

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Syndrom vyhoření u profesionálních sportovců
v kolektivních sportech**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

doc. Mgr. Jiří Mudrák, Ph.D.

Vypracovala:

Bc. Adéla Halbichová

Praha, květen 2022

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou 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

.....

.....

Adéla Halbichová

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

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu práce panu doc. Mgr. Jiřímu Mudrákovi, Ph.D., který mi aktivně a trpělivě pomáhal a vždy si našel čas, aby mne navedl správným směrem. Poděkování patří mé rodině a nejbližším nejen za pomoc při psaní diplomové práce, ale za podporu po celou dobu studia.

Abstrakt

- Název:** Syndrom vyhoření u profesionálních sportovců v kolektivních sportech
- Cíle:** Hlavním cílem diplomové práce je zjistit přítomnost projevů syndromu vyhoření a engagementu v kolektivním profesionálním sportu a zkoumat jejich vazbu na sociální prostředí utvářené spoluhráči, trenéry a širším okolím a další vybrané proměnné (motivace, sklon k perfekcionismu apod.).
- Metody:** Výzkum byl realizován prostřednictvím elektronického dotazování. Dotazník se skládá ze 7 samostatných částí, z nichž každá je zaměřena na jeden ze zvolených prediktorů burnoutu a engagementu. Byl distribuován mezi profesionální hráče a hráčky volejbalu (extraliga), hokeje (Chance liga a 2. liga) a házené (extraliga). Celkem se výzkumu zúčastnilo 102 profesionálních sportovců. Získaná data byla zpracována pomocí popisné statistiky a korelační a regresní analýzy.
- Výsledky:** Získané výsledky poskytují přehled vazeb mezi vybranými důsledky – burnout (vyhořením) a engagement (zaujetím), a zvolenými prediktory, kterými jsou druhy motivace, cíle snažení, perfekcionismus, motivační klima vytvářené trenérem a týmová koheze. Byly potvrzeny obecné předpoklady vztahů engagementu a vnitřní motivace, a naopak burnoutu s vnější motivací a jí příbuznou introjektovanou regulací. Zkoumání cílů snažení odhalilo, že s engagementem se pozitivně pojí orientace na úkol a stejně tak orientace na ego, u které se očekávalo, že se bude mít pozitivní vazbu s burnoutem. Byla prokázána souvislost mezi společensky předepsaným perfekcionismem a burnoutem, z níž plyne, že vysoká očekávání okolí mají na jedincovo sportovní prožívání negativní vliv. Motivační klimata vytvářená trenérem lze rozdělit na dvě skupiny. První má pozitivní souvislost s engagementem a zahrnuje prostředí podporující autonomii, klima sociální a zaměřené na úkol. Tato prostředí podporují participační roli jedince v rozhodování a je mu ponechána

kontrola nad svým chování. Druhá skupina se pozitivně pojí a burnoutem a jedná se o klima zaměřené ne ego a kontrolující motivační klima, která jsou charakteristická direktivním přístupem trenérů, zastrašováním a tresty.

Klíčová slova: syndrom vyhoření, motivace, sportovní prostředí, podpora, týmová koheze, zaujetí

Abstract

Title: Burnout Syndrome in Professional Team Sports

Objectives: The aim of this study is to assess a prevalence of burnout syndrome and engagement in team professional sports and explore relationships between burnout and engagement and social resources and demands produced by teammates, coaches, and global sport environment and other selected variables (motivation, perfectionism etc.).

Methods: The research was carried out by means of an electronic survey. The questionnaire was constructed from 7 separate questionnaires, each focusing on one of the selected predictors of burnout and engagement. It was distributed to professional male and female players of volleyball (extra-league), hockey (Chance League and 2nd League) and handball (extra-league). A total of 102 professional athletes participated in the study. The obtained data were processed using descriptive statistics and correlation and regression analysis.

Results: The results provide an overview of the relationships between burnout and engagement and the selected predictors, which are types of motivation, effort goals, perfectionism, coach-created motivational climate, and team cohesion. The general assumptions of the relationships of engagement and intrinsic motivation, and conversely burnout with extrinsic motivation and its related introjected regulation, were confirmed. Examination of effort goals revealed that task-orientation was positively associated with engagement, as was ego -orientation, which was expected to be positively associated with burnout. A link between socially prescribed perfectionism and burnout was demonstrated, suggesting that high environmental expectations have a negative effect on an individual's sport experience. The motivational climates created by the coach can be divided into two groups. The first is positively related to engagement and includes an autonomy-supportive, social and task-oriented climate. These environments promote the individual's participatory role in decision

making and he or she is left in control of their behaviour. The second group is positively related to burnout and involves ego-oriented and controlling motivational climates that are characterized by directive coaches, intimidation and punishment.

Keywords: burnout syndrome, motivation, sports environment, support, team cohesion, engagement

Obsah

1	Úvod.....	1
2	Teoretická východiska práce.....	2
2.1	Burnout.....	2
2.1.1	Příčiny syndromu vyhoření.....	4
2.1.2	Příznaky.....	6
2.1.3	Vývojová stádia syndromu vyhoření.....	7
2.2	Burnout ve sportu.....	10
2.2.1	Modely vyhoření ve sportu.....	12
2.2.2	Nároky vrcholového sportu na jedince.....	17
2.3	Determinanty výkonu ve vrcholovém kolektivním sportu.....	18
2.3.1	Sociální skupina (spoluhráči).....	18
2.3.2	Osobnost sportovce.....	19
2.3.3	Osobnost a chování trenéra.....	20
2.3.4	Jiné stresory.....	23
2.4	Engagement.....	24
2.5	Výkonová motivace.....	26
2.5.1	Teorie sebedeterminace.....	27
2.5.2	Cíle snažení.....	33
2.6	Perfekcionismus.....	34
3	Výzkumná část.....	36
3.1	Cíle práce a hypotézy.....	36
3.1.1	Hlavní cíl.....	36
3.1.2	Hypotézy.....	36
3.2	Metodologie.....	38
3.2.1	Sběr dat.....	38
3.2.2	Výzkumný soubor.....	38
3.2.3	Metody sběru dat.....	39
3.2.4	Analýza dat.....	43
4	Výsledky práce.....	44
4.1	Popisná statistika.....	45
4.1.1	Engagement a burnout.....	45
4.1.2	Motivace.....	46
4.1.3	Cíle snažení.....	47
4.1.4	Perfekcionismus.....	47
4.1.5	Trenér a motivační klima.....	48

4.1.6	Prostředí tvořené spoluhráči.....	49
4.2	Korelační analýza	50
4.3	Regresní analýza.....	53
4.3.1	Regresní analýza engagement	54
4.3.2	Regresní analýza burnout.....	59
5	Diskuze.....	65
6	Závěr	69
7	Seznam použité literatury.....	72
	Seznam obrázků.....	83
	Seznam tabulek a grafů	84
	Seznam příloh	85

1 Úvod

Názor, že je sport pouze volnočasovou aktivitou byl již překonán a v dnešní moderní společnosti se stává nedílnou součástí společenského života. Má velmi důležitou schopnost lidi stmelovat v důsledku emočního zapálení pro sportu, slouží jako prostředek socializace a spolupodílí se na tvorbě hodnot společnosti. Významná sportovní utkání se staly jedinečnou společenskou akcí, kde se schází desetitisíce fanoušků a příznivců sportu, aby se svým oblíbeným klubem zažili napětí a výhru.

Součástí sportovního života je ale i prohra a rozdílné názory fanoušků na jednání trenérů, vedení klubu, herní sestavy hráčů leckdy vedou ke konfliktům. S utkáními se často pojí konzumace alkoholu a formování problémových skupin, kteří své zklamání ze sportovního neúspěchu řeší nevhodným chováním.

Vzhledem ke své rostoucí masovosti a komercializaci s sebou sport nese i mnoho dalších negativních aspektů, zejména v podobě zvyšujícího se tlaku na sportovce, neboť vítězství v utkáních, soutěžích apod. přináší pro kluby velké finanční přínosy a prestiž. Úspěšný klub je atraktivní pro sponzory, na kterých jsou kluby často existenčně závislé. Ze strany klubů je tak pochopitelnou reakcí zavádění intenzivnějších tréninků a metod, které dovedou tým za každou cenu k vítězství bez ohledu na vedlejší dopady tohoto přístupu.

Sportovci již nejsou jen hráči, ale stávají se z nich celosvětové hvězdy, idoly mládeže a významní aktéři sféry šoubyznysu. Vnější podněty tlak na sportovce ještě zvyšují, neboť na svých zádech nesou očekávání nejen ze strany klubu a trenéra, ale i fanoušků nebo celé země. Pokud hráč selže ztratí přízeň fanoušků a může být poškozena jeho pověst.

Mnohdy se zapomíná, že sportovci nejsou jen prostředky pro zábavu diváků a fanoušků či příliv peněz klubů. Jsou pouze lidé, i když je sport jejich povoláním. Často jsou přehlíženy varovné signály, které ukazují, že sportovec balancuje na hranici svých sil, neboť nedokáže dostát požadavkům a tempu, které se od něj očekává. Není výjimkou, že se sportovci uchýlí k dopingu nebo jiným prostředkům, aby stimulovali své výkony a stejně tak může jedinec velmi snadno dojít do stádia kompletního zhroucení. Zejména v důsledku vzrůstajícího tlaku na sportovce a dynamiky sportovního prostředí si myslím, že je důležité se podrobněji věnovat syndromu vyhoření u sportovců, neboť pokud nároky dále porostou domnívám se, že i frekvence se burnoutu bude zvyšovat.

2 Teoretická východiska práce

V teoretické části práce se budu zabývat několika aspekty, které jsou klíčové pro problematiku vyhoření, jeho projevů, příčin a dalších ovlivňujících faktorů.

2.1 Burnout

Podle Křivohlavého (1998, s. 49) je burnout neboli syndrom vyhoření „*konečným stádiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).*“ Jedná o stav tělesného, emocionálního a mentálního (duševního) vyčerpání, ke kterému dochází v důsledku dlouhodobého působení mimořádně emocionálně náročných situací (Křivohlavý, 2012).

Pojem burnout byl poprvé použit v 70. let 20. století německým psychoanalytikem Herbert Freudenbergerem, který se věnoval vyhoření pracovníků a dobrovolníků pracujících v amerických bezplatných klinikách. Sám si pravděpodobně stavem vyhoření prošel, což ho vedlo k jeho hlubšímu zkoumání. Pro tyto účely vytvořil i vlastní dotazník sloužící k rozpoznání varovných signálů burnoutu (Honzák, 2013).

Syndromu vyhoření se v podobné době jako Freudenberger věnovala i psychologka Christina Maslachová. Na rozdíl od Freudenbergera nebyla klinickou, ale sociální psychologkou a zjišťovala, jak zvládají lidé emočně vypjaté situace ve svém povolání a burnout považovala za dlouhodobé vyčerpání plynoucí z pracovního vypětí (Schaufeli a kol., 1993).

Od té doby proběhlo mnoho výzkumů s tematikou vyhoření, nicméně jednotná definice stále neexistuje, ačkoliv se ve všech prolínají podobné znaky jako je přítomnost negativních emocí a postojů, depersonalizace a podobně (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

V Česku se začali odborníci zabývat problematikou vyhoření na přelomu 80. a 90. let 20. století. Čeští autoři Kebza a Šolcová (2003, s. 9) charakterizují burnout syndrom jako „*reakci na chronické interpersonální stresory v zaměstnání, nebo jako situačně indukovanou reakci, nebo též jako poslední fázi stresové odpovědi, tedy fázi vyčerpání.*“

Pohled Korunky a kol. (2010) je takový, že burnout je výsledkem nerovnováhy mezi tím, kým člověk je a kým být musí nebo by být měl. Symbolizuje pokles vlastní hodnoty, důstojnosti a vůle. Ve výsledku představuje rozklad lidské duše. Stejně jako je tomu u definice Křivohlavého (2012) říkají i tito autoři, že vyhoření se šíří zvolna v průběhu

několika měsíců i let a dostává jedince do sestupné spirály, ze které je obtížné najít cestu zpět.

Maslachová (2003) vychází z teorie, že syndrom vyhoření je tvořen třemi dimenzemi, kterými jsou:

- kompletní emocionální vyčerpání,
- depersonalizace,
- pokles výkonnosti.

Za osoby náchylné k vyhoření považuje jedince, kteří jsou v důsledku svého povolání v častém a intenzivním kontaktu s jinými lidmi. Práce, která je emocionálně náročná, podmiňuje vyšší emoční zainteresovanost a ta je důvodem pro vysoké pracovní nasazení. Po překonání únosné míry pracovního nátlaku má jedinec tendenci uniknout od zátěžové situace, což se projevuje depersonalizací. Postupně opadá uspokojení z vykonávané práce a tím klesá výkonnost a efektivita práce (Maslachová, 2003).

Z tohoto modelu vychází i další autoři, kteří k němu však přistupují jinak než Maslachová. Například Golembiewski (1996) pracuje se stejnými oblastmi, ale za klíčovou považuje depersonalizaci. Ústup člověk od stresové, zátěžové situace podle něj vede k poklesu osobní výkonnosti a ta pramení v emoční vyčerpání. V tomto pojetí hraje hlavní roli subjektivní hodnocení a vnímání zatěžujících činitelů, zatímco Maslachová vychází spíše z objektivně hodnocené stresové zátěže daného pracovního prostředí.

Další teorií pojednávající o syndromu vyhoření je procesuální model, který je postaven na tom, že vyhoření vzniká v důsledku nerovnováhy mezi uspokojením, vnímaným přínosem z odvedené práce a tím, co člověk do činnosti investoval (Gold, Roth, 1993).

Kebza a Šolcová (2003) shrnuli zásadní poznatky z dostupných definicí a pojetí syndromu vyhoření do pěti bodů.

1. Vyhoření je psychický stav, kdy člověk prožívá vyčerpání.
2. Jsou k němu nejnáchylnější osoby pracující v profesích, u nichž je hlavní náplní práce s lidmi.
3. Tvoří ho mnoho především psychických symptomů, avšak má přesah i do fyzické a sociální oblasti.
4. Ústřední složkou vyhoření je emoční vyčerpání, kognitivní opotřebení a často i fyzická únava.

5. Všechny tyto složky pramení z chronického stresu.

2.1.1 Příčiny syndromu vyhoření

Kebza a Šolcová (2003) popisují tři hlavní oblasti, ve kterých se syndrom vyhoření projevuje. Jedná se psychickou, fyzickou a sociální sféru.

Do psychické roviny jsou zahrnuty jedincovy pocity, smutek, negativní a cynické postoje, sebelítost, nedostatek uznání a pocity beznaděje až frustrace. V důsledku těchto negativních emocí klesá jedincova aktivita, kreativita i iniciativa. Člověk je depresivně naladěný, duševně unavený a projevuje nezájem vůči práci i okolí. Do fyzické oblasti spadají somatické projevy jako apatie, únava, ale i bolesti hlavy, svalů či jiných částí těla, poruchy spánku a dýchací obtíže. Sociální dimenze pojímá sociální vztahy, kdy jedinec není schopen projevit dostatečnou empatii a převládá konfliktní jednání (Kebza, Šolcová, 2003).

