatky mohou dosahovat nižší míry zaujetí, například kvůli soutěžím, kde se před lidmi ukazují v krátkém přiléhavém dresu. Na základě výsledků z tabulky č. 1 skutečně dochází k signifikantnímu vztahu mezi těmito proměnnými, avšak dle výsledku korelačního koeficientu ($r_{sp} = 0,537$) zde dochází k pozitivnímu vztahu. Na základě toho byla tato hypotéza **zamítnuta**. Důvodem může být i specifický zkoumaný vzorek, převážnou část tvořily mladší respondentky, které nemusí úplně vnímat vzhled za důležitý faktor vzhledem k tomu, že v tomto věku je většina z nich štíhlá. Při větším množství respondentek a větší různorodosti ve věkové kategorii, by se výsledky mohly lišit.

Hypotéza H10: *Předpokládám, že orientace zaměřená na ego je v negativním vztahu k zaujetí moderních gymnastek.*

Průměrná hodnota u otázek týkající se orientace na ego dosahuje velmi nízkých hodnot. Avšak dle tabulky č. 1 dochází mezi zaujetím a orientací na ego k signifikantnímu vztahu a korelační koeficient ($r_{sp} = 0,215$) říká, že v případě růstu hodnoty proměnné bude růst i zaujetí gymnastek. V regresní analýze, která zkoumá zaujetí sportovkyň v porovnání se všemi proměnnými, vyšla hodnota Beta s mínusem ($\beta -0,238$). To znamená, že při působení i dalších proměnných bude hodnota orientace zaměřená na ego klesat vzhledem k zaujetí. I přesto lze na základě tabulky č. 1 hypotézu **potvrdit**.

Výzkumné šetření zaměřené na motivační klima tvořené trenérem bylo převzato z dotazníku: „*Coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire*.“ Dotazník je rozdělen na dvě části motivačního klimatu, a to posilující a oslabující. Teoretické podklady tohoto dotazníku vycházejí ze skutečnosti, že klima zaměřené na úkol, autonomii a vztahy spadá do posilujícího klimatu. Naopak motivační

klima zaměřené na ego a klima řízené trenérem je obsahem oslabujícího klimatu. (Appleton, 2016). Výzkumné řešení této práce potvrdilo teoretický předpoklad. Mezi posilující klima se řadí hypotézy č. 2, 3 a 4, které byly na základě výsledků potvrzeny. Hypotézy č. 5 a 6 testovaly negativní vztah vzhledem k zaujetí, i tyto hypotézy se potvrdily.

Výsledky stanovených hypotéz jsou samozřejmě ovlivněny limity výzkumného šetření. I přestože výsledky potvrdily teoretické předpoklady, tak se stále jedná o odpovědi pouze malého množství moderních gymnastek. Pro získání přesnějších výsledků by bylo zapotřebí čerpat z daleko většího vzorku respondentek, které by pocházely z různých částí republiky, a ne pouze ze Západních Čech. V každé oblasti je jiná úroveň výkonosti, a to může ovlivnit i celkové zaujetí ke sportu. Jak již bylo zmíněno v úvodu diskuze, vliv na výsledky výzkumu mělo i zařazení do soutěžních programů MG. Z toho vyplývají dva základní limity práce, velikost výzkumného vzorku a jeho složení. V případě zlepšení těchto dvou limitů by se daly výsledky lépe zobecnit a poskytnout trenérkám a trenérům komplexnější doporučení k přístupu svěřenkyň.

Na základě zjištěných výsledků v této práci je nejlepší, pokud se trenérka či trenér snaží u svých svěřenkyň vzbudit potřebu dosahovat zlepšení z prováděných úkolů. Neměli by zapomínat na pochvalu za provedené výkony či za zlepšení umístění na soutěžích. Pro zaujetí sportovkyň je také velmi důležitá atmosféra v oddíle. Je důležité, aby trenérky a trenéři dbali na vztahy mezi jednotlivými členkami. Autorka práce doporučuje, aby si každá trenérka či trenér zjistili u svých svěřenkyň, zda gymnastku motivuje k výkonu spíše sounáležitost s ostatními a v takovém případě zapojoval/a do tréninku skupinové cvičení podporující sociální vztahy. Anebo zda potřebují gymnastky ke zvýšení motivace potřebu zvítězit a překonávat soupeřky a ostatní členky v oddílu. V takovém případě se doporučuje zapojit do tréninku konstruktivní kritiku. V případě omezení činnosti je důležité udržovat kontakt jak mezi členkami oddílu, tak mezi gymnastkou a trenérkou či trenérem. Je důležité gymnastce poskytnout cvičební plán, aby si udržovala rozsahy a měla určitý řád. Dle výsledků měly gymnastky problém se ke cvičení samy přinutit.

Závěr

Cílem práce bylo zjistit, jaká je motivace ke sportu u moderních gymnastek na úrovni výkonnostního stupně v různých věkových kategoriích a jaké jsou vztahy mezi zaujetím a různými formami motivace. Na základě získaných výsledků vytvořit doporučení pro trenéry/ky. Výzkum byl proveden kvantitativní metodou pomocí online dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 91 moderních gymnastek ze západočeské oblasti. Dotazník byl rozdělen do čtyř částí, dle již standardizovaných dílčích dotazníků v české verzi.