Bártová (2011) popisuje 4 roviny vzniku syndromu vyhoření:

- citovou – pocity bezmoci a sebelítosti,
- duševní – negativní emoce a postoje,
- tělesnou – somatické projevy procesu vyhoření (nespavost, bolesti hlavy atd.),
- a sociální – neschopnost navázat a udržet zdravé vztahy, omezení kontaktů a následná izolace.

Každý autor popisuje lehce odlišné faktory, které přispívají ke vzniku a rozvoji syndromu vyhoření, ale jádro mají všichni podobné. Maslachová (2003) určila šest hlavních faktorů, mezi které patří nedostatečná sociální podpora, nezdravé a nespravedlivé pracovní vztahy a praktiky, nadměrné množství práce, nedostatečná ekonomická a psychosociální odměna, malý vliv na pracovní proces, konflikt hodnot. Všechny tyto faktory jsou nadále ovlivněny osobností jedince, od čehož se odvíjí pravděpodobnost vyhoření. Kalwass (2007) doplňuje, že pokud nejsou pracovní kompetence a úkoly jasně vymezeny a určeny a člověk neví, co je od něj očekáváno, často dochází k frustraci, která k vyhoření také přispívá.

Podle Jeklové a Reitmayerové (2006) je vznik syndromu vyhoření podmíněn vnitřními a vnějšími faktory. Do vnějších faktorů patří pracovní podmínky, organizace práce, nedostatek času na plnění úkolů, nedostatek zkušeností, slabé finanční ohodnocení, nedostatečná zpětná vazba od nadřízených i kolegů, rutina v zaměstnání. Mezi vnější faktory se řadí i nároky společnosti a osobní záležitosti jedince jako je situace v rodině,

finanční tíseň, onemocnění. Vnitřní faktory symbolizují osobnostní rysy a charakteristiky člověka, které jsou důležité v souvislosti se syndromem vyhoření. Jedná se především o schopnost zvládat stresové situace, nedostatečné sebevědomí a důvěra ve vlastní schopnosti a jejich negativní hodnocení.

Tabulka č. 1: Shrnutí vnějších a vnitřních faktorů vzniku syndromu vyhoření

Vnější faktory	Vnitřní faktory
Pracovní prostředí a vykonávaná práce	Osobnost a charakter
Nároky společnosti	Fyzický stav
Osobní život a rodina	Chování a jednání

Zdroj: Vlastní zpracování podle Jeklová a Reitmayerová (2006)

Širší koncepci příčin vyhoření poskytuje Kebza (2005). Vychází z nároků a požadavků dnešní doby, které jsou kladeny na perfektní výkon. Dalším činitelem je nevyhnutelný stres, kterému jsme vystavováni a s tím související nedostatečná relaxace, odpočinek a celkově neefektivní time-management. K vyhoření přispívá monotónnost práce a rutina. Popisuje i problém vysokého nadšení a angažovanosti jedince při začátku vykonávání profese, snahy zvládnout vše sám a negativní dopad nedostatečného docení a uznání ze strany druhých lidí.

MUDr. Šeblová (2005) uvádí jako nejobvyklejší příčinu vyhoření nevyhnutelné záležitosti každodenního života, které vystavují jedince stresu, jež se opakovaným a trvalým působením stává chronickým. Důležitá je chroničnost stresu. V případě, že je stres pouze akutní, k vyhoření osobnosti nedochází.

Tento stav způsobený chronickým stresem se prolíná do psychicky i chování člověka, projevuje se ztrátou nadšení, pocitem nedostatečného uznání a méněcennosti, apatií a negativním postojem k práci a okolí, což pramení v uzavírání se do sebe a stranění se společnosti. V pozdějších fázích se tyto potíže promítají i ve fyzické rovině formou nespavosti, nechutenství, kolísáním krevního tlaku, případně i závažnějších onemocnění (Šeblová, 2005).

2.1.2 Příznaky

Křivohlavý (1998) dělí symptomy burnout syndromu na objektivní a subjektivní. Do objektivních symptomů spadá v první řadě klesající osobní výkonnost jedince, trvající ve většině případů i několik měsíců. Dále sem patří uzavírání se do sebe, nedostatek času a zájmu, omezení kontaktů s okolím, změna chování i vzhledu.

Subjektivní příznaky dále dělí na fyzické a psychické. K psychickým symptomům patří psychická únava a pocit duševního vyčerpání, problémy v komunikaci s lidmi a při řešení obtížných situací, pokles sebedůvěry i koncentrace. Jedinec ztrácí schopnost vhodně reagovat na situace a často jsou jeho reakce nepřiměřené, je snadno podrážděný a převládá negativní postoj vůči okolí. Mezi fyzické příznaky se řadí celková únava a vyčerpání, které často vedou i k jiným somatickým projevům, jako je zvýšený krevní tlak a poruchy svalového napětí či spánku (Křivohlavý, 1998).

Lze říci, že první pozorovatelné příznaky jsou varovného charakteru. Typická je nadměrná angažovanost, kterou střídají delší období vyčerpání. Člověk je náchylnější k výkyvům nálad, není schopen odpočinku a únava postupně přechází do chronické podoby. V pokročilejších stádiích vyhoření klesá výkon i angažovanost jedince, klesá jeho motivace a emočně i sociálně se izoluje. V této fázi se většinou přidávají i fyzické projevy (Kalwass, 2007).

Další způsob dělení symptomů syndromu vyhoření představuje Rush (2003), který rozeznává příznaky vnitřní a vnější. Za vnější symptom považuje například situaci, kdy člověk zvyšuje aktivitu a úsilí, ale produktivita stagnuje. Ani při zvýšené aktivitě jedinec nedosahuje očekávaných výsledků a nedostává se mu předpokládané odměny. Tato skutečnost vede až k frustraci, znatelnému úbytku energie a roste podrážděnost jedince. K vnitřním příznakům patří procesy, které se odehrávají uvnitř osobnosti a nejsou navenek zprvu viditelné, například pokles důvěry v sebe samého, emocionální vyčerpání, snížená schopnost vyrovnat se s běžným stresem a nátlakem.

Shrnutí a přehledné rozdělení příznaků syndromu vyhoření poskytuje Poschkamp (2013), který dělí příznaky do skupin podle způsobu prožívání na emoční, kognitivní, fyzické a týkající se chování.

Tabulka č. 2: Příznaky syndromu vyhoření

Emoční	Kognitivní	Fyzické	Chování
Apatie	Nízká koncentrace	Chronická únava	Agrese
Frustrace až deprese	Zhoršení paměti	Vyšší náchylnost k nemocem	Sociální izolace
Pocit zoufalství	Pokles flexibility a kreativity	Bolesti hlavy a svalů	Konfliktní jednání
Nízké sebedůvěra	Dezorganizace	Zažívací potíže	Konzumace návykových látek
Vyčerpání		Nedostatek energie	Pokles výkonnosti
Bezmoc			Cynismus

Zdroj: Vlastní zpracování podle Poschkamp (2013)

Jednodušší pohled nabízí Stock (2010), který popisuje pouze tři hlavní příznaky: pocit vyčerpání, sníženou výkonnost a odcizení. Vyčerpáním je chápána jak fyzická, tak emoční vysílenost. Ke snížené výkonnosti dochází, když jedinec již nedokáže pracovat stejně efektivně jako v minulosti a ztrácí důvěru ve své schopnosti. Ke zvládnutí úkolů, které byly dříve rutinní záležitost, musí nyní vynaložit mnohem více energie a času. Postupně dojde k odcizení, kdy se jedinec dobrovolně straní svému okolí jak v práci, tak mimo ni.

2.1.3 Vývojová stádia syndromu vyhoření

Většina autorů se shodne na tom, že syndrom vyhoření je pevně spjat se stresem, který se postupem času stane neúnosný. Maslachová (2003) představuje 4fázový vývoj syndromu vyhoření.

Obrázek č. 1: Čtyřfázový vývoj syndromu vyhoření



Zdroj: Vlastní zpracování podle Maslachová (2003)

Model začíná velkým nadšením člověka pro práci, jeho idealistickými představami a výsledným přetěžováním kapacit jedince. Poté nastupuje fyzické i emocionální vysílení, které startuje obranné mechanismy před vyhořením v podobě sociální izolace jedince. Tento model končí stádiem, kdy se jedinec obrací proti svému okolí a plně se projevuje vyhoření (Maslachová, 2003).

Podobně začínají vývojové fáze syndromu vyhoření, které rozebírá Stock (2010).

- **Nadšení a idealismus:** ze začátku je jedinec prací nadšen, investuje do ní mnoho času i energie. Vydává ze sebe maximum a vytváří si nerealistická očekávání.
- **Stagnace:** původní nadšení střídá období stagnace, kdy člověk nedosahuje očekávaných výsledků.
- **Frustrace:** roste zklamání jedince, nadšení stále více opadá a rostou pochybnosti o smysluplnosti vynaložené práce.
- **Apatie:** v závěrečné fázi jedinec kompletně ztrácí zájem o veškerou činnost, která ho dříve naplňovala a na všechno rezignuje. Práci vnímá jen jako povinnost a stahuje se do sebe.

Kebza a Šolcová (2003) popisují, jak se syndrom vyhoření vyvíjí ve třech fázích:

1. fáze vzniká v důsledku nerovnováhy mezi nároky vykonávané práce a schopnostmi jedince tyto požadavky splnit. Při neschopnosti dostát těmto nárokům roste stresová zátěž.
2. fáze se vyznačuje okamžitou krátkodobou odpovědí na rostoucí stres. Projevuje se pocity úzkosti, únavy, tenze i vyčerpání.
3. fáze je typická znatelnými změnami v chování a v postojích jedince. Člověk se snaží uniknout ze zátěžové situace, jedná s klienty i kolegy neosobně a začíná se stranit.

Podobně jako předchozí autoři i Poschkamp (2013) vytvořil svůj vývojový model syndromu vyhoření skládající se z 5 fází.

- **Nadšení** – člověk je nadšený do práce, má vysoká očekávání a stanovuje si přehnané, nedosažitelné cíle, kterých následně není schopen dosáhnout. Touto fází se spouští syndrom vyhoření.
- **Setkání se s realitou** – jedinec zjišťuje, že realita není taková, jakou očekával. Je zklamaný a často si začíná vytvářet negativní postoj k práci, kterou na začátku procesu vykonával s nadšením.

- **Pokles motivace a únava** – motivace jedince slábne a tím klesá výkonnost, přičemž roste únava.
- **Splín** – člověk je skleslý, začíná se uzavírat do sebe. Není schopen prožívat radost ani pocity štěstí a k fyzické únavě se přidává emoční vyčerpání.
- **Beznaděj** – už není zasažen jen pracovní život, ale celková nespokojenost se začíná projevovat i v osobním životě. Vznikají problémy s rodinou, člověk je okolím často nepochopen, má tendenci se ještě více uzavírat do sebe a stahovat se ze společenského dění.

Jiné pojetí nabízí Freudenberg (1974), který původně vycházel jen ze dvou etap. První byla přítomnost pocitů, druhou byla jejich absence. Později tyto fáze rozpracoval a zahrnul také přirozenou lidskou touhu po společenském přijetí a uznání. V pozdější publikaci (1992) rozepsal 12 výsledných fází, ve kterých syndrom vyhoření probíhá.

1. Potřeba prosadit se.
2. Zvýšené úsilí a nasazení při vykonávání práce.
3. Odsunutí či odložení vlastních potřeb.
4. Přehlížení konfliktů, které v důsledku předchozího bodu probíhají uvnitř osoby.
5. Hlubší opomíjení a potlačování vlastní osobnosti a potřeb.
6. Člověk svým potřebám přestává rozumět.
7. Jedinec popírá vznikající problémy a snaží se jim uniknout tím, že se stahuje do sebe.
8. Viditelná negativní změna chování.
9. Odcizení se sobě samému i ostatním.
10. Prázdnota a zoufalství.
11. Frustrace až deprese.
12. Komplettní fyzické i emocionální vyčerpání organismu.

Lavrová a Levin (2006) popisují naopak pouze tři vývojová stádia podle závažnosti projevů.

- V prvním stádiu se projevují krátkodobé, mírné a obtížně rozpoznatelné symptomy v podobně mírného poklesu výkonnosti.
- Následují pravidelné, a hlavně dlouhotrvající příznaky, které člověk často popírá a není schopen je sám efektivně řešit.

- V posledním stádiu se již projevují chronické problémy jak psychického, tak fyzického rázu.

Lze říci, že hlavními atributy, které se ve většině zmíněných modelů vývoje syndromu vyhoření opakují, jsou prvotní entuziasmus z vykonávané práce, vystřídaný zklamáním a vyčerpáním z nedosažení vytyčených cílů až dojde ke kompletnímu selhání.

2.2 Burnout ve sportu

Sport je velmi rychle se rozvíjejícím odvětvím a spolu s rostoucí popularitou i komercializací jsou na sportovce a jiné aktéry sportovní sféry kladeny stále vyšší nároky. Právě proto je důležité se více než dříve věnovat psychice sportovců a reakcím na stres. Smith (1986) definuje syndrom vyhoření ve sportu jako nedostatečnou psychologickou, emocionální i fyzickou odolnost vůči nadměrnému stresu, kterému je sportovec vystaven v rámci provozovaného sportu.

V důsledku stavu vyhoření dochází k zásadním změnám ve vnímání sebe samého i vykonávané pracovní činnosti. Po prvotním nadšení z práce a úspěchu se člověk dostane kvůli rostoucímu stresu, aby dostal přehnaným nárokům, až k vyčerpání. Dochází k poklesu podávaného výkonu a negativně se mění vztah sportovce ke spoluhráčům, trenérům i sportovní aktivitě (Kebza, Šolcová, 2003).

Gustafsson a kol. (2007) uvádí, že ke vzniku syndromu vyhoření mezi sportovci dochází působením faktorů jako je vzrůstající objem a zátěž tréninků, důraz na soutěživost, nedostatek času k potřebnému zotavení a dlouhodobý, stále rostoucí stres. Šafář (2012) dodává kromě intenzivního tréninku další přispívající faktor, kterým je tlak a přísné požadavky ze strany trenérů i rodičů.

Z těchto poznatků lze vyvodit, že jedním z hlavních spouštěčů procesu syndromu vyhoření je dlouhodobý stres a nedostatečný prostor pro adekvátní odpočinek a regeneraci. Jansa a Tomešová (2007) popisují vztah mezi zátěží, stresem a požadavky na zotavení. Vychází z předpokladu, že čím větší je stres, tím je potřeba kvalitnější a delší zotavení. To však není sportovcům kvůli časovému tlaku umožněno a dochází ke spuštění cyklického procesu, během kterého stres stále narůstá až v některých případech dospěje do neúnosné míry.

Dalším faktorem, který podněcuje vznik syndromu vyhoření u sportovců je velká emocionální zainteresovanost. Slepíčka a kol. (2009) považují sport za vysoce

emociogenní zájmovou činností, kterou lze přirovnat svým působením na lidskou psychiku k umění, sexu a hazardu. U sportovců se tento jev projevuje především prudkou vnitřní dynamikou procesů osobnosti a velkým množstvím prožitků, které plynou ze sportovní činnosti. V případě, že je jejich přirozená dynamika omezována, dochází k hromadění negativních emocí uvnitř jednotlivce, což může být příčinou velkého stresu a vést až poruchám duševního zdraví i závažnějším onemocněním.

Důležitou roli v náchylnosti k vyhoření zastávají důvody, proč jedinec daný sport vykonává. Readeke (1997) rozlišuje, zda se sportovec účastní dané aktivity proto, že chce nebo proto, že musí. K vyhoření směřují více sportovci z druhé skupiny, kdy člověk provádí činnost více z donucení (rodina, okolí atd.) než na základě vlastního rozhodnutí. V těchto případech se obvykle postupně rozvíjí averze vůči danému sportu a ubývají příjemné prožitky sportovní aktivity (Macák, Hošek, 1993).

Gould a kol. (1996) jmenují ve svých studiích několik hlavních symptomů a následků syndromu vyhoření u sportovců.

- **Snížený pocit úspěchu** – u sportovců, kteří mají pocit, že tvrdě trénují, ale výsledky neodpovídají vynaloženému úsilí, často dochází k poklesu sebeúcty a motivace.
- **Vyčerpání** – většina dotazovaných atletů popsala fyzické i emoční vyčerpání jako nedílnou součást jejich zkušenosti se syndromem vyhoření. Fyzická únava je přirozeným projevem náročného tréninkového procesu, emoční se přidává zejména když sportovec nedosahuje žádoucích výsledků a má pocit, že jeho úsilí nemá smysl.
- **Pokles hodnoty sportovní činnosti** – u sportovců frustrovaných nedostatečnými výkony obvykle vzniká averze k tréninkům a ve finální fázi vyhoření se mění i jejich postoj ke sportu. Mění se jejich priority a ostatní věci se stávají důležitější než sportovní činnost a jedinec má potřebu se distancovat od náročného sportovního prostředí. Tato skutečnost často vede k ukončení kariéry sportovce.
- **Změny v motivaci** – sportovci, kteří zažili burnout začínali s vysokou, zejména vnitřní motivací, která v průběhu procesu vyhoření klesla téměř na nulu. Respondenti popisují změnu i v charakteru motivace, kdy zprvu převládala motivace vnitřní, kterou začali postupně ztrácet a začala dominovala motivace vnější.

- **Smíšené pocity** – spolu se změnou motivace se v důsledku burnoutu mění i postoje a názory jednotlivce na vykonávanou činnost. Syndrom vyhoření je často provázen změnami nálad, depresemi, pocity podráždění. Sportovec má smíšené pocity ohledně trénování, přestává si být jistý, zda chce ve sportu pokračovat. Obvykle dochází k ovlivnění osobnosti sportovce, a i extrovertní jedinci se stahují do sebe a vyhýbají se sociálním aktivitám.

2.2.1 Modely vyhoření ve sportu

V této kapitole jsou zobrazeny zásadní modely syndromu vyhoření ve sportu:

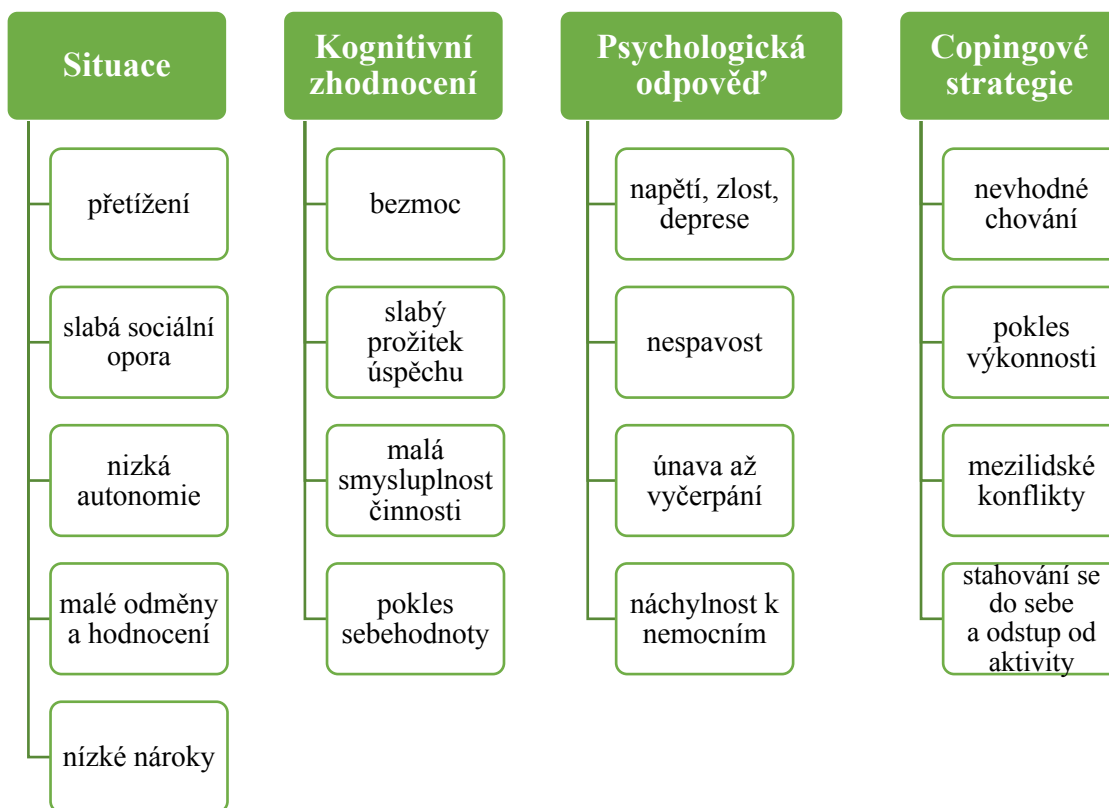
- **Smithův kognitivně-afektivní stresový model** (1986)
- **Silvův syndrom tréninkového stresu** (1990)
- **Coakleyho jednorozměrný model vývoje identity a vnější kontroly** (1992)
- **Závazkový model Schmidta a Steina** (1991)

2.2.1.1 Smithův kognitivně-afektivní stresový model

Smith (1986) navrhl model vyhoření vycházející ze stresu. Je postaven na přesvědčení, že lidské chování řídí touha maximalizovat pozitivní zkušenosti a minimalizovat negativní. Lidé racionálně zváží přínosy a náklady vykonávané činnosti a ukončí ji, pokud náklady převažují nad přínosy a mají pocit, že jiné alternativy povedou k většímu užitku. Stejně tak je tomu ve sportu, pokud náročnost sportovní činnosti převažuje nad pozitivními prožitky, často dochází k ukončení kariéry (Gustafsson a kol., 2011).

Smithův model předpokládá, že se syndrom vyhoření vyvíjí v čtyřfázovém procesu, během kterého paralelně kulminuje stres a syndrom vyhoření. Všechny fáze jsou ovlivněny osobnostními a motivačními faktory jedinců. V první fázi jsou na sportovce kladeny obvyklé nároky sportovní činnosti jako tréninková zátěž, vysoká očekávání a tlak ze strany rodičů či trenérů. V druhé fázi dochází ke kognitivnímu zhodnocení situace. To se odvíjí od vnímání a osobnosti jednotlivých sportovců, neboť každý danou situaci prožívá jinak. Pro někoho je více zdrcující než pro jiné, prožívají pocity bezmoci a utápí se v problému. V tomto případě nastává třetí fáze doprovázena fyziologickými reakcemi na stres, mezi které typicky patří únava, napětí či nespavost. U čtvrté fáze se fyziologické reakce prolínají do behaviorálních změn, jako je vyhýbavé chování, pokles výkonnosti a v krajním případě i odstoupení od činnosti (Smith, 1986).

Obrázek č. 2: Smithův kognitivně-afektivní stresový model



Zdroj: Vlastní zpracování podle Smith (1986)

2.2.1.2 Silvův syndrom tréninkového stresu

Silva (1990) vyvinul model vycházející z fyzických a tréninkových faktorů a zakomponoval také důležitost psychologických aspektů. Rozděluje účinky tréninkové zátěže na pozitivní a negativní, přičemž vyhoření chápe jako jeden z negativních produktů nadměrného tréninku. V případě pozitivní adaptace na tréninkovou zátěž dojde ke zvýšení výkonnosti, což je cílem tréninku.

Negativní adaptace podle Silvy začíná neschopností vyrovnat se s psychofyzilogickým stresem, následuje přetrénování, které je provázeno pozorovatelnými změnami v chování sportovce. Posledním krokem je syndrom vyhoření, který Silva definuje jako „*vyčerpávající psychofyzilogickou reakci vznikající v důsledku časté, někdy až extrémní snahy splnit nadměrné požadavky*“ (Silva, 1990, s. 11). Silva byl jedním z prvních, kdo spojili syndrom vyhoření s přetrénováním a nedávné výzkumy tuto souvislost potvrzují i nyní (Gustafsson a kol., 2007).

2.2.1.3 Coakleyho jednorozměrný model vývoje identity a vnější kontroly

Coakley (1992) ve svém modelu považuje za zásadní podnět k vyhoření to, že sociální organizace výkonných sportů způsobuje u sportovců omezení identity. Syndrom vyhoření chápe spíše než jako individuální sehnání jako produktu společenské organizace sportu.

Svůj model postavil na neformálních rozhovorech s mladými vrcholovými sportovci a prosazoval myšlenku, že stres není příčinou vyhoření, ale pouze znakem. Za primární příčinu považuje to, že kvůli množství času, který sportovci věnují sportu, mají omezenou možnost rozvíjet mnohostrannou identitu, protože nemají čas být s přáteli nebo se zabývat aktivitami mimo sport. Navíc je sociální svět sportu organizován způsobem, který potlačuje samostatné rozhodování sportovců a omezuje jejich kontrolu nad kariérou a životem. Coakley vnímá přirozenou touhu mladého člověka po alternativní identitě, která má plnou kontrolu nad svým životem, jako jeden z hlavních důvodů pro opuštění sportu. Bolest způsobenou ukončením kariéry chápe Coakley jako příznak spojený se syndromem vyhoření (Coakley, 1992).

Na základě těchto poznatků by měla restrukturalizace společenské organizace vrcholového sportu přispět k poklesu výskytu syndromu vyhoření mezi sportovci. Empirická podpora tohoto modelu není příliš rozsáhlá, ale jiné výzkumy potvrzují, že omezená spoluúčasť při rozhodování a autonomie mají souvislost se syndromem vyhoření (Black, Smith, 2007).

2.2.1.4 Závazkový model Schmidt a Stein

Většina výzkumů i modelů syndromu vyhoření jsou postaveny na stresu, avšak tyto autoři poukazují na to, že ne každý sportovec, který prožívá stres, vyhoří. Proto se ve svém modelu zaměřili na jiný důležitý faktor, a to závazek (Schmidt, Stein, 1991).

Model Schmidta a Steina (1991) dělí sportovce na základě původu jejich sportovního nasazení na ty, kteří jsou sportem uvězněni a účastní se ho „protože musí“ a na ty, kteří sportují kvůli přitažlivosti a radosti z dané činnosti a dělají ji „protože chtějí“.

Podle těchto dvou typů závazku navrhli tři profily sportovců lišící se charakterem a úrovní nasazení.

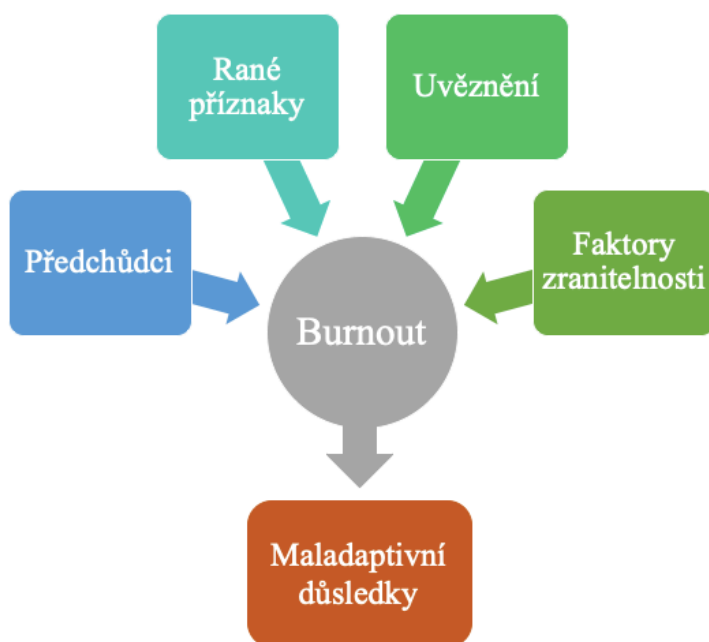
1. **Závazek podmíněný přitažlivostí** – sportovci, kteří jsou do sportu zapojeni z důvodu, že chtějí a je pro ně typické vysoké nasazení a malá pravděpodobnost vyhoření.

2. **Závazek založený na uvěznění** – v důsledku poklesu přitažlivosti sportu dochází k tzv. uvěznění, kdy sportovci ve sportu pokračují, protože cítí, že musí. Sportovci v této skupině zaznamenávají nižší přínosy činnosti než náklady a prožívají spíše pocity nespokojenosti než spokojenosti. K vyhoření jsou nejnáchylnějších.
3. **Nízký závazek** – tato skupina zahrnuje sportovce, kteří obecně vykazují nízké nasazení. Nemají velkou touhu ve sportu setrvat, a proto by je vyhoření nemělo postihnout.

2.2.1.5 Integrovaný model vyhoření sportovců

Přesto, že všechny výše zmíněné modely mají empirickou podporu a dobré základy, vznikl komplexnější model, který se snaží zohlednit a zakomponovat přínosy novějších a rozsáhlejších studií. Model zahrnuje jak proces vyhoření, tak stav vyhoření, jak je definován podle Schmidta a Steina (Gustafsson a kol., 2007).

Obrázek č. 3: Integrovaný model syndromu vyhoření



Zdroj: Vlastní zpracování podle Gustafsson a kol. (2008)

2.2.1.5.1 *Předchůdci vyhoření*

Nejdůležitějším původcem syndromu vyhoření se zdá být stres. Mimo jiné se do této skupiny řadí:

- nadměrné tréninkové zatížení,
- nedostatek regenerace,
- sportovní či finanční potíže,

- přehnané požadavky na výkon,
- psychosociální faktory, jako mezilidské konflikty, tlak ze strany rodičů a trenérů.

Důležitou roli hrají v týmových sportech spoluhráči, a to jak v rozvoji, tak v prevenci syndromu vyhoření (Gustafsson a kol., 2008). Tyto typické příčiny bývají často doprovázeny frustrací z nenaplněných očekávání, která je dalším důležitým rysem syndromu vyhoření sportovců (Gustafsson a kol., 2011).

2.2.1.5.2 Rané příznaky

Prožívání syndromu vyhoření je vysoce individuální a je běžné, že symptomy jedinec rozpozná až v pokročilejší fázi procesu (Gustafsson a kol., 2007). Typickými projevy jsou úzkost, vyčerpání a změny nálad. Sportovec je snadněji podrážděný, má potíže s koncentrací a lze pozorovat pokles sebevědomí. Lemyre a kol. (2006) popisují motivační posun, kdy sportovec zažívá přechod od vnitřní motivace k méně sebeurčené motivaci, a nakonec k demotivaci. V některých případech se sportovci uchylují k podvádění, aby si přilepšili. Mají dojem, že sami nestačí na to, aby dostáli kladeným nárokům. Doprovodným jevem je frustrace z nedostatečného výkonu (Gustafsson a kol., 2008).