První dotazník měřil samotné zaujetí sportovkyň ve sportu dle dotazníku Athlete Engagement Questionnaire. Zbylé dotazníky měřily další formy motivace, které jsou ve vztahu se zaujetím. Týmová koheze byla měřena pomocí dotazníku The Youth Sport Environment Questionnaire. Pro získání dat z oblasti motivačního klima tvořeného trenérem byl použit dotazník Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach. Poslední dotazník měřil orientaci na různé typy cílů pomocí Perception of Success Questionnaire.

Výsledky jsou nejdříve představeny pomocí popisné statistiky. Každá zkoumaná oblast v dotazníkovém šetření je zde vyjádřena průměrem, jehož hodnota vyjadřuje číslo odpovědi na hodnotící škále u daných otázek. U každého dotazníku byla použita 5stupňová škála, kde 1 znamenala téměř nikdy a 5 téměř pořád. U dotazníku zaměřeného na týmovou kohezi byla použita 9stupňová škála, kde 1 znamenala vůbec nesouhlasím a 9 naprosto souhlasím. Zaujetí moderních gymnastek se nejvíce projevuje prostřednictvím nadšení z toho sportu ($p = 4,48$). Vysoké hodnoty dosáhla také oddanost. V rámci ostatních zkoumaných motivací vyšla nejlépe hodnota u motivačního klima zaměřeného na úkol a autonomii. Vysoký průměr vyšel také u orientace na úkol. Naopak nejnižší hodnotu dosáhl průměr u motivačního klima řízené trenérem a motivačního klima zaměřeného na ego.

Pro naplnění druhého cíle, tedy jaké jsou vztahy mezi zaujetím a dalšími formami motivace, byla použita korelační analýza, jenž zkoumala jednotlivé formy motivace vzhledem k zaujetí. Veškeré výsledky jsou k dispozici v tabulce č. 3. U orientace na uznání nevyšel signifikantní vztah a pro výzkumné šetření se stal nevýznamným. Všechny zbylé formy motivace dosáhly signifikantních vztahů. Největší vztah k zaujetí sportu má motivační klima zaměřené na autonomii. To dokazuje, že moderní gymnastky dosahují většího zaujetí v případě, kdy v nich trenérka či trenér chtějí vzbudit pocit

samostatnosti a možnosti volby. Může se například jednat o vlastní výběr hudby nebo určitých prvků do sestavy. Druhý nejvyšší vztah vyšel mezi zaujetím a orientací na úkol. Naopak orientace zaměřená na ego dosáhla nízké hodnoty. To dokazuje, že moderní gymnastky jsou více motivované potřebou se zlepšovat v určitých úkolech a činnostech než potřebou vítězit. Významnou roli zde hraje také fakt, že se nejedná o týmový sport. Tudíž členky v oddílu mezi sebou nepociťují takovou rivalitu. Velmi signifikantní vztah je i mezi zaujetím a klimatem zaměřeném na ego, nicméně v tomto vztahu vyšla hodnota korelačního koeficientu $-0,425$, to znamená, že čím více poroste hodnota klima tím více se bude snižovat hodnota zaujetí. Proto by se trenérky měly vyvarovat používání trestů při trénincích. Zároveň by se neměly chovat jinak ke gymnastkám, které dosahují lepších výkonů oproti gymnastkám se slabšími výkony.

Na základě dosažených výsledků v tabulce č. 3 byly potvrzeny hypotézy č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 a 10. Hypotézy č. 8, a 9 byly zamítnuty. Hypotéza č. 8 byla zamítnuta z důvodu nesignifikantního vztahu mezi zaujetím a orientací na uznání. Hypotéza č. 9 přepokládala negativní vztah mezi zaujetím a orientací na vzhled, výsledky v tabulce č. 3 prokázaly opak.

Provedený výzkum dosáhl zajímavých zjištění, na které by se dalo navázat dalším bádáním v této problematice. V případě rozsáhlejšího zkoumaného vzorku by se dalo zaměřit na moderní gymnastky i z jiných částí České republiky. Do dotazníkového šetření by se mohly zapojit také gymnastky závodící v linii A, kde je na ně kladen větší tlak a porovnat to s touto provedenou studií. Při takovém výzkumu by možná došlo k výraznějším rozdílům v případě orientace na úkol a ego. K rozdílům by mohlo dojít také u motivačního klima, kdy gymnastky budou pocítovat větší potřebu dosahovat výsledků a tím pádem by se mohly lišit hodnoty u klima řízené trenérem a klima zaměřující se na ego.

Seznam použitých zdrojů

1. APPLETON, P. R., NTOUMANIS, N., QUESTED, E., VILADRICH, C., DUDA, J. L. Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 22. 2016, pages 53-65.
2. BARTHOLOMEW, K, NTOUMANIS, N & THOGERSEN-NTOUMANI. 'The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale', *Journal of sport & exercise psychology*, vol. 32, no. 2. 2010, pages 193-216.
3. BEDRNOVÁ, Eva; NOVÝ, Ivan. *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press, 1998. ISBN 80-85943-57-3.
4. BLAŽEJ, Adam. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.
5. CECCHINI, Jose; FERNANDEZ-RIO; Javiér MÉNDEZ-GIMÉNEZ et. al. *Epstein's TARGET Framework and Motivational Climate in Sport: Effects of a Field-Based, Long-Term Intervention Program*. International Journal of Sports Science & Coaching. 2014. DOI: 9. 10.1260/1747-9541.9.6.1325.
6. COATSWORTH, J. D., & CONROY, D. E. 2009. The Effects of Autonomy-supportive Coaching, Need Satisfaction and Self-Perceptions on Initiative and Identity in Youth Swimmers. *Developmental psychology*, čř(2). 2009, pages 320-328.
7. ČÍŽKOVÁ, Marie. *Dějiny moderní gymnastiky*. Praha: Sportpropag, 1983.
8. DOVALIL, Josef a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. Praha: Olympia, a. s., 2002. ISBN 8070337605.
9. DUDA, J. L., CHI, L., NEWTON, M. L., WALLING, M. D., et al. *Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport*. International Journal of Sport Psychology, 40-63s. 1995.
10. *Federation Internationale de Gymnastique* . [Online] [Citace: 10. 3. 2022.]. Dostupné z: <https://www.gymnastics.sport/site/>.
11. GILL, Diane; DEETER, Thomas . Development of the Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(3).1988, pages 191-202. DOI: 10.1080/02701367.1988.10605504

12. HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie*. 2. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-247-2990-9.
13. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
14. HERCIG, Stanislav; HARVÁNEK, Stanislav. *Repetitorium gymnastiky*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1996. ISBN 80-7082-259-7.
15. HOLEČEK, Václav; MIŇHOVÁ, Jana; PRUNNER, Pavel. *Psychologie pro právníky*. 2. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007. ISBN 978-80-7380-065-9.
16. HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972.
17. CHROBÁK, Martin. *Klastrová analýza*. Brno, 2012. Diplomová práce. Vysoké učení technické v Brně. Fakulta elektrotechniky a komunikačních technologií.
18. JASPAROVÁ, Eva. *Analýza faktorů, které měly vliv na nenaplnění sportovní kariéry*. Brno, 2013. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta filozofická.
19. KLÁROVÁ, Renata. *Moderní gymnastika*. Brno: Masarykova univerzita, 1998. ISBN 802101945x.
20. KOLEKTIV AUTORŮ. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2009.
21. *Korelace*. [online]. Isibalo: ©2022 [cit. 23.05.2022]. Dostupné z: <https://isibalo.com/matematika/statistika/korelace>
22. KOUMPOULA, M.; TSOPANI, Despina; FIESSAS, K. & CHAIROPOULOU, Chrissoula. *Goal orientations and sport motivation, differences between the athletes of competitive and non-competitive rhythmic gymnastics*. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 51. 480-8, 2011.
23. KRIŠTOFIČ, Jaroslav a kol. *Gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005. ISBN 80-246-0661-5.
24. MARK A. E., ERYN J., EVAN, WOLF S., BRUNER W., LOUGHEAD T.M., *Coach-Initiated Motivational Climate and Cohesion in Youth Sport*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 84 (3), 2013.
25. MARTINS, Paulo; ROSADO, António; FERREIRA, Vitor; BISCAIA, Rui. *Examining the validity of the Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) in a*

- Portuguese sport setting*. Motriz. Revista de Educação Física. 20. 1-7. 2014. DOI: 10.1590/S1980-65742014000100001.
26. MASLOW, Abraham Harold. *A Theory of Human Motivation*. Psychological Review, 1943.
27. MEECE, Judith; ANDERMAN, Eric; ANDERMAN, Lynley. *Classroom Goal Structure, Student Motivation, and Academic Achievement*. Annual review of psychology. 57. 2006. DOI: 487-503. 10.1146/annurev.psych.56.091103.070258.
28. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6.
29. NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. 1. Praha : Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.
30. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
31. Pravidla moderní gymnastiky. [online] 2022. [Citace z 20.3.2022] Dostupné z: <https://www.csmg.cz/cs/dokumenty/pravidla-a-newsletter-y-fig/>
32. PROVAZNÍK, Vladimír; KOMÁRKOVÁ, Růžena. *Motivace pracovního jednání*. Praha: Oeconomica, 2004. ISBN 80-245-0703-X.
33. PRŮCHA. Popisná statistika. Západočeská univerzita v Plzni [online]. 2015 [cit. 23. 5. 2022]. Dostupné z: <http://www.home.zcu.cz>
34. RUIZ M. C., ROBAZZA C., TOLVANEN A., HAAPANEN S., DUDA J. L. Coach-Created Motivational Climate and Athletes' Adaptation to Psychological Stress: Temporal Motivation-Emotion Interplay. *Frontiers in Psychology*. [online] 22. Květen 2019. [Citace: 20.4. 2022.] Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2019.00617>. 1664-1078.
35. RŮŽIČKA, Jiří. *Motivace pracovního jednání*. Praha: Vysoká škola ekonomická v Praze, 1996. ISBN 80-7079-626-X.
36. REINBOTH, Michael; DUDA, Joan. The Motivational Climate, Perceived Ability, and Athletes' Psychological and Physical Well-Being. *Sport Psychologist*, 18. 237-251. Human Kinetics Publishers.2014. DOI: 10.1123/tsp.18.3.237.
37. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie příručka pro studenty*. 1. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.

38. ROBERTS; TREASURE; BALAGUE. *Achievement goals in sport: the development and validation of the Perception of Success Questionnaire*. 16(4). 337-47. J Sports Sci, 1998. DOI: 10.1080/02640419808559362.
39. SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Vladimír; HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. 1. Praha: Univerzita Karlova, 2006. ISBN 8024612909.
40. SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Praha. Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1
41. TOD, David; THATCHER, Joanne; RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. [překl.] Helena Hartlová. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.
42. VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.
43. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. Praha : Karolinum, 2012. ISBN 9788024621531.
44. VEJRAŽKOVÁ, Dobromila; HÁJKOVÁ, Jana. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 978-80-246-0425-1.