2.2.1.5.3 Faktory zranitelnosti – osobnost, coping a prostředí

Do této kategorie jsou zařazeny faktory, které zvyšují náchylnost k vyhoření a činí sportovce méně odolné vůči stresu. Důležitým rysem osobnosti je v tomto ohledu perfekcionismus. Výzkumy ukazují znatelné rozdíly mezi vyhořelými a zdravými sportovci v závislosti na sklonu k perfekcionismu. Podobný dopad na rozvoj syndromu vyhoření má sebehodnocení a sebedůvěra sportovce (Hill a kol., 2008).

2.2.1.5.4 Uvěznění

Integrovaný model poskytuje pohled nejen na syndrom vyhoření a s ním související aspekty, ale také na to, proč sportovci setrvávají ve sportu, který jim nadále nepřináší potěšení, místo aby ho opustili. Mezi faktory, které sportovce takto „uvězní“ ve sportu navzdory vyčerpání a negativním zkušenostem, patří sociální omezení, nepružné organizace, málo alternativních aktivit i finanční aspekty (Coakley, 1992).

2.2.1.5.5 Maladaptivní důsledky

Gustafsson a kol. (2008) popisují plně rozvinutý syndrom vyhoření jako stav emocionálního, mentálního i fyzického vyčerpání. Doprovází ho pokles výkonnosti,

úspěchů a pozitivního prožívání sportovní aktivity. Frustrace z nedostatku úspěchu často končí znehodnocením sportu.

2.2.1.5.6 Shrnutí modelů syndromu vyhoření

Smith (1986) poskytuje teoretický model zabývající se vlivem chronického stresu na vznik syndromu vyhoření. Model je však velmi obecný. Silva (1990) se více věnuje problému přetrénování, který je na úrovni vrcholového sportu poměrně častý a dochází k tomu, že u syndromu vyhoření se zdají zásadní spíše netréninkové faktory.

Ani jeden z těchto pohledů nenabízí vysvětlení toho, proč za stejných podmínek někteří sportovci vyhoří a jiní ne. Smith (1986) upozorňuje na důležitost motivačních a osobnostních faktorů, ale neposkytuje pohled na to, jak konkrétně ovlivňují riziko vzniku syndromu vyhoření. Stejně tak modely Smitha a Silvy nevysvětlují, proč sportovci pokračují ve sportu navzdory tomu, že negativa převažují pozitivita.

Coakley (1992) přidal nový pohled, který považuje organizaci sportu omezující identitu a svobodu sportovců za hlavní příčinu syndromu vyhoření. Readeke (1997) tento pohled později rozvinul o vliv závazku na vznik burnoutu a následné ukončení kariéry.

Až nový integrovaný model kombinuje poznatky ze všech výše zmíněných modelů a zahrnuje výstupy i z později provedených výzkumů. Poskytuje komplexnější pohled na problematiku vyhoření, neboť zahrnuje aspekty od původců vyhoření až po jeho důsledky.

2.2.2 Nároky vrcholového sportu na jedince

Vrcholový sport vykonává člověk za účelem dosahování maximálních výkonů a ekonomického prospěchu, tedy jako způsob obživy. Dalším kritériem pro vrcholový sport je členství ve sportovní organizaci a účast na sportovních soutěžích (Slepičková, 2005).

Sekot (2006) popisuje hlavní kritéria vrcholového sportu:

- a) Je postaven na principu „vítězství nebo prohra“, který je hnací silou výkonnosti sportovců.
- b) Vyzdvihuje především pohotovost, sílu, tempo a zkrocení protivníka.
- c) Usiluje o neustále posouvání hranic schopností a překonávání předchozích výkonů.

- d) Opírá se o myšlenku, že dosahování výborných výkonů je výsledkem tvrdé a dlouhé sportovní přípravy, obětovaného času a maximální oddanosti sportovce.
- e) Tělo sportovce je chápáno jako prostředek sportovní aktivity.
- f) Jsou upřednostňováni nejúspěšnější, nejzdatnější a nejodolnější sportovci.

Na této sportovní úrovni již mnohdy nepřevažují pozitiva sportovní aktivity, které má rekreační sport na duševní i fyzické zdraví člověka. Pravidelné cvičení pomáhá upravovat výkyvy nálad, eliminovat úzkost i depresi. Nabízí odreagování a únik od reality a každodenního stresu (Stejskal, 2004).

Také Blahutková a kol. (2005) zdůrazňují, že je pravidelná pohybová aktivita nezbytná nejen k podpoře fyzického zdraví, ale i k naplňování duševních potřeb a dosažení rovnováhy. Tato situace se mění v momentě, kdy je sport pro jedince povoláním a je tedy hlavním zdrojem stresu. Sportovec se nepotýká jen s hrozbou zranění, ale je neustále vystavován požadavkům na špičkový výkon, který je od něj očekáván za každou cenu (Paulík, 2006).

2.3 Determinanty výkonu ve vrcholovém kolektivním sportu

Syndrom vyhoření úzce souvisí s podávaným výkonem jak celého družstva, tak s výkonem sportovce samotného. Pokud sportovec subjektivně vnímá, že opakovaně nedostal očekávání svým či ostatních, má to na jeho psychiku velký dopad. Proto bych ráda uvedla základní determinanty, které mají na podaný výkon vliv.

2.3.1 Sociální skupina (spoluhráči)

Jakoukoliv skupinu, i sportovní, lze považovat za „*sdružení svou a více osob, které jsou ve vzájemné interakci, přičemž každá osoba je ovlivňována ostatními a zároveň je sama také ovlivňuje*“ (Slepička a kol., 2009, s. 115).

Podle Eys a kol. (2009) představuje soudržnost proces, který spočívá v tendenci skupiny držet pohromadě a jednotně sledovat své cíle či uspokojovat potřeby. Týmovou kohezi lze rozdělit na úkolovou a sociální. Úkolové koheze představuje již zmíněné společné úsilí na plnění cílů a sociální koheze představuje soudržnost členů na základě emočních přátelských vazeb.

Týmová soudržnost neboli koheze je zásadní pro efektivitu a výkonnost sportovního týmu, neboť zahrnuje pocit sounáležitosti mezi členy a ovlivňuje výsledné fungování skupiny jako celku. Ve sportovní psychologii je významnost týmové koheze

přirovnávána k talentu u individuálního sportovce. Studie potvrzují, že u úspěšných sportovních družstev panuje vysoký pocit sounáležitosti mezi členy než u méně úspěšných týmů (Vaněk a kol., 1984). Vztah mezi soudržností a výkonem potvrzuje i Grieve a kol. (2000), kteří však ze svých poznatků vyvodili, že výkon má silnější vliv na soudržnost než soudržnost na výkon. Weinberg a Gould (2014) přichází s názorem, že mezi soudržností a výkonem existuje reciproční vztah, tedy že koheze stimuluje výkon a dobrý výkon pak podporuje týmovou kohezi, která opět podporuje výkon.

Šiška a Slepíčka (2011, s. 18) shrnují výsledky studií tak, že „*ve sportovní praxi a rovněž v psychologii sportu je, i přes existenci někdy rozporných výzkumných výsledků, v obecné rovině koheze hodnocena jako pozitivní vlastnost sportovních družstev, vytvářející předpoklady jak pro aktuální skupinový výkon, tak v delší časové perspektivě i pro úspěch v soutěži.*“

2.3.2 Osobnost sportovce

Slepíčka a kol. (2009) definují osobnost sportovce jako jednotu individuálních duševních vlastností a procesů jednotlivce s jeho tělesným sebepojetím. Osobnost člověka se ve sportu neustále mění a dotváří, stejně tak se formuje i sebepojetí sportovce, které se odráží do ostatních osobnostních rysů a ovlivňuje sportovní formu a výkonnost.

Podle Vaňka a kol. (1974) tvoří osobnost sportovce tři činitele, které vždy ovlivňují sportovce současně.

1. **Vrozené anatomicko-fyziologické předpoklady** – zahrnují schopnosti, dovednosti i znalosti jednotlivce. Ve sportu je důležitý také talent.
2. **Předsportovní, sportovní a mimosportovní životní prostředí** – zázemí sportovce má nezanedbatelný vliv na jeho další vývoj a chování v různorodých situacích sportu. Jedná se o souhrn motivačních prvků, které se v jedinci v průběhu života zformovaly a často působí jako hnací síla výkonnosti sportovce.
3. **Společenskovýchovné působení na jedince** – představuje důležité postavení a působení sociální opory na život a výkony jedince.

V přístupu ke sportovci je žádoucí respektovat vrozené vlastnosti a až poté i získané dovednosti a zkušenosti.

Nutnost porozumění osobnosti sportovce vedla až ke vzniku sportovní personologie. Ta pojednává o základních otázkách ohledně osobnosti sportovců a zabývá se vlivem pravidelného sportování na osobnost i jak osobnost člověka působí na sportovní výsledky.

K dosažení optimálních výsledků je potřeba promyšlená a účelná kontrola aktivity sportovce spolu s respektováním jeho osobnosti (Říčan, 2010).

S osobností sportovce je pevně spjata jeho psychika, která je stejně jako motorické schopnosti a dovednosti neodmyslitelnou součástí sportovce. V rámci tréninkového procesu by se mělo systematicky pracovat na jejím zlepšování a rozvoji sebedůvěry, odolnosti vůči stresu, frustrační tolerance a motivace (Slepička a kol., 2011).

Již bylo zmíněno, že na sportovce jsou kladeny v rámci vrcholového sportu obrovské nároky od trenérů, spoluhráčů, rodiny i fanoušků a širšího okolí. Při problematice syndromu vyhoření jsou neméně důležité nároky, které si na sebe klade sportovec sám. Pokud se sportovci podaří splnit svůj nárok na podaný výkon nebo ho překročí, prožívá pocit úspěchu a při opakovaném překonávání vlastních i vnějších požadavků na výkon roste aspirační úroveň sportovce. V opačném případě, kdy se mu nepodaří se přes pomyslnou hranici dostat, pociťuje zklamání či frustraci. Dlouhodobá frustrace může být důvodem k poklesu motivace jedince a jeho rezignace na sportovní činnost. Za skupinu nejnáchylnější k tomuto problému jsou dlouhodobě úspěšní sportovci v dorosteneckém věku, kteří vstupují do vyšší věkové kategorie, kde je výkonnost na vyšší úrovni a adaptace může být obtížná (Slepička a kol., 2011).

2.3.3 Osobnost a chování trenéra

Stejně jako osobnost sportovce má na výkon vliv i osobnost a přístup trenéra. Za hlavní cíl trenéra lze uvést zejména přípravu a perspektivní rozvoj svých svěřenců (Perič, 2012).

Kocourek a Jansa (2007) uvádí hlavní úkoly trenérské činnosti:

- Usměrňování postojů k veškerým oblastem sportovního života, tedy k trenérovi samotnému, spoluhráčům, rozhodčím i soupeřům. Podporuje a učí zásadám fair play.
- Působení na mezilidské vztahy v družstvu, dbá na soudržnost týmu, spolupráci a udržování zdravé soutěživosti.
- Podle potřeby usměrňovat osobnost a chování svěřenců a ovlivňovat jejich motivaci.

Dovalil a kol. (2005) rozeznávají tři typy trenérů podle úrovně výkonnosti svěřenců, které trénují.

1. **Trenér / pedagog** je optimální osobnostní typ pro sportovní přípravu dětí a mládeže. Paulík (2006) doplňuje, že v této pozici je trenér obdobně jako učitel aktivním účastníkem výchovného a vzdělávacího procesu. Trenér uplatňuje určité nástroje, kterými působí na osobnost i chování svěřence.
2. **Trenér / organizátor** se pohybuje v oblasti výkonnostního sportu. Řídí rozmanitější tréninkovou činnost, promýšlí obsah, zajišťuje podmínky pro tréninky a soutěže a očekává se, že má znatelné znalosti z oblasti teorie i praxe.
3. **Trenér / specialista** působí v profesionálním sportu, kde je od něj vyžadována odborná kvalifikace v oblasti řízení sportovců a přístupu k nim. Je kladen větší důraz na psychickou stránku funkce. Podle Kostky (1984) se trenér pohybuje ve vyhroceném prostředí, a aby se v něm orientoval, musí mít dobré teoretické i praktické základy a dostatečnou míru sebeovládání. Trenér by měl figurovat jako postava odpovědná jak za úspěch, tak neúspěch svého družstva.

Trenér má velký vliv také na týmovou kohezi, kterou může podpořit otevřenou komunikací, vysvětlováním problémů a smyslu činností či prací na společných cílech. Je důležité vnímat role členů v týmu a jejich vzájemné vztahy a umět s nimi pracovat. Pozitivní výsledky přináší řešení problémů a překážek prostřednictvím diskuse. To v jedinci podporuje pocit sounáležitosti a dává mu to možnost přispět svým názorem a mít vliv (Jansa, Tomešová, 2007).

Je jasné, že se od trenéra odvíjí celý tréninkový proces. Gustafsson a kol. (2008) se ve své studii zaměřují na negativa tréninků, která mohou přispět ke zrodu syndromu vyhoření. Uvádí přehnanou frekvenci tréninků a nadměrnou zátěž, monotónní tréninky, a hlavně nízkou autonomii a omezenou možnost přispět svým názorem ke sportovní činnosti. Duda (1998) doporučuje trenérům, aby pomáhali svým svěřencům zažít úspěch, aby byl každý výkon odměněn a stejně tak i samotná snaha výkonu dosáhnout. Důležitá je pochvala, kterou trenér projevuje zájem o jedince a jím vynakládané úsilí. Tréninky by měly být zábavné, přínosné a pestré. Svěřenci by měli být zapojeni do rozhodování a mít možnost volby.

Lee a Ashforth (1996) vyzdvihují důležitost kvalitního a funkčního vztahu mezi trenérem a svěřencem. Naopak špatná komunikace, nedostatek empatie a sociální opory mohou podněcovat syndromu vyhoření.

Jowett a Poczwardowaki (2007) potvrzují, že vztah mezi svěřencem a trenérem je pravděpodobně nejintenzivnějším vztahem ve sportovním kontextu. Jsou známky toho, že trenéři, kteří mají sami osobní zkušenost s vyhořením, poskytují méně pokynů a empatie, v důsledku čehož pak i jejich svěřenci vykazovali vyšší míru vyhoření. Lze tedy říci, že syndrom vyhoření trenérů působí na trenérské chování a může přispět ke zrodu vyhoření u jejich svěřenců.

2.3.3.1 Motivační klima vytvářené trenérem

Jedním z hlavních kritérií pro zdravý tréninkový proces je v souvislosti s trenérem motivační klima, které vytváří. Motivační klima vychází z toho, co trenér dělá, říká a jak strukturuje prostředí při tréninku a soutěžích / závodech (Appleton a kol., 2016).

První dělení motivačního klimatu je zaměřené na **ego** nebo **úkol**. Při zamřené na úkol klade trenér důraz na úsilí svěřence a jeho individuální zlepšení. Díky tomu sportovci rostou, neboť vnímají, že snaha, rozvoj dovedností a kooperační učení jsou trenérem oceňovány a podporovány. Naopak při ego podporujícím prostředí se jedinec zaměřuje na sebe a na to, aby byl nejlepší ve srovnání s okolím. Sportovci v tomto prostředí jsou naučení, že chyby vedou k trestům, je podporována rivalita mezi spoluhráči a trenér jedná a zachází se svěřenci diferencovaně podle jejich výkonnostní úrovně (Appleton a kol., 2016).

Další zkoumanou problematikou je, zda trenér vytváří:

- autonomii podporující klima,
- kontrolující klima,
- sociálně podporující klima.

Tyto možnosti vychází z toho, do jaké míry trenér podporuje či umožňuje naplnění tří základních psychologických potřeb (kompetence, autonomii a sounáležitost), které budou rozebrány v následujících kapitolách. Autonomii podporující klima je spojeno s vyšší mírou uspokojení těchto potřeb, člověk je zapojen do činnosti a její vykonávání mu přináší radost a nějakým způsobem ho naplňuje. Ve sportovním prostředí podporujícím autonomii jsou preference a názory sportovců uznávány, jejich pocity jsou vnímány, nejsou zlehčovány a je jim poskytována možnost rozhodování (Ryan, Deci, 2000).

Kontrolující trenérské klima je charakteristické nátlakem, donucováním a zastrašováním sportovních účastníků. Svěřenec se do činnosti zapojuje z důvodů jako je vnější odměna, snaha vyhnout se trestu nebo pocit viny (Appleton a kol., 2016).

2.3.4 Jiné stresory

Gustaffson a kol. (2011) popisují ve svém článku tři základní zdroje stresu: fyziologický, psychologický a sociální. Fyziologický neboli tréninkový stres je považován za prvopočátek poklesu výkonnosti. Dosáhnout vrcholové úrovně a udržet tuto výkonnost je extrémně náročné. Cílem tréninku na vrcholové úrovni je vysoce automatizovat pohyby a motoriku, posílit metabolické funkce, a tak neustále zvyšovat fyzickou výkonnost. Autoři vyvodili poznatky, že během posledních 30 let se zvýšil maximální příjem kyslíků u sportovců o 12 %, aniž by došlo ke zvýšení tělesné hmotnosti, což poukazuje na zvýšenou aerobní výkonnost. Vysoké tréninkové zatížení se tedy zdá nutností, aby člověk dosáhl na vrcholovou úroveň. Intenzivnější konkurence v mnoha sportech ještě více tlačí sportovce a trenéry ke zvyšování tréninkové zátěže, aby podávali lepší výkony než protihráči.

Výzkumy syndromu vyhoření se však více věnují psychosociálním neboli netréninkovým faktorům, neboť stres související se soutěžením tvoří jen malou část psychického stresu, který sportovci prožívají. Při zkoumání širšího spektra stresorů působících na sportovce bylo zjištěno, že negativně působí i neustálý tlak na podávání lepších výkonů, strach z neúspěchu nebo z nepřijetí okolních sociálních skupin a nedostatečná zpětná vazba od trenérů. Pro vrcholové sportovce je často obtížné vyvážit sportovní a školní/pracovní závazky a kvůli intenzivnímu tréninku musí omezit sociální život (Noblet, Gifford, 2002).

Jedinci sportující na vrcholové úrovni mají tuto aktivitu jako svou hlavní činnost, ale především v mladším věku mají i jiné povinnosti a sociální potřeby. Z osobní zkušenosti vím, že pro mladé sportovce může být složité zkombinovat snahu excelovat ve škole i ve sportu. K tomu se přidává tlak ze strany rodičů. Někteří preferují úspěchy ve škole, někteří ve sportu, ale v obou případech obvykle dochází k omezení jedné z těchto dvou složek, neboť nároky na jedince jsou příliš vysoké.

Život sportovce je provázen i sociálními stresory v podobně náročných životních událostí, jako je škola a práce, finanční problémy, sociální konflikty či dysfunkční vztahy. Mnoho těchto každodenních potíží může přispět k narušení adaptace na tréninková

proces, k rozvoji přetrénování, a nakonec k samotnému vyhoření (Gustaffson a kol., 2011).

2.4 Engagement

Pro účely práce je nutné definovat i pojem „engagement“ neboli česky angažovanost, zaujetí či zapálení. Je charakterizován pocitem pohroužení do činnosti (například do sportu). Psychologové zabývající se problematikou vyhoření jsou názoru, že engagement symbolizuje opak vyhoření a chápou jej jako jednu z nejlepších metod prevence před burnoutem (Hodge a kol., 2009).

Angažovanost je definována jako pozitivní duševní stav a trvalá, poměrně stabilní sportovní zkušenost, která se vyznačuje následujícími projevy.

- **Oddanost** – touha investovat čas a úsilí do dosažení cílů, které člověk považuje za důležité.
- **Sebevědomí** – víra ve vlastní schopnost dosáhnout vysoké úrovně výkonu a dosáhnout požadovaných cílů.
- **Nadšení** (entuziasmus) – pocity vzrušení a vysoké úrovně radosti.
- **Verva / energičnost** – vysoká úroveň zapálení a psychické odolnosti při provádění činnosti, kdy se sportovci snaží co nejlépe plnit úkol, který vykonávají, i když čelí obtížím (Lonsdale a kol., 2007).

Engagement můžeme považovat za optimální stav ve sportu a druh pohody. V pracovním prostředí existuje specifický pohled, který označuje vyhoření jako negativní extrém a angažovanost uplatňuje jako strategii prevence příznaků vyhoření (Hodge a kol., 2009).

Studie, kterou provedli Graña, Francisco a Arce (2021) zkoumala vztah vyhoření, engagementu a motivace. Vывodili následující závěry:

- Mezi motivací a engagementem je pozitivní vztah. Úroveň motivace sportovců, která se pohybuje od motivace k vlastnímu sebeurčení až po amotivaci, ovlivňuje míru jejich sebedůvěry, množství času a úsilí, které sportu věnují, fyzickou a psychickou vitalitu a nadšení a radost ze sportu.
- Mezi motivací a vyhořením byl zjištěn negativní vztah. Při vysoké vnitřní motivaci je vyhoření nepravděpodobné. Výzkum vedl k závěru, že vyhoření a jeho tři dimenze jsou ovlivněny zejména vnější motivací. To lze vysvětlit tím, že sportovci vnímají, že jejich motivace k tréninku je dána řadou podnětů,

které přichází zvenčí jako například ocenění, uznání od ostatních, vyhnutí se trestu, odměna atd.

- Vztah mezi angažovaností a vyhořením, které jsou tradičně považovány za protikladné pojmy, se ukázal jako významný a negativní. Výše zmínění autoři považují engagement za ideální metodu v prevenci vyhoření, což výsledky této studie potvrzují.

Neméně významné vazby má angažovanost a motivace se základními psychologickými potřebami. Hodge a kol. (2009) chápou engagement jako osobní zdroj jedince, neboť vychází ze zjištění, že základní psychologické potřeby (autonomie, kompetence, sounáležitost) představují motivační iniciátory pro sportovní angažovanost a naopak – motivace zprostředkovává vztah mezi psychologickými potřebami a engagementem.

Podobně jako u burnoutu má i s angažovaností úzkou vazbu trenér. Jowett a Ntoumanis (2004) se zaměřili na zkoumání vztahů mezi trenéry a sportovci a následný dopad na vyhoření a angažovanost sportovců při zohlednění sportovní motivace a prožívaného stresu. Vztah trenéra a sportovce představuje situaci, kdy jsou myšlenky, chování a emoce sportovců a trenérů vzájemně propojeny.

Vztah je vnímán jeho soubor tří složek: blízkost, závazek a komplementarita. Blízkost představuje, jak se svěřenec a trenér cítí emocionálně blízcí. Závazek se týká záměrů udržovat vzájemný vztah po delší dobu a komplementarita symbolizuje míru spolupráce mezi trenéry a sportovci. Bylo zjištěno, že nedostatek některé ze složek vede ke konfliktům ve vztahu mezi sportovci a trenéry. Výzkum také zjistil, že míru blízkosti, oddanosti a komplementarity stimuluje prostředí orientované na úkol, které zdůrazňuje důležitost spolupráce a zlepšování (Jowett a Ntoumanis, 2004).

Stejně problematice se věnovali Mageau a Vallerand (2003). Uvádí, že interakce a zpětná vazba mezi trenéry a sportovci ovlivňuje chování, motivaci, psychiku i výsledky sportovců, stejně jako postoje a chování trenérů. Chování trenéra, které vytváří autonomii podporující klima má pozitivní vliv na uspokojování psychologických potřeb sportovců a podporuje jejich vnitřní a sebeurčující motivaci.

2.5 Výkonová motivace

„Vyhoření patří k motivačním problémům, kdy nadšení umírá a práce se stává bezduchou dřinou“ (Potterová, 1997, s. 11).

Odpovídající ekvivalent slova motiv v češtině je pohnutka. Plháková (2004) popisuje motivaci jako souhrn všech motivů, které mobilizují a organizují prožívání a chování jedince za účelem změnit neuspokojivou situaci a/nebo dosáhnout pozitivního výsledku. Studium motivace se zabývá zkoumáním příčin lidského prožívání a chování. Motivace je chápána jako důvod pro určité chování, tedy jako něco, co podmiňuje daný čin. Motivaci lze tedy považovat za hlavní podnět, který nás přiměje začít vykonávat nějakou aktivitu (Armstrong, 2015).

Výkonová motivace má důležité postavení zejména v oblasti sportu. Jejimi základními motivy je potřeba dosáhnout úspěchu či se naopak vyhnout neúspěchu. Lidi lze na základě těchto motivů rozdělit do dvou hlavních skupin, neboť každý člověk na základě svého osobnostního zaměření usiluje o úspěch nebo se snaží vyhnout neúspěchu (Armstrong, 2015).

Člověk přirozeně touží spíše po úspěchu. Čím se lidé však liší je síla motivu výkonu. Je určena poměrem touhy po dosažení úspěchu a strachem z neúspěchu. Čím větší je tento strach, tím nižší je motiv výkonu. Tím dochází k rozdělení lidí do dvou typů, na jedince s orientací na dosažení úspěchu a jedince se snahou vyhnout se neúspěchu (Nakonečný, 2015).

Jedinci s orientací na vyhnutí se neúspěchu upřednostňují co nejsnadnější nebo naopak co nejsložitější úkoly. U snadných úkolů je nízká pravděpodobnost jejich selhání, zatímco u příliš těžkých úkolů na ně nevrhá neúspěch tak špatné světlo, neboť byl úkol přehnaně složitý. Lidé s velkou potřebou úspěchu vykazují vyšší známky soutěživosti. Usilují o využití svých schopností, dovedností a znalostí v plném rozsahu za účelem podání co nejlepšího výkonu. Nejsou mocensky orientovaní, tedy nemají za cíl ovlivňovat ostatní, ale chtějí ostatním i sobě dokázat, že vynikají v určité oblasti. U sportovců na vrcholové úrovni je obvyklá motivace dosáhnout úspěchu (Plháková, 2004).

Nakonečný (2015) nabízí obdobné poznatky, avšak pojednává o lidech se silným motivem výkonu a jedincích se slabým motivem výkonu. Charakteristiky obou skupin jsou téměř stejné jako u Plhákové (2004). Osoby se silným motivem výkonu volí středně obtížné úkoly, protože znají své schopnosti. Těžké úkoly nevyhledávají, protože jsou

schopni zvážit, jak je velká pravděpodobnost úspěchu a neúspěchu. Lehké úkoly odmítají z důvodu, že jim jejich zdolání nepřináší takový požitek. Jedinci se slabým motivem výkonu se přiklání k velmi jednoduchým či naopak extrémně obtížným úkolům, kdy selhání není prožíváno tak výrazně, neboť úspěch je téměř nemožný.

Existuje také varianta, kdy se jedinec snaží vyhnout úspěchu. Důvodem je především obava ze zodpovědnosti a zátěže či strach z odezvy okolí. Typicky nastává v kolektivech, kdy může být jedinec, který má pozorovatelně vyšší výkonnost než ostatní, zbytkem skupiny opovrhován. Náchylnější tomuto problému jsou ženy, na které se stále v některých oblastech vztahují zažitá stereotypy a předsudky. I v dnešní době se stává, že velmi úspěšná, sebevědomá a samostatná žena může mít potíže najít si partnera, neboť jsou jejím úspěchem zastrášeni nebo jí může okolí soudit jako nedostatečně ženský typ (Plháková, 2007).

Nakonečný (2015) uvádí další důležitý faktor motivu výkonu, kterým jsou zkušenosti jedince. Člověka po celý život doprovází vliv primární skupiny, tedy jak byl v dětství vychováván. Je dokázáno, že jedinci, kteří mají vysoký motiv výkonu byli od raného dětství vedeny k samostatnosti. Zásadní roli hrály matky, které od svých dětí vyžadovaly samostatnost v obstarávání běžných denních záležitostí, v oblékání, hygieně a učily své děti k relativní nezávislosti na péči dospělých. Děti, ze kterých vyrostli jedinci s vysokou hodnotou motivu výkonu byly za samostatnost odměňovány především emočními projevy jako polibky, objetími apod. Lidé s nízkým motivem výkonu byly ve většině případů k samostatnosti vedeny až později nebo vůbec.

Sportovce lze zpravidla řadit k té části populace, u které převládá potřeba úspěchu. Tendence k úspěchu je ve sportovním prostředí obvyklým osobnostním rysem, který je obvykle relativně trvalý a osciluje jen málo. V opačném případě, když je sportovec motivován snahou vyhnout se neúspěchu, motivují ho obavy z trestu či selhání a jiné vnější podněty, roste pravděpodobnost vzniku syndromu vyhoření a předčasného ukončení sportovní kariéry (Slepička a kol., 2011).

2.5.1 Teorie sebedeterminace

Teorii sebedeterminace rozpracovali stejně jako teorii základních psychologických potřeb američtí psychologové R.M. Ryan a E.L. Deci. V tomto smyslu sebedeterminace odkazuje na vrozenou tendenci k zapojení do prostředí tak, že dobrovolné zapojení podporuje psychickou pohodu, a naopak interakce řízená či vynucení prostředím

má tendenci vytvářet osobní distres. Nejvíce sebeurčující stupně motivace tedy nejsou závislé na vnějších faktorech, ale jsou dosahovány vnitřními motivy. Do teorie sebedeterminace se prolíná teorie základních psychologických potřeb (zmíněno výše), která považuje uspokojení tří psychologických potřeb (autonomie, kompetence, spřízněnost) za důležitý stimul, který řídí lidské chování.