Seznam tabulek

Tabulka 1: Výzkumný vzorek.....	43
Tabulka 2: Popisná statistika	48
Tabulka 3: Korelační analýza A	55
Tabulka 4: Korelační analýza B.....	57
Tabulka 5: Mnohonásobná lineární regrese – zaujetí	58

Seznam obrázků

Obrázek 1: Shrnutí teorie potřeby úspěchu.....	22
Obrázek 2: Kontinuum motivace podle teorie sebeurčení.....	27
Obrázek 3: Model čtyř druhů motivací.....	30

Seznam grafů

Graf 1: Zaujetí sportovce – popisná statistika	49
Graf 2: Jsem ze svého sportu nadšená	49
Graf 3: Jsem si jistá svými schopnostmi.....	50
Graf 4: Motivační klima tvořené trenérem – popisná statistika.....	51
Graf 5: Můj trenér/ka mě povzbuzuje, abych zkoušela nové dovednosti.....	52
Graf 6: Můj trenér/ka vyhrožuje tresty, aby udržel/la kázeň během tréninku	52
Graf 7: Orientace na různé typy cílů – popisná statistika	53
Graf 8: Se opravdu snažím.....	54
Graf 9: Se mi daří více než ostatním.....	54
Graf 10: Klastrová analýza – rozdělení	59
Graf 11: Motivační klima – klastrová analýza.....	60
Graf 12: Aspekty motivace – klastrová analýza	60
Graf 13: Jaké jsou tři nejvýznamnější změny související s pandemií COVID-19, které vnímáte ve vztahu k vašemu sportovnímu tréninku?.....	61
Graf 14: Jaké jsou tři nejvýznamnější změny související s pandemií COVID-19, které vnímáte ve vztahu k vaší účasti na sportovních soutěžích?	62
Graf 15: Uveďte a popište 3 největší překážky, s kterými jste se během pandemie potýkala a jaký měly vliv na Vaši motivaci při výkonu sportovní činnosti.	63
Graf 16: Uveďte tři pozitiva v souvislosti s vykonáváním sportovní činnosti během pandemie COVID 19 a jaký měly vliv na návrat k tréninkům.	63

Seznam příloh

Příloha č. 1: Vyjádření Etické komise UK FTVS

Příloha č. 2: Zjednodušený informovaný souhlas (úvod k dotazníku)

Příloha č. 3: Rozdělení jednotlivých soutěží a kategorií v linii A a B

Příloha č. 4: Maslowova pyramida potřeb

Příloha č. 5: Dotazník

Příloha č. 6: Výsledky mnohonásobné lineární regrese

Příloha č. 1: Vyjádření Etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Motivace moderních gymnastek k vykonávání sportovní činnosti na úrovni výkonnostního sportu

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: březen 2022 - duben 2022

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Místo výzkumu (pracoviště): dotazníkové šetření online, rozhovory budou prováděny online prostřednictvím aplikace Zoom, v tělocvičně Gymnázia Luďka Píka na adrese Opavská 21, Plzeň 312 00 anebo osobně na předem domluveném veřejném místě.

Předkladatel: Eliška Horová, Bc, UK FTVS, Katedra managementu sportu

Hlavní řešitel: Eliška Horová, Bc, UK FTVS, Katedra managementu sportu

Vedoucí práce (v případě studentské práce): doc. Mgr. Jiří Mudrák, Ph. D.

Popis projektu: Cílem diplomové práce je zjistit, jaká je motivace ke sportu u moderních gymnastek na úrovni výkonnostního stupně v různých věkových kategoriích a jak různé formy motivace ke sportu umožnily moderním gymnastkám zvládnout situaci spojenou s pandemií COVID - 19. Na základě získaných výsledků vytvořit doporučení pro trenéry k lepšímu zvládnutí situace v případě omezení sportovní činnosti moderních gymnastek a navrhnout určité změny, které by mohly vést k případnému zvýšení motivace. Metodou výzkumu bude dotazníkové šetření online formou (kvantitativní šetření). Respondentky budou dotazovány na otázky týkající se pozitivní vnitřní motivace, kolektivu, trenéra/ky, úspěchu, rodiny a vykonávání sportu během pandemie. Zároveň bude provedeno hloubkové interview (kvalitativní výzkum), které bude určeno pro vybrané dívky z různých věkových kategorií pro zjištění doplňkových informací. V rámci interview budou kladeny otázky na počet sourozenců, a jestli jsou rodiče a sourozenci aktivními sportovci.

Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data.

Dotazník bude distribuován pomocí vedoucích členů oddílů moderní gymnastiky v Západočeské oblasti. Vedoucí členi obdrží email s odkazem na dotazník a ten dále rozešlou mezi členky svého oddílu. Respondentky oslovím v e-mailu, který kluby přepošlou rodičům. Pro případ bude na konci dotazníku přiložen můj e-mail pro ty, které se budou chtít rozhovoru účastnit. (viz níže - Pozvání k účasti organizacím)

Charakteristika účastníků výzkumu: Výzkumný soubor pro dotazníkové šetření se bude skládat z 80–100 dívek ve věku od 11 do 25 let. Velikost vzorku se bude lišit v závislosti na ochotě respondentek. Výzkumný soubor pro hloubkové interview se bude skládat ze 3 zletilých i nezletilých dívek ve věku od 11 do 20 let. Pro oslovení bude použita elektronická nebo osobní komunikace. Interviewu se neúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním.

Zajištění bezpečnosti: Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší, než běžně očekávána rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob, aby se prokázaly různé druhy motivace u dětí a dospělých. Zároveň také proto, aby bylo zjištěno, zdali jsou mladší nezletilé respondentky více nebo méně vnitřně motivované oproti starším zletilým respondentkám.