2.5.1.1 Teorie základních psychologických potřeb

Ryan a Deci (2002) jsou další z mnoha autorů, kteří se věnovali problematice vyhoření a engagementu, ale jejich zkoumání vychází z teorie základních psychologických potřeb, které má každý člověk. Jedná se o:

- **Potřebu autonomie** (samostatnost) – pocit, že je člověk zdrojem nebo předchůdcem vlastního chování. Jedinec si přeje mít participativní roli v rozhodnutích vyplývajících nebo souvisejících s jeho sportovní činností, a mít tak možnost rozhodovat. Několik výzkumů provedených v oblasti sportu zjistilo, že potřeba autonomie je hlavním prediktorem sebeurčující motivace.
- **Potřebu kompetence** (způsobilost/zdatnost) – přesvědčení, že člověk může dosáhnout požadovaných výsledků. Je chápána jako touha jednotlivců efektivně komunikovat s prostředím, ve kterém vykonávají svou činnost, a dosáhnout optimálního fungování vedoucího k plnění úkolů.
- **Potřebu spřízněnosti** (sounáležitost) – touha jedince cítit se spojen s ostatními a cítit se přijatý příslušnými lidmi ve svém prostředí nebo skupině.

Tyto potřeby musí být uspokojeny, aby člověk dosáhl optimální pohody a rovnováhy, což potvrzuje i Tod a kol. (2012) svým tvrzením, že pokud některá z těchto potřeb není uspokojena, dochází k celkovému poklesu motivace jedince. Míra uspokojení těchto potřeb určuje míru prožívání pozitivních psychických stavů, zatímco míra frustrace z nenaplnění těchto potřeb určuje míru prožívání negativních psychických stavů (např. vyhoření, úzkost). Ukázalo se, že uspokojení základních potřeb předpovídá pozitivní důsledky, jako je vnitřní motivace či stav flow (naprosté zapojení nebo ponoření do činnosti). Naopak nedávné studie zjistily, že nedostatečné uspokojování základních potřeb vykazuje silnou souvislost s vyhořením sportovců.

V případě, že některá z potřeb uspokojena není, nemůže nastat stav optimální motivace. Pokud je uspokojena například potřeba kompetence bez autonomie, jedinec má důvěru, že daný úkol dokáže splnit, ale vynakládá úsilí pouze na základě vnějších příčin

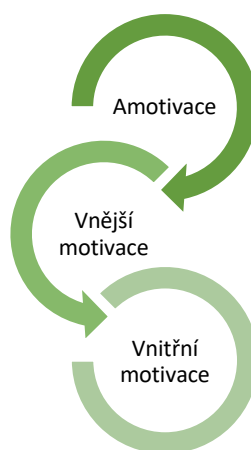
(příkaz / hrozba od rodičů či trenéra). Když vnější příčina odpadne, jedinec s chováním přestává.

Je tedy jasné, že aby byl člověk plně motivován vnitřně, musí být současně naplněna potřeba kompetence i autonomie. Prostředí podporující autonomii je charakteristické tím, že trenéři respektují své svěřence, naslouchají jim, vysvětlují své záměry a motivují odměnou. Naopak v prostředí kontrolujícího trenéra je potlačena odpovědnost svěřenců, jsou motivováni hrozbami a tresty. Informace se předávají bez vysvětlení formou příkazů a pokynů (Ryan, Deci, 1991).

2.5.1.2 Vnější motivace

Teorie sebedeterminace stanovuje, že motivace se skládá ze tří hlavních částí.

Obrázek č. 4: Dělení motivace



Zdroj: Vlastní zpracování podle Tod. a kol. (2012)

Na obrázku jsou části motivace znázorněny od nejnižší po nejvyšší sebedeterminaci. Vnitřní motivace souvisí zejména s radostným prožíváním a chováním. Naopak čím blíže amotivaci se člověk nachází, tím méně je jeho motivace seburčující a více řízená (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

Vnější motivace signalizuje, že se jedinec aktivitou zabývá za účelem dosažení určitého cíle, ale ne pro svůj osobní požitek či prospěch z této aktivity. Při ryze vnější motivaci se člověk neúčastní dané činnosti kvůli sobě a tomu, co mu může její vykonávání přinést, ale spíše proto, že za své úsilí očekává pozitivní ohodnocení či odměnu nebo se naopak snaží vyhnout negativním následkům v případě nevykonávání dané aktivity. U vnější motivace jsou častým doprovodným jevem úzkosti i předčasné ukončení kariéry, které se může pojít se syndromem vyhoření (Duda, 1998).

Slepičková (2005) uvádí jako hlavní zdroje vnější motivace zájem rodičů, kteří usilují o zdraví svých dětí a aktivní využití jejich volného času. V pozdějším věku roste vliv školy a školního prostředí. V oblasti vztahu dítěte ke sportovní činnosti mají v tomto období zásadní vliv učitelé tělesné výchovy a jejich přístup k výuce. Děti staršího školního věku a dospívající jsou silně ovlivněni sdělovacími prostředky a massmédii, která prezentují jako vzory slavné a silné osobnosti ze sportu. Velký dopad mají především v období dospívání postoje a názory vrstevníků.

Vnější motivace je významná nejen v období formování osobnosti jedince, ale i v následujících obdobích mohou mít vnější podněty, plynoucí zejména ze sociálního prostředí, významný dopad na motivaci člověka ke sportu. Mnoho studií potvrdilo, že motivaci sportujících jedinců silně ovlivňuje sociální prostředí, ve kterém se pohybují (Pigeassou, 2000).

Vnější motivace se člení na další 4 části, které budou v další části práce krátce charakterizovány. Jedná se o vnější regulaci, introjektovanou regulaci, rozpoznanou / identifikovanou regulaci a integrovanou regulaci.

- a. **Vnější regulace** je chování, které významně podryvá vnitřní motivaci, neboť nastává v případě, že jedinec uspokojuje vnější nároky a požadavky a je jimi kontrolován. Motivem pro toto jednání je druhá osoba nebo nějaká vnější skutečnost. Tento typ je nejbzdálenější k sebedeterminující motivaci, neboť jej nevyvolává vnitřní popud ale vidina odměny či strach. V praxi se může jednat například o obavy z hněvu trenéra, pokud svěřenec neplní stanovené cíle a nepodává dostatečné výkony (Reeve a kol, 2008).
- b. **Introjektovaná regulace** představuje podle Tod a kol. (2012) situaci, kdy jedinec přijímá určitá pravidla chování či normy dané společností i přes to, že se s ní vnitřně neztotožňuje. Jedná se o složitou formu motivace, která zahrnuje zároveň pozitivní i negativní pocity k jedné činnosti (např. sportovní trénink). Sportovec je schopen rozeznat pozitivní přínosy tréninkových jednotek (kondice, zlepšení dovedností a výkonu), ale současně cítí negativní pocity v souvislosti s fyzickým i psychickým úsilím, které je třeba vynaložit, aby bylo oněch pozitivních přínosů dosaženo. V případě, že by sportovec danou činnost nevykonával, by pociťoval silný pocit viny.
- c. **Rozpoznaná / identifikovaná regulace** zahrnuje na rozdíl od předešlého typu ztotožnění jedince s hodnotami konkrétního chování, neboť si je vědom přínosů,

kteřé nabízí. V rámci identifikačního procesu dochází k postupnému vnitřnímu osvojení a činnost je pak vykonávána s větší radostí a zájmem. Příkladem může být sportovec, který vykonává svůj sport, protože si uvědomuje vliv pohybu na zdraví a zároveň chodí na tréninky, protože je vnímá jako prostředek ke zlepšení výkonu (Reeve a kol., 2008).

- d. **Integrovaná regulace** je nejbliže k vnitřní motivaci, protože je v souladu s cíli a vůlí člověka. Rozdíl mezi integrovanou regulací a vnitřní motivací spočívá v důvodech pro vykonávání dané činnosti – u vnitřní motivace jedinec koná kvůli činnosti samotné, v případě integrované regulace je motivován výsledky dané činnosti. Jedná se o sportovce, kteří svůj sport vnímají jako důležitou součást jejich cílů, plánů a jich samotných (Reeve a kol., 2008).

2.5.1.3 Vnitřní motivace

Podle Ryan a Deci (2000) představuje vnitřní motivace v protikladu k motivaci vnější osobnostní touhu po objevování nových výzev a věcí, získávání znalostí a testování vlastních schopností a dovedností. Představuje důležitou součást osobnosti jedince, která je poháněna primárně potěšením vycházejícím z dané činnosti nebo úkolu. Whitmore (2014, s. 118) uvádí, že „*zdrojem vnitřní motivace je mysl člověka.*“.

Svoboda (2007) uvádí, že k hlavním složkám vnitřní motivace se řadí zvědavost a s ní spojená touha poznávat okolí a dosahovat vytyčených cílů. Vnitřní motivace úzce souvisí s lidskými potřebami. Za hlavní motivy směřující jedince ke sportovní činnosti považuje přirozenou potřebu člověka ukázat, že je zdatný a schopný překonávat překážky a potřebu tělesného pohybu.

Ke stimulaci vnitřní motivace sportovce dochází při splnění či překonání stanovených cílů, hledání nových způsobů dosahování žádoucích výsledků a za podpory průběžného, pravidelného hodnocení výkonu a pokroku vzhledem ke stanovenému cíli (Svoboda, 2007). Stock (2010) poukazuje na to, že nedostatečné hodnocení má spíše demotivační účinky.

Ve vrcholovém sportu je obvyklé, že sportovci jsou sami o sebe dostatečně vnitřně motivováni vidinou dosahování stále lepších a lepších výsledků. Tím však může vnikat potřeba klást si přehnaně ambiciózních cílů, kterých sportovec opakovaně nedosahuje a v důsledku dochází k poklesu vnitřní motivace (Tomešová, 2007).

Svoboda (2007) popisuje souvislost mezi vnitřní a výkonovou motivací, která je postavena na základě dosahování daných cílů, podávání očekávaných výkonů a jejich neustálé překonávání. Sportovec usiluje o to, aby byl co nejlepší a doprovodným jevem je srovnávání se se spoluhráči a protihráči. Při zjištění, že sportovec nedosahuje na stejnou úroveň jako jeho spoluhráči/protihráči často dochází k poklesu vnitřní, ale i výkonové motivace a projevují se znaky frustrace.

Výsledky výzkumů problematiky motivace potvrzují, že čím vyšší je sebedeterminující motivace jedince, tím kvalitněji prožívá sportovní zážitky, dosahuje lepších výsledků a psychické pohody (Tod, Thacher, Rahman, 2012). Studie, kterou provedl Martínez-Alvarado a Guillén (2014) ukázala, že účastníci s vyšší sebedeterminací ke sportu vykazovali vyšší obecnou výkonnost, pozitivnější postoje ke zdravému životnímu stylu a nižší známky chování typického pro burnout. Stejně jako předchozí autoři potvrzují, že uspokojení tří základních psychických potřeb pozitivně predikuje seburčující stupně motivace (vnitřní motivace, integrovaná regulace a identifikovaná regulace) a negativně predikuje méně seburčující stupně (introjektovaná regulace, vnější regulace a amotivace).

Pokud jde o vztah mezi seburčující motivací a vyhořením, výsledky ukázaly pozitivní vztah mezi méně seburčující úrovní motivace a vyhořením. Méně seburčující úrovně motivace pozitivně souvisely s vyhořením. Naopak zkoumání vztahu mezi seburčující motivací a angažovaností ukázalo, že nejvíce seburčující úrovně měly pozitivní vliv na sportovní angažovanost (Martínez-Alvarado, Guillén, 2014).

Na základě zjištěných informací lze tedy říci, že tři základní psychologické potřeby významně a pozitivně predikují faktory angažovanosti, zatímco s burnoutem mají negativní vazbu.

2.5.2 *Cíle snažení*

V oblasti sportu je silná motivace jedním ze základních kamenů pro podávání úspěšných výkonů. Tato motivace přichází jak z okolí (trenér, rodina, spoluhráči, ...), tak zevnitř jedince.

Podle Blahutkové a Pacholíka (2004) existuje motivace vnitřní a vnější a tzv. cíle snažení v rámci kterých se rozlišuje, zda je jedinec zaměřený na stanovený úkol či orientován na sebe samého.

- **Orientace na ego** (ego-orientace) představuje touhu člověka dokázat, že je lepší než ostatní. Hlavními znaky jsou snaha porazit druhé a získat ocenění. Výsledek je postaven na talentu.
- **Orientace na úkol** (motivace úlohou) se projevuje snahou zdolat stanovený úkol a udělat ho správně bez ohledu na ostatní. Jedince orientovaného na úkol motivuje zájem naučit se novým dovednostem, zvládnout výzvy, zlepšit své schopnosti a dovednosti. Výsledek se přisuzuje úsilí.

Základem tohoto dělení je motivace odlišnými hodnotami. Jedinci orientovaní na úkol staví spíše na úsilí, zatímco lidé orientovaní na sebe zakládají na vlastních schopnostech. Tyto poznatky lze aplikovat i na sportovní prostředí. Osoby orientované na úkol jsou motivovány k vykonávání sportovní činnosti převážně radostí, kterou jim dané aktivity přináší, možností naučit se novým dovednostem a překonávat výzvy. Dávají přednost úkolům, díky kterým mají možnost se zlepšit. Jedincům orientovaným na ego dává ke sportování podnět příležitost porovnávat se s druhými a ukázat a předvést své schopnosti a dovednosti. Upřednostňují úkoly, ve kterých vynikají a působí tak lépe a zdatněji v porovnání s ostatními (Tod, Thacher, Rahman, 2012).

Lemyre (2006) považuje sportovce orientované na ego za zranitelnější vůči syndromu vyhoření. U sportovců s tímto zaměřením převládá pozornost na sebe a podle svých výkonů a porovnávání se s ostatním si vytváří a udržují vlastní sebehodnocení. Budování vlastní hodnoty se tak stává věcí opakovaného demonstrování svých schopností. Při podávání neuspokojivých výkonů se rozvíjí řada negativních afektivních reakcí a stres se stává chronickým. Sportovec vnímá soutěžní situace jako ohrožující a velmi náročné a může pociťovat symptomy syndromu vyhoření, protože každý pokus o potvrzení vlastní hodnoty selhává.

2.6 Perfekcionismus

Již v přechozích kapitolách se několikrát objevuje perfekcionismus jako jedna z vlastností osobnosti, která činí jedince náchylnější k syndromu vyhoření.

Za perfekcionisty jsou považováni lidé, jejichž standardy jsou až nedosažitelně či nesmyslně vysoké. Bez ustání se snaží dosáhnout nemožných cílů a svou vlastní hodnotu měří na základě produktivity a úspěchu. Snaha o dokonalost je pro ně mnohdy sebedestruktivní (Burns, 1980).

Hall a kol. (2012) poukazují na to, že perfekcionističtí sportovci jen výjimečně hodnotí své úspěchy jako uspokojivé a dostačující, ale cítí se nuceni v činnosti pokračovat, aby si zachovali sebehodnotu. Postupem času vzrůstá pocit uvěznění a prohlubuje se rozpor mezi skutečným a ideální „já“. To přispívá ke sníženému pocitu úspěchu, emočnímu i fyzickému vyčerpání a znehodnocení sportovní činnosti, což jsou typické známky syndromu vyhoření.

Henschen (2000) potvrzuje, že je perfekcionismus důležitým motivačním faktorem, který může být rozhodující pro nástup syndromu vyhoření u sportovců. Mnohdy je však zároveň považován za klíčový rys vysoce výkonných sportovců. Má řadu pozitivních efektů, neboť podněcuje zvýšenou snahu o úspěch, ale stejně tak může prohlubovat zranitelnost vůči selhání, což může vést k psychickému poškození a úzkosti (Flett, Hewitt, 2002).