Potenciální střet zájmů: V rámci tohoto výzkumu jsem v potenciálním střetu zájmů. Působím jako trenérka v oddíle moderní gymnastiky, ovšem tato skutečnost neovlivňuje výsledky zkoumání. V dotazníkovém šetření nebude položena otázka na název klubu, ve kterém gymnastka působí. Zároveň nepřijdu do přímého kontaktu s respondentkami – ani při interview se nebude jednat o mé svěřenkyň. Jména dívek v rámci interview budou anonymizována, po provedení rozhovoru dostane každá respondentka možnost kontroly svého vyjádření. Výsledky výzkumu nevedou k soukromému zájmu ani osobnímu prospěchu.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje:

- dotazník: jméno, příjmení, věk, počet sourozenců, e-mail;

- rozhovor: jméno, příjmení, věk, e-mail, odpovědi na otázky v rozhovoru.

Názvy klubů nebudou zjišťovány. Všechna data budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavín

Uvčdomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Požizování audio nahrávek účastníků: Během výzkumu budou pořizovány audiozáznamy na mobilní telefon. Bezprostředně po rozhovoru převedu audiozáznam do počítače zajištěného heslem v uzamčené místnosti a z mobilního telefonu bezprostředně celý smažu. Nahrávky budou přístupné pouze mé osobě. Neprodleně je pak přepíši do textové podoby a anonymizuji je. Z důvodu anonymizace nebudu uvádět jména probandů. Bezprostředně poté neanonymizovaný záznam smažu. Po vypracování bude účastníkovi anonymizovaný přepsaný text ukázán ke schválení. Poté vymažu i záznam z počítače, který již nebudu potřebovat.

Požizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): příložen a úvod k dotazníku

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 18. 3. 2022

Podpis předkladatele:



Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

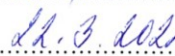
Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem:

dne:



Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
- 20 -


.....
podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha č. 2: Zjednodušený informovaný souhlas (úvod k dotazníku)

Dobrý den milá respondentko,

jmenuji se Eliška Horová a jsem studentkou Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění dotazníku k mé diplomové práci s názvem: Motivace moderních gymnastek k vykonávání sportovní činnosti na úrovni výkonnostního sportu.

Cílem práce je zjistit, jaká je motivace ke sportu u moderních gymnastek na úrovni výkonnostního stupně v různých věkových kategoriích a jak různé formy motivace ke sportu umožnily moderním gymnastkám zvládnout situaci spojenou s pandemií COVID - 19. Na základě získaných výsledků bude cílem vytvořit doporučení pro trenéry k lepšímu zvládnání situace v případě omezení sportovní činnosti moderních gymnastek a navrhnout určité změny, které by mohly vést ke zvýšení motivace. V dotazníku se setkáte s otázkami týkající se pozitivní vnitřní motivace, kolektivu, trenéra/ky, úspěchu, rodiny a vykonávání sportu během pandemie. Zároveň v rámci výzkumu bude provedeno hloubkové interview s 3-5 gymnastkami pro získání doplňkových informací, pokud budete mít zájem, neváhejte se na mě obrátit na e-mailu: eliska.hora@seznam.cz

Dotazník je určen dívkám ve věku od 11 do 18 a více let. Jeho vyplnění Vám zabere přibližně 10 – 5 minut. Osoby mladší 18 let vyplní dotazník s jejich zákonnými zástupci.

Prosím, dotazník vyplňte nejpozději do 31. 3. 2022

Výzkum byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod číslem: 338/21.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím.

S výsledky studie se můžete seznámit na emailové adrese: eliska.hora@seznam.cz.

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byla informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS.

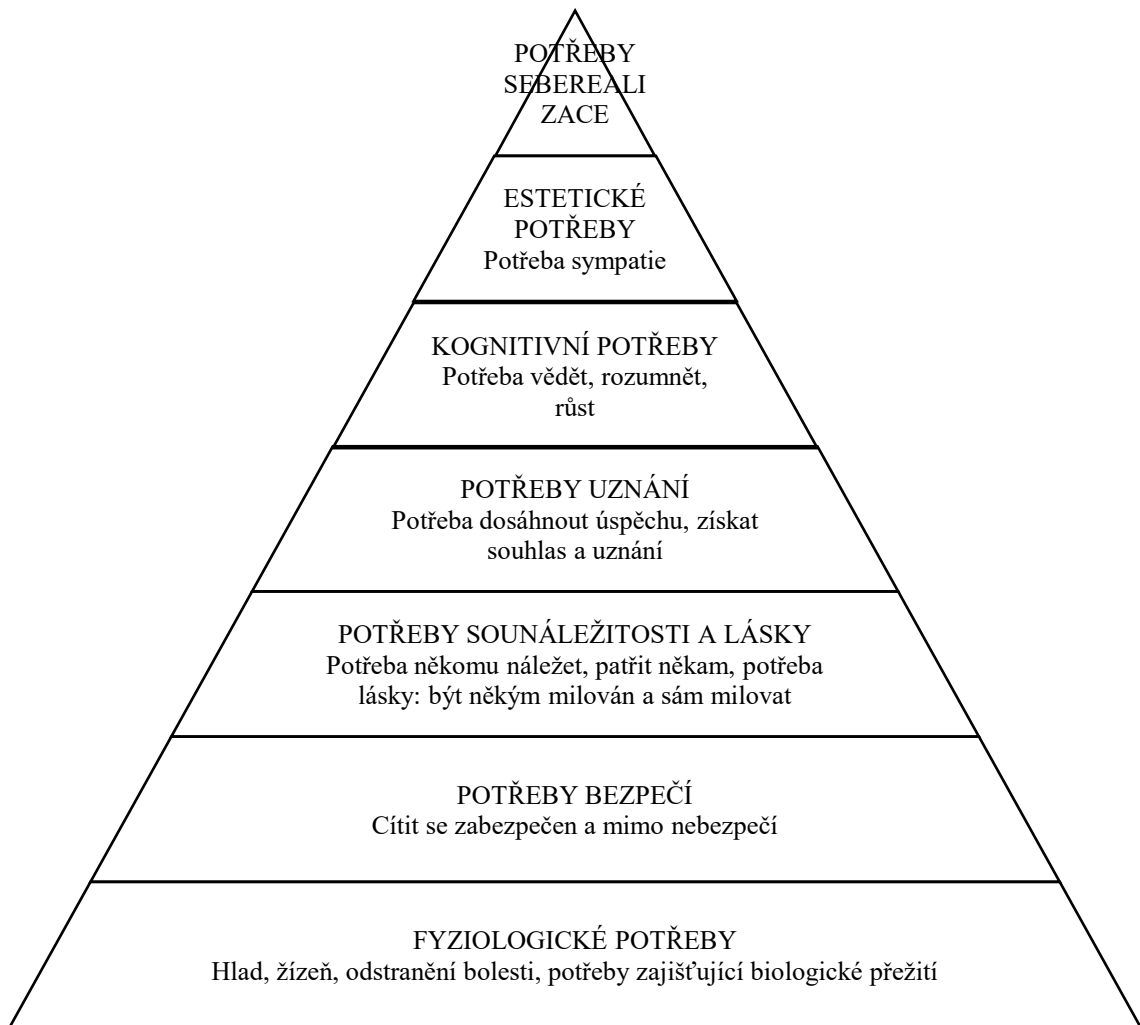
Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci

Příloha č. 3: Rozdělení jednotlivých soutěží a kategorií v linii A a B

	Výkonnostní MG Linie B	Vrcholová MG Linie A	
Soutěže jednotlivkyň	ZPMG	Naděje nejmladší	
	KPMG	Naděje mladší B	Naděje mladší A
		Naděje starší B	Naděje starší A
		Juniorky B	Juniorky A
		Seniorky B	Seniorky A
Soutěže společných skladeb bez náčiní	SS bez náčiní (A i B)		
Soutěže společných skladeb s náčiním	SS linie B	SS linie A	
Soutěže dvojic a trojic		Naděje nejmladší (A i B) Naděje mladší Naděje starší Juniorky Seniorky	

Zdroj: Vlastní zpracování dle ČSMG (2022)

Příloha č. 4: Maslowova pyramida potřeb



Zdroj: Vlastní zpracování dle Maslow (1943)

Příloha č. 5: Dotazník

1. **Věk:**
- 11–12 let
 - 13–15 let
 - 16–18 let
 - Více jak 18 let
2. **Kde žijete:**
- Město do 1000 obyvatel
 - Město do 5000 obyvatel
 - Město do 20 000 obyvatel
 - Okresní město (či město podobné velikosti)
 - Krajské město
3. **Musíte dojíždět do jiného města kvůli tréninku?**
4. **Přibližně kolik hodin týdně aktivně věnujete svému sportovnímu tréninku?**
5. **V kolika letech jste začala s pravidelnou sportovní přípravou?**
6. **V kolika letech jste se poprvé zúčastnila organizované soutěže v moderní gymnastice?**
7. **Na jaké úrovni se věnujete sportu?**
- Rekreačně - neúčastním se soutěží
 - na výkonnostní úrovni (účastním se pravidelně pohárových soutěží)
 - na výkonnostní úrovni - účastním se pravidelně oblastních a republikových soutěží
 - na vrcholové úrovni (jsem členkou národního reprezentačního výběru, účastnila jsem se mezinárodních soutěží typu ME, MS)
8. **Umístila jste se někdy na 1. až 3. místě v organizované soutěži (označte pouze nejvyšší úroveň soutěže)? Více možností**
- Ne
 - Ano, na pohárových závodech v ČR
 - Ano, na pohárových závodech s mezinárodní účastí (i mimo ČR)
 - Ano, na oblastní úrovni (oblastní přebor Západočeské oblasti)
 - Ano, na národní úrovni (MČR)
 - Ano, na mezinárodní úrovni (ME, MS, evropské, světové poháry a podobně)
9. **Do jakého programu patříte?**
- Základní program
 - Kombinovaný program
 - Volný program
10. **Věřím, že jsem schopn/-na dosáhnout svých cílů ve sportu.**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
11. **Cítím, že jsem ve svém sportu schopný/-á uspět.**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
12. **Věřím, že mám takové dovednostní/techniku, abych byl/-a úspěšný/-á ve svém sportu.**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
13. **Jsem si jistý/-á svými schopnostmi**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
14. **Jsem oddaný/-á tomu, abych dosáhl/-a svých cílů ve sportu**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
15. **Jsem odhodlan/-a dosáhnout svých cílů ve sportu.**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
16. **Jsem oddaný/-á svému sportu.**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
17. **Chci tvrdě pracovat na tom, abych dosáhl/-a svých cílů ve sportu**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
18. **Když se věnuji svému sportu, cítím, že mi to dodává energii.**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
19. **Když se věnuji svému sportu, cítím se plný/-á energie**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
20. **Když se věnuji svému sportu, cítím se plný/-á života**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
21. **Když se věnuji svému sportu, cítím se soustředěný/-á a ve střehu.**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
22. **Jsem ze svého sportu nadšený/-á.**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
23. **Jsem zapálený/-á do svého sportu.**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
24. **Můj sport mě baví.**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |
25. **Při svém sportu se bavím.**
- | | | | | |
|-------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Téměř nikdy | Výjimečně | Někdy | Často | Téměř pořád |