Lze tedy říci, že perfekcionismus má značné energetizující účinky, podporující zvýšené úsilí a vytrvalost, ale má také potenciál být psychicky vysilující, protože jedinci jsou málokdy spokojeni s podanými výkony a neustálá sebekritika má negativní dopad na psychiku sportovce (Burns, 1980).

Afshar a kol. (2011) dělí pro tyto rozporuplné účinky perfekcionismus na normální a negativní či neurotický. Do normálního perfekcionismu spadají lidé, kteří mají vysoká očekávání a standardy, aniž by se u nich objevovali výrazné prvky negativního sebehodnocení. Převládají zdravé aspekty perfekcionismu, které podněcují snahu o dokonalost a podporují sebevědomí jedince.

Naopak ti s vysokými standardy, u kterých se silně projevuje negativní sebehodnocení, jako jsou pochybnosti o vlastních schopnostech a strach z dělání chyb, jsou označováni jako „neurotičtí“ perfekcionisté. Negativní perfekcionisté mají nerealistické standardy

a cíle, proto jsou jejich očekávání obvykle nenaplněna, a nakonec dochází k úzkosti, depresi a pocitu nedostatečnosti (Afshar a kol., 2011).

Gould a kol. (1996) ze svých studií vyvodili, že 60 % zapojených atletů, kteří mají zkušenost se syndromem vyhoření vykazovalo známky perfekcionismu. Konkrétně porovnávali „vyhořelé“ a „nevyhořelé“ tenisové hráče a dokázali, že u vyhořelých se projevují rysy perfekcionismu mnohem více.

Při zkoumání vztahu perfekcionismu a syndromu vyhoření byly obvykle uplatněny dva multidimenzionální přístupy. První od Frosta a kol. (1990) zahrnuje šest dimenzí. Čtyři odrážejí intrapersonální perfekcionistické tendence. Patří mezi ně:

- stanovení extrémně vysokých osobních standardů,
- iracionální důležitost kladená na tyto standardy,
- chronické pochybnosti a strach z chyb a nedostatků,
- potřeba přesnosti, dokonalosti a pořádku.

Další dvě dimenze odrážejí mezilidské perfekcionistické tendence. Zahrnují především tlaku rodičů a blízkého okolí, jejich nerealistické standardy a kritiku (Frost a kol., 1990).

Druhý přístup používaný ke zkoumání vztahu mezi perfekcionismem a vyhoření sportovců vyvinuli Hewitt a Flett (2002). Jejich přístup je postaven na tom, že perfekcionismus má intrapersonální i interpersonální kvality, které vytváří tři specifické dimenze. Intrapersonální dimenzi představuje perfekcionismus orientovaný na sebe. Je charakteristická vnitřní touhou po extrémně vysokých osobních standardech a tendencí se tvrdě kritizovat. Perfekcionismus předepsaný společensky představuje interpersonální dimenzi, kdy jedinec pociťuje, že ostatní mají nerealisticky vysoké standardy a jsou kritičtí. Výzkum ukázal, že společensky předepsaný perfekcionismus je pozitivně spojen s vyhořením sportovců, zatímco u sebeorientovaného perfekcionismu se prokázala buď žádná nebo nepřímá asociace s vyhořením mezi sportovci.

3 Výzkumná část

Ve výzkumné části diplomové práce budou dále rozvíjeny vztahy mezi burnoutem, zaujetím a vybranými faktory, kterými jsou:

- motivace a její druhy,
- cíle snažení – orientace na ego / na úkol (cíl),
- perfekcionismus,
- týmová koheze,
- motivační klima vytvářené trenérem.

Výzkum vychází z předpokladu, že vysoké nároky, které jsou na sportovce kladeny podmínkami soutěže, očekáváním druhých, vzájemnými konflikty nebo sebou samým, jsou pozitivně spojeny s burnoutem. Tuto domněnku potvrzuje Silva (1990, s.11), podle něhož dochází k burnoutu „v důsledku časté, někdy až extrémní snahy splnit nadměrné požadavky“. Naopak vysoké psychosociální zdroje, plynoucí z týmové koheze, sociální podpory, orientace na úkol apod. jsou pozitivně spjaty s engagementem.

Všechny tyto faktory tvoří prostředí výkonnostního a vrcholového sportu a zejména u kolektivních sportů má silný vliv složení a atmosféra v týmu, kde jedinec působí. Pro účely práce jsou za vrcholové sportovci považováni ti, kteří jsou se svým klubem vázáni smluvním vztahem a za své výkony jsou odměněni domluvenou mzdou.

3.1 Cíle práce a hypotézy

3.1.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit přítomnost projevů syndromu vyhoření a engagementu v kolektivním profesionálním sportu a zkoumat jejich vazbu na sociální prostředí utvářené spoluhráči, trenéry a širším okolím a další vybrané proměnné (motivace, sklon k perfekcionismu apod.).

Hlavní výzkumná otázka zní: *Jak souvisí motivační a sociální faktory s projevy burnoutu a zaujetí u vrcholových sportovců v kolektivních sportech?*

3.1.2 Hypotézy

Hypotéza č. 1:

Předpokládáme, že vnitřní motivace pozitivně souvisí s engagementem.

Hypotéza č. 2:

Předpokládáme, že vnější motivace pozitivně souvisí s burnoutem.

Hypotéza č. 3:

U lidí orientovaných na úkol se předpokládá větší engagement.

Hypotéza č. 4:

U lidí orientovaných na ego se předpokládá pozitivní souvislost s burnoutem.

Hypotéza č. 5:

Předpokládáme, že perfekcionismus vycházející z jedince samotného pozitivně souvisí s engagementem.

Hypotéza č. 6:

Předpokládáme, že společensky předepsaný perfekcionismus pozitivně souvisí s burnoutem.

Hypotéza č. 7:

Předpokládáme, že podporující motivační klima (autonomie, úkol, sociální podpora) má pozitivní vliv na engagement.

Hypotéza č. 8:

Předpokládáme, že klima orientované na ego a kontrolující motivační klima má pozitivní souvislost s burnoutem.

Hypotéza č. 9:

Předpokládáme, že týmová koheze pozitivně souvisí s engagementem.

Hypotéza č. 10:

Předpokládáme, že negativní týmové klima je přidruženým faktorem burnoutu.

3.2 Metodologie

3.2.1 Sběr dat

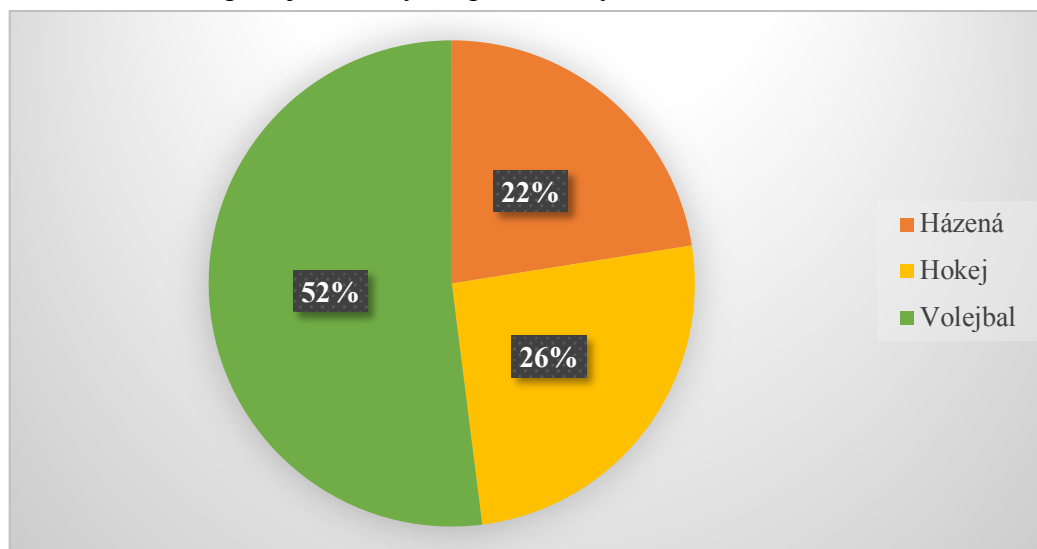
Výzkum byl realizován pomocí elektronického dotazování přes Google Forms a probíhal po dobu téměř dvou měsíců (2.3.–28.4.2022). Cítil na hráče a hráčky volejbalu, házené a hokeje na úrovni extraligy, a v případě hokeje i 1. ligy (Chance liga). Oslovila jsem tři extraligové volejbalové týmy žen a jeden tým mužů, dva extraligové házenkářské týmy mužů a dva hokejové týmy mužů Chance ligy. V případě házené a volejbalu bylo nutné oslovit pouze extraligové týmy, neboť na nižších úrovních se v těchto sportech nedá mluvit o profesionálním sportu. Z oslovených týmů odhaduji návratnost dotazníku na cca 50 % a proto jsem za účelem získání většího počtu respondentů oslovila své známé, kteří se pohybují ve vybraných sportech a s jejich pomocí se dotazník šířil dále k jejich spoluhráčům.

3.2.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor představuje 102 hráčů a hráček tří vybraných kolektivních sportů, kterými jsou volejbal, hokej a házená. Celkový soubor tvoří z 52 mužů a 50 žen ve věku od 19 do 38 let. Hráči, kteří tvoří výzkumný soubor se svému sportu věnují v průměru 15,45 hodin týdně. Zjišťováno bylo také kolik let respondenti daný sport vykonávají. Odpovědi se velmi lišily, od 5 do 30 let, v průměru se však jedná o necelých 17 let.

Důležitý je podíl zastoupení jednotlivých sportů na celkovém výzkumném souboru, které je zachyceno na následujícím grafu.

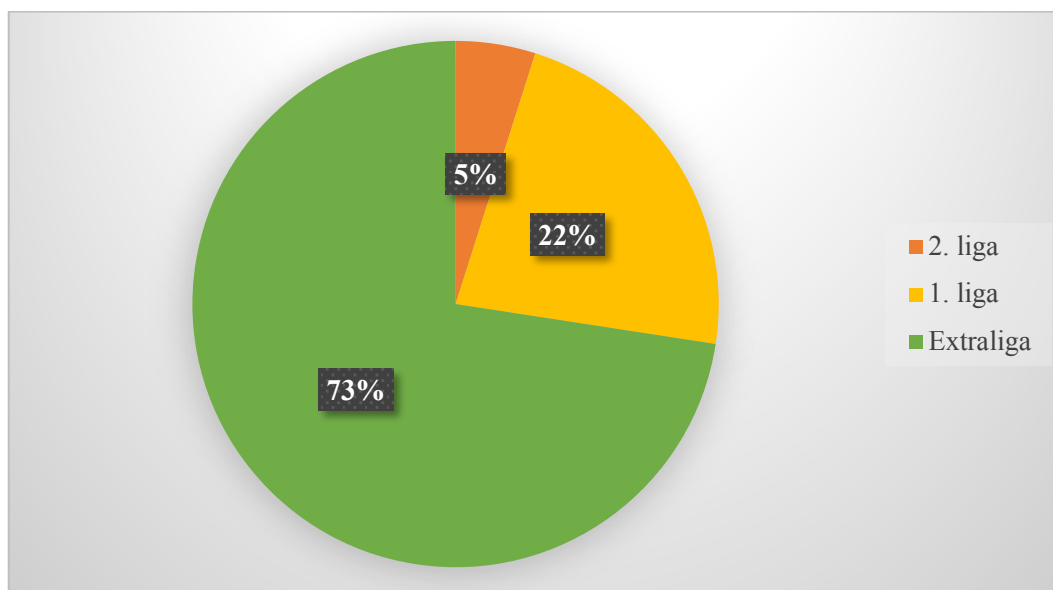
Graf č. 1: Zastoupení jednotlivých sportů na výzkumném souboru



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Dále bylo zjišťováno, na jaké výkonnostní úrovni respondent svůj sport vykonává.

Graf č. 2: Výkonnostní úroveň



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Většina respondentů hraje svůj sport na extraligové úrovni – jedná se zejména o hráče a hráčky volejbalu a házenkáře. Zástupci 1. ligy jsou převážně hokejisti, neboť oslovené hokejové týmy hrají Chance ligu.

3.2.3 Metody sběru dat

Za účelem naplnění cíle diplomové práce byl vytvořen komplexní dotazník rozdělený na 8 částí, z nichž každá představuje samostatný dotazník.

První část dotazníku, konkrétně prvních 6 otázek, tvoří demografické otázky zjišťující základní fakta o respondentovi a informace o vykonávaném sportu.

Následující část je věnována tomu, co respondent prožívá a na co myslí, když se svému sportu věnuje. V dotazníku je tato pasáž nazvána Sportovní motivace a kombinuje dva dotazníky. Všechny otázky těchto dvou dotazníků jsou měřeny na škále 1 (téměř nikdy) – 5 (téměř pořád).

Prvním z těchto dotazníků je *Athlete Engagement Questionnaire* (Martins a kol., 2014), který tvoří prvních 16 otázek této sekce. Zabývá se tím, jak respondent aktuálně vnímá svůj sport, zda věří, že je schopen být úspěšný atd.

Zkoumá 4 základní dimenze, které jsou:

- 1) **sebevědomí** – otázky 1–4,
např.: „*Jsem si jistý/-á svými schopnostmi.*“
- 2) **oddanost** – otázky 5–8,
např.: „*Jsem odhodlán/-a dosáhnout svých cílů ve sportu.*“
- 3) **verva, energie** – otázky 9–12,
např.: „*Když se věnuji svému sportu, cítím se plný/-á života.*“
- 4) **nadšení** – otázky 13–16.
např.: „*Jsem ze svého sportu nadšený/-á.*“

Druhým aplikovaným dotazníkem je *Athlete Burnout Questionnaire* (Raedeke a kol., 2001), který se skládá z 15 otázek. Zkoumá aktuální psychické stavy a prožitky jedince pojící se s jeho vybraným sportem. Dotazník je zaměřen na tři oblasti, které mají přímou souvislost s vyhořením. Jedná se o:

- 1) **snížený pocit úspěchu** – otázky 1, 5, 7, 13 a 14,
např.: „*V mém sportu nedosahuji moc dobrých výsledků.*“
- 2) **emoční a psychické vyčerpání** – otázky 2, 4, 8, 10, 12,
např.: „*Jsem vyčerpaný/-á z toho, jak je můj sport psychicky a fyzicky náročný.*“
- 3) **pokles hodnoty sportu** – otázky 3, 6, 9, 11, 15.
např.: „*Úsilí, které věnuji svému sportu, by bylo lepší vynaložit jinde.*“

Třetí oddíl dotazníku se zabývá zkušeností respondenta s týmem, jehož je součástí. Vlivy sociální koheze apod. na vznik a rozvoj syndromu vyhoření jsou také popsány v teoretické části práce. Jako podklad slouží dotazník *The Youth Sport Environment Questionnaire*, původně od autorů Eys a kol. (2009) s překladem od Šiška (2014). Oproti předchozím dvou dotazníkům vyžaduje odpovědi na škále 1 (vůbec nesouhlasím) – 9 (naprosto souhlasím) a zkoumá pouze dvě dimenze a negativní kontrolní položku pro ověření. Dimenze jsou následující:

- 1) **úkolová soudržnost** – otázky 1, 3 a 8,
např.: „*Všichni jsme cílům našeho týmu stejně oddaní.*“
- 2) **sociální soudržnost** – otázky 2, 5, 7,
např.: „*Se svými spoluhráči zůstanu v kontaktu i po skončení sezóny.*“
- 3) **negativní kontrolní položka** – otázky 4 a 6.