26. Ostatní členky oddílu zvu, aby se mnou podnikaly různé věci.
- | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| vůbec | | | | | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | | | | | souhlasím |
27. V oddílu si všechny rozumíme.
- | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| vůbec | | | | | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | | | | | souhlasím |
28. Někteří z mých nejlepších přátel jsou členky oddílu.
- | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| vůbec | | | | | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | | | | | souhlasím |
29. Se členky oddílu příliš nevycházím.
- | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| vůbec | | | | | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | | | | | souhlasím |
30. Scházíme se při každé možné příležitosti.
- | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| vůbec | | | | | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | | | | | souhlasím |
31. Často kontaktuji ostatní členky oddílu (telefonicky, prostřednictvím SMS či internetu).
- | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| vůbec | | | | | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | | | | | souhlasím |
32. Trávím čas s ostatními členky oddílu.
- | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| vůbec | | | | | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | | | | | souhlasím |
33. V našem oddílu spolu příliš nekomunikujeme.
- | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| vůbec | | | | | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | | | | | souhlasím |
34. Držíme spolu i mimo tréninky.
- | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| vůbec | | | | | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | | | | | souhlasím |

35. Často jsme ve vzájemném kontaktu (telefon, SMS, internet).
- | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| vůbec | | | | | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | | | | | souhlasím |
36. Jak dlouho v tomto oddílu působíte?
- | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Rozhodně | | | | | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | | | | | souhlasím |
37. Můj trenér/ka mě povzbuzuje, abych zkoušela nové dovednosti.
- | | | | | |
|-------------|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | souhlasím |
38. Můj trenér/ka mi dává na výběr z různých možností (možnost vlastního výběru hudby, prvků do sestavy atd.)
- | | | | | |
|-------------|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | souhlasím |
39. Můj trenér/ka usiluje o to, aby se gymnastky cítili dobře, když dělají to nejlepší, co můžou
- | | | | | |
|-------------|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | souhlasím |
40. Můj trenér/ka si myslí, že je důležité, abych se věnovala svému sportu, protože opravdu sama chci
- | | | | | |
|-------------|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | souhlasím |
41. Můj trenér/ka otevřeně naslouchá a neposuzuje pocity členek oddílu.
- | | | | | |
|-------------|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | souhlasím |
42. Můj trenér/ka věnuje největší pozornost těm nejlepším gymnastkám v oddílu.
- | | | | | |
|-------------|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | souhlasím |
43. Na mého trenéra/ku se můžu spolehnout, že se o mě bude zajímat bez ohledu na okolnosti.
- | | | | | |
|-------------|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | souhlasím |
44. Můj trenér/ka usiluje o to, abych vnímala jako úspěch, když dosáhnu zlepšení.
- | | | | | |
|-------------|---|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně | | | | naprosto |
| nesouhlasím | | | | souhlasím |

45. Můj trenér/ka křičí na členky oddílu před ostatními, aby je přinutil/a něco udělat.
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
46. Můj trenér/ka vyjadřuje uznání těm hráčům, kteří se hodně snaží.
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
47. Můj trenér/ka pečlivě odpovídá na všechny mé dotazy, stejně tak jako ostatních členek oddílu.
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
48. Můj trenér/ka křičí na členky oddílu, když něco pokazí
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
49. Můj trenér/ka vyhrožuje tresty, aby udržela kázeň během tréninku
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
50. Můj trenér/ka opravdu oceňuje gymnastky v oddílu, jako lidi, nejen jako sportovce
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
51. Můj trenér/ka méně podporuje ty, které trenují málo nebo nepředvádějí až takové výkony
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
52. Můj trenér/ka si myslí, že je důležité, aby se gymnastky věnovaly sportu proto, že je to baví.
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
53. Můj trenér/ka věnuje méně pozornosti gymnastkám, pokud s nimi není spokojena
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
54. Můj trenér/ka upřednostňuje některé gymnastky před ostatními.
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
55. Můj trenér/ka respektuje moji hranci bolesti. (příklad: při tahání do rozsahu nejde přes moji bolest. Když řeknu dost trenér/ka přestane)
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
56. Můj trenér/ka má své oblíbené
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
57. Porazím ostatní
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
58. Jsem jasně lepší
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
59. Trenér/ka je s mým výkonem spokojený/a
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
60. Jsem nejlepší
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
61. se opravdu snažím
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
62. se hodně zlepším
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
63. se mi daří víc než ostatním.
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
64. dosáhnou cíle, který jsem si stanovila
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
65. překonám obtíže
- | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/ ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |

66. Uspěji v něčem, co mi dříve nešlo
- | | | | | |
|-------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně
nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/
ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně
souhlasím |
67. se mi podaří něco, co ostatní nezvládnou.
- | | | | | |
|-------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně
nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/
ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně
souhlasím |
68. předvedu ostatním, že jsem nejlepší
- | | | | | |
|-------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně
nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/
ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně
souhlasím |
69. podám nejlepší výkon, jakého jsem schopen
- | | | | | |
|-------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně
nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/
ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně
souhlasím |
70. Cítím se dobře ohledně své vány
- | | | | | |
|-------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně
nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/
ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně
souhlasím |
71. kamarádi mě obdivují za to, co dělám
- | | | | | |
|-------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně
nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/
ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně
souhlasím |
72. Mám pocit, že vypadám dobře
- | | | | | |
|-------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně
nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/
ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně
souhlasím |
73. Rodiče mě pochválí
- | | | | | |
|-------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně
nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/
ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně
souhlasím |
74. Mám pocit, že moje tělo vypadá dobře
- | | | | | |
|-------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rozhodně
nesouhlasím | Nesouhlasím | Ani souhlasím/
ani nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně
souhlasím |
75. Jak často vedl tvůj oddíl online tréninky?
- | | | | | |
|-------|-----------------|--------------|--------------------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pořád | Většinu té doby | Část té doby | Malou část té doby | Vůbec |
76. Jak často jsi se jich účastnila?
- | | | | | |
|-------|-----------------|--------------|--------------------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pořád | Většinu té doby | Část té doby | Malou část té doby | Vůbec |
77. Jak často jste se věnovala jinému sportu? (běh, chůze, jízda na kole apod.)
- | | | | | |
|-------|-----------------|--------------|--------------------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pořád | Většinu té doby | Část té doby | Malou část té doby | Vůbec |

78. Jaké jsou tři nejvýznamnější změny související s pandemií COVID-19, které vnímáte ve vztahu k vašemu sportovnímu tréninku?
79. Jaké jsou tři nejvýznamnější změny související s pandemií COVID-19, které vnímáte ve vztahu k vaší účasti na sportovních soutěžích?
80. Uveďte a popište 3 největší překážky, s kterými jste se během pandemie potýkala a jaký měly vliv na Vaši motivaci při výkonu sportovní činnosti.
81. Uveďte tři pozitivní souvislosti s vykonáváním sportovní činnosti během pandemie COVID 19 a jaký měly vliv na návrat k tréninkům.
82. Věnovala se Vaše matka sportu?
- Ne
 - Ano, na rekreační úrovni (neúčastnila se pravidelných soutěží)
 - Ano, na výkonnostní úrovni (účastnila se pravidelných soutěží)
 - Ano, na vrcholové úrovni (byla členkou národního reprezentativního výběru, účastnila se mezinárodních soutěží typu, ME, MS, případně olympijských her)
83. Věnoval se Váš otec sportu?
- Ne
 - Ano, na rekreační úrovni (neúčastnila se pravidelných soutěží)
 - Ano, na výkonnostní úrovni (účastnila se pravidelných soutěží)
 - Ano, na vrcholové úrovni (byla členkou národního reprezentativního výběru, účastnila se mezinárodních soutěží typu, ME, MS, případně olympijských her)
84. Věnovala/věnuje se Vaše matka aktivně moderní gymnastice?
- Ano
 - Ne
85. Pokud ano, tak z jaké pozice?
- Trenérka
 - Rozhodčí
 - Pomoc s vedením klubu
 - Závodnice
 - Nevěnovala/nevěnuje
86. Věnoval/věnuje se Váš otec aktivně moderní gymnastice?
- Ano
 - Ne
87. Pokud ano, tak z jaké pozice?
- Trenér
 - Rozhodčí
 - Pomoc s vedením klubu
 - Nevěnoval/nevěnuje
88. Kolik máte sourozenců?
89. Kolik vašich sourozenců se věnuje sportu na výkonnostní či vrcholové úrovni?

Příloha č. 6: Výsledky mnohonásobné lineární regrese

DŮVĚRA/SEBEDŮVĚRA			ODDANOST		
Adjusted R Square	Sig.		Adjusted R Square	Sig.	
,276	0,000		,550	0,000	
	BETA	SIG.		BETA	SIG.
Konstanty		,528	Konstanty		,706
Týmová koheze	-,164	,158	Týmová koheze	,139	,130
Klíma - úkol	,184	,191	Klíma - úkol	,328	,004
Klíma - autonomie	,178	,286	Klíma - autonomie	,063	,633
Klíma - vztahy	,163	,292	Klíma - vztahy	-,078	,520
Klíma - ego	-,182	,301	Klíma - ego	-,136	,326
Klíma - kontrola	,178	,287	Klíma - kontrola	,060	,648
Úkol	,149	,250	Úkol	,327	,002
Ego	,055	,676	Ego	-,103	,326
Vzhled	,022	,860	Vzhled	,294	,004
Uznání	-,094	,364	Uznání	-,003	,967
Věk	,214	,040	Věk	-,006	,943
ENERGIE			NADŠENÍ		
Adjusted R Square	Sig.		Adjusted R Square	Sig.	
,537	0,000		,467	0,000	
	BETA	SIG.		BETA	SIG.
Konstanty		,713	Konstanty		,004
Týmová koheze	,205	,029	Týmová koheze	,388	,000
Klíma - úkol	,275	,016	Klíma - úkol	,366	,003
Klíma - autonomie	,214	,109	Klíma - autonomie	-,082	,564
Klíma - vztahy	-,212	,089	Klíma - vztahy	-,188	,159
Klíma - ego	-,326	,022	Klíma - ego	-,510	,001
Klíma - kontrola	,326	,016	Klíma - kontrola	,404	,006
Úkol	,287	,006	Úkol	,137	,215
Ego	-,451	,000	Ego	-,323	,005
Vzhled	,369	,000	Vzhled	,214	,052
Uznání	-,008	,921	Uznání	,148	,097
Věk	,160	,055	Věk	,031	,723

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022