Čtvrtá část dotazníku je věnována tomu, jak respondent vnímá svého hlavního trenéra, který má podobně jako sociální prostředí v týmu vliv na psychický stav jedince a může být jedním z podnětů pro zrod syndromu vyhoření u sportovce či naopak podpoření engagementu. Dotazník je vytvořen z *Coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire* od Appleton a kol. (2016) a měří na škále 1 (rozhodně nesouhlasím) – 5 (rozhodně souhlasím). Skládá se z 5 dimenzí, které zkoumají, jaký trenér je z hlediska osobnosti a chování. Zjišťuje, jaké motivační klima trenér vytváří:

- 1) **kontrolující prostředí** – otázky 1, 4, 9, 11, 16, 18, 21, 22,
např.: „*Můj kouč věnuje méně pozornosti hráčům, pokud s nimi není spokojen.*“
- 2) **zaměřené na ego** – otázky 2, 6, 7, 13, 17, 24,
např.: „*Můj kouč vyměnil hráče, pokud udělali chybu.*“
- 3) **zaměřené na úkol** – otázky 3, 14, 23,
např.: „*Když můj kouč chce, aby hráči něco udělali, snaží se jim vysvětlit, proč by to bylo dobré.*“
- 4) **sociálně podporující klima** – otázky 5, 10, 19,
např.: „*Na mého kouče se můžu spolehnout, že se o mě bude zajímat bez ohledu na okolnosti.*“
- 5) **autonomii podporující klima** – otázky 8, 15, 20.
např.: „*Můj kouč se stará o to, aby měl v týmu každý nějakou významnou roli.*“

Následující oddíl je tvořen dotazníkem *Perception of Success Questionnaire (PSQ)* od autorů Roberts a kol. (1998), který zjišťuje, co pro respondenta znamená úspěch ve sportu a jak jej prožívá. Vychází ze dvou motivačních orientací a cílů snažení člověka – **orientace na úkol** a **orientace na ego**. První představuje snahu zvládnout samotný úkol (otázky 3, 4, 5). Jedná se o otázky jako „*Ve svém sportu zažívám nejsilněji pocit úspěchu, když dosáhnu cíle, který jsem si stanovil.*“, zatímco druhá orientace přidává faktor ega spočívající ve srovnávání se s ostatními (otázky 1, 2, 6), např.: „*Ve svém sportu zažívám nejsilněji pocit úspěchu, když dosáhnu porazím ostatní.*“. PSQ je měřeno na škále 1 (rozhodně nesouhlasím) – 5 (rozhodně souhlasím) a udává, do jaké míry považuje jedinec za úspěch zvládnutí úkolu či v druhém případě porážení ostatních.

Šestá sekce dotazníku vychází z dotazníku *Sport Motivation Scale-6* (Malett a kol., 2007) který zjišťuje na škále od 1 (vůbec neodpovídá) do 5 (přesně odpovídá) sebedeterminaci respondentů a důvody, z jakých v současné době vykonávají svůj sport. Tento dotazník

byl pro účely práce upraven a z celkových 6 forem motivace, které měří, byla jedna vynechána (amotivace), neboť je konceptuálně velmi blízká našemu vymezení burnoutu. Každá forma motivace je v původním dotazníku měřena čtyřmi otázkami, celkem má kompletní verze tedy 24 otázek. Vzhledem k tomu, že ne všechny otázky jsou pro účely práce podstatné, bylo použito jen 14 otázek. Výsledný dotazník je složen z pěti částí a na každou z nich se ptá 4 nebo 2 otázkami. Tyto části jsou:

- 1) **vnitřní motivace** – otázky 1, 4, 9, 11,
např.: „*Kvůli vzrušení, které zažívám, když jsem opravdu ponořený/á do této činnosti.*“
- 2) **vnější regulace** – otázky 3, 8, 12, 14,
např.: „*Protože si mě díky tomu váží lidé v mém okolí.*“
- 3) **introjektovaná regulace** – otázky 7, 10,
např.: „*Protože musím sportovat, abych se před sebou cítil/a dobře.*“
- 4) **rozpoznaná / identifikovaná regulace** – otázky 2, 5,
např.: „*Protože je to jeden z nejlepších způsobů, které jsem si vybral/a, abych rozvinul/a další aspekty svého života.*“
- 5) **integrovaná regulace** – otázky 6, 13.
např.: „*Protože je to součást mě samotné/ho.*“

Závěrečnou část dotazníku tvoří výběr otázek z *Performance Perfectionism Scale for Sport* (Hill a kol., 2016), který se zabývá perfekcionismem **zaměřeným na sebe** a vlastní výkon, který vychází z člověka samého a **společensky předepsaným** perfekcionismem, který podněcuje nároky a očekávání okolí. V prvním případě se jedná o otázky 1, 5, 6, např.: „*Jsem na sebe tvrdý, pokud nepodám perfektní výkon.*“. Na společensky předepsaný perfekcionismus se zaměřují otázky 2, 3, 4 jako například „*Lidé ode mě vždy očekávají perfektní výkony.*“. Odpovědi zaznamenává do škály od 1 (rozhodně nesouhlasím) do 6 (rozhodně souhlasím).

Byla provedena pilotáž na 7 dospělých, kteří mají dlouholetou zkušenost se sportem. Na základě zpětné vazby byly upraveny některé výrazy, aby nebyly otázky zavádějící a bylo jasné, na co se ptají.

3.2.4 *Analýza dat*

Analýza byla provedena v programu SPSS verze 20. Získaná data byla zpracována pomocí popisné statistiky, korelační analýzy (Spearmanův korelační koeficient) a vícečetné lineární regresní analýzy za účelem co nejpřesnějšího posouzení vlivu stanovených prediktorů na burnout a engagement a aby bylo na základě výsledků možné posoudit platnost stanovených hypotéz a vyvodit potřebné závěry.

4 Výsledky práce

V praktické části jsou zpracovány výsledky provedeného výzkumu. Jsou podrobně zkoumány vztahy dvou stanovených důsledků – burnout a engagement s jejich základními prediktory, které jsou následující.

A. Motivace:

- vnitřní motivace,
- integrovaná regulace,
- identifikovaná regulace,
- introjektovaná regulace,
- vnější regulace.

B. Cíle snažení:

- orientace na úkol,
- orientace na ego.

C. Perfekcionismus:

- perfekcionismus vnitřní,
- společensky předeepsaný perfekcionismus.

D. Motivační klima vytvářené trenérem:

- klima podporující autonomii,
- klima zaměřené na úkol,
- klima zaměřené na ego,
- klima sociální,
- klima kontrolující.

E. Týmová koheze:

- úkolová soudržnost,
- sociální soudržnost.

V následujících kapitolách jsou prezentovány výsledky popisné statistiky, korelační a regresní analýzy prostřednictvím tabulek a jejich popisu.

4.1 Popisná statistika

Prvním krokem ve vyhodnocování dat je popisná statistika, která má za úkol získat základní informace o získaných datech. Pro lepší přehlednost je rozdělena do 6 částí, z nichž se každá věnuje jiné oblasti výzkumu.

4.1.1 Engagement a burnout

První část zjišťuje, jak se respondenti cítí ve vztahu k jejich sportovní činnosti. Je zaměřena na engagement a burnout a jejich složky. Engagement je složen ze sebevědomí, oddanosti, verry a nadšení. U burnoutu se jedná o snížený pocit úspěchu, vyčerpání a znehodnocení sportu. Nejdůležitějšími ukazateli jsou pro účely práce průměr a směrodatná odchylka. **Průměr** udává průměrnou hodnotu odpovědí na všechny otázky zaměřené na danou oblast a **směrodatná odchylka** ukazuje, jak moc se od sebe odpovědi liší. Čím větší jsou rozdíly, tím větší je odchylka. Zjednodušeně lze říci, že odchylka udává, jak se odpovědi liší od průměru.

Tabulka č. 3: Průměr a směrodatná odchylka engagementu, burnoutu a jejich složek

	Průměr	Směrodatná odchylka
Engagement	3,67	0,68
• Sebevědomí	3,54	0,83
• Oddanost	3,94	0,67
• Verva	3,44	0,91
• Nadšení	3,76	0,79
Burnout	2,69	0,72
• Snížený pocit úspěchu	2,69	0,77
• Vyčerpání	2,78	0,77
• Znehodnocení sportu	2,61	0,88

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Průměrná odpověď v oblasti engagementu byla na škále 1–5 mezi 3 až 4 (někdy až často). Jedná se o otázky zaměřené na pozitivní prožitky, vnímání úspěchu a smysluplnosti sportu jako například „*Věřím, že jsem schopen/-na dosáhnout svých cílů ve sportu.*“ a „*Jsem si jistý/-á svými schopnostmi.*“ Podle očekávání jsou hodnoty u všech složek engagementu podobné.

U burnoutu byla běžná odpověď na stejné škále číslo 2–3 (výjimečně – někdy). V tomto případě se ale naopak jedná o otázky zaměřené na negativní prožitky, vyčerpání, snížený

pocit úspěchu atd., jako například „Z tréninků jsem tak unavený/-á, že mám problém najít energii pro další činnosti.“ nebo „Úsilí, které věnuji sportu, by bylo lepší vynaložit jinde.“

Celkově lze dotazovaný vzorek považovat spíše za zapálený než vyhořelý, avšak rozdíly nejsou tak výrazné, jak by se dalo očekávat. Respondenti cítí pozitivní emoce v souvislosti s jejich sportovní činností někdy až často. Pozitivními emocemi se myslí zejména pocit úspěchu, účelného vynakládání úsilí atd. S negativními emocemi vyvolanými jejich sportem se setkávají výjimečně až někdy. Dle mého názoru by bylo žádoucí tuto frekvenci snížit, neboť pro podávání optimálních výkonů je důležitá psychická pohoda, stabilita a pocit zadostiučinění při vykonávané činnosti stejně jako její smysluplnost.

4.1.2 Motivace

Druhá část popisné statistiky se zabývala tím, proč se respondenti vybranému sportu věnují. Je zkoumáno 5 složek motivace, které jsou rozebrány v teoretické části práce.

Tabulka č. 4: Průměr a směrodatná odchylka motivace

	Průměr	Směrodatná odchylka
Vnitřní motivace	3,59	0,73
Integrovaná regulace	4,33	0,77
Identifikovaná regulace	3,42	1,01
Introjektovaná regulace	3,81	1,04
Vnější regulace	3,14	0,92

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Oproti předchozí části jsou zde patrné větší rozdíly mezi odpověďmi, neboť směrodatná odchylka v případě identifikované a introjektované regulace přesahuje hodnotu 1. To znamená, že názor respondentů na otázky týkající se těchto dvou druhů motivace byly více odlišné než u ostatních druhů.

Nejvyšší hodnotu průměru, 4,33, vykazuje integrovaná regulace. Největší část respondentů se tedy věnuje svému sportu proto, že je součástí jejich identity. Tato motivace je silnější než například vnitřní motivace, která symbolizuje, že sportovec vykonává svůj sport pro činnost samotnou a zábavu, která z ní plyne. Domnívám se, že tyto výsledky vznikly proto, že respondenti jsou profesionální sportovci, kteří se svému sportu věnují již mnoho let, a tak se postupně stal součástí jich samých spíše, než že by se mu celou svou kariéru věnovali čistě pro zábavu a potěšení.

Druhý nejvyšší průměr (3,81) nese introjektovaná regulace, což znamená, že jistá část respondentů je motivována očekáváními druhých a vinou při upozadění svého sportu. U odpovědí týkajících se vnější regulace byla nejčastější střední hodnota. Respondenti jsou motivováni spíše jinými formami motivace, ale vliv vnějších podnětů (trenér, trest, ...) není úplně zanedbatelný.

4.1.3 Cíle snažení

Třetí část analýzy zkoumá cíle snažení respondentů – tedy zda jsou orientovaní na úkol či na ego.

Tabulka č. 5: Průměr a směrodatná odchylka cílů snažení

	Průměr	Směrodatná odchylka
Orientace na úkol	4,30	0,59
Orientace na ego	4,22	0,77

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Nebyly nalezeny signifikantní rozdíly mezi těmito dvěma orientacemi, jak by se dalo očekávat. Je překvapivé zjištění, že respondenti jsou přibližně stejnou měrou orientovaní na úkol i ego, jelikož každý z cílů snažení je zaměřen na jinou oblast. Orientace na úkol představuje snahu o sebezlepšení a osobní/výkonnostní rozvoj, zatímco orientace na ego symbolizuje větší zaměření na porovnávání se s ostatními a snahu ukázat okolí, že je jedinec nejlepší. I směrodatné odchylky potvrzují, že odpovědi respondentů se v tomto případě příliš neliší.

Hodnota průměru 4,30 i 4,22 představuje na dotazníkové škále odpověď „souhlasím“. Otázky z této části dotazníku zjišťují, v jakých případech jedinec zažívá úspěch. Respondenti souhlasili jak s výroky týkající se sebezlepšení („*Ve svém sportu zažívám nejsilněji pocit úspěchu, když se opravdu snažím.*“), tak s výroky zaměřené na ego („*Ve svém sportu zažívám nejsilněji pocit úspěchu, když jsem nejlepší.*“) přibližně stejnou měrou.

4.1.4 Perfekcionismus

Další zkoumanou oblastí je perfekcionismus, konkrétně jeho dvě podoby:

1. **perfekcionismus vycházející ze sportovce samého,**
2. **společensky předeepsaný perfekcionismus.**

Tabulka č. 6: Průměr a směrodatná odchylka perfekcionismu

Perfekcionismus	Průměr	Směrodatná odchylka
Vycházející ze sportovce	4,58	1,01
Společensky předepsaný	3,93	1,11

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Výsledky ukazují, že u respondentů převládá perfekcionismus vycházející ze sebe, který lze považovat za pozitivně motivující formu. V druhém případě je jedinec motivován okolím, což obdobně jako u vnější motivace nevede k optimálnímu výkonu. Výskyt společensky předepsaného perfekcionismu je také poměrně vysoký, neboť odpověď na otázku jako „*Lidé ode mě vždy očekávají perfektní výkony.*“ podle hodnoty průměru 3,93 odpovídá odpovědi „spíše souhlasím“. Na základě zjištěných hodnot lze říci, že respondenti evidentně pocítují nezanedbatelný tlak okolí ať ze strany trenéra, rodičů či jiných aktérů.

4.1.5 Trenér a motivační klima

Neméně důležitý vliv na sportovce má trenér, a proto bylo nutné prozkoumat i tuto oblast. Výzkum zjišťoval, v jakém motivačním klimatu vytvářeném trenérem se respondenti pohybují a v pokročilejší fázi analýzy je podrobněji zkoumán i vliv jednotlivých klimat na engagement a burnout.

Tabulka č. 7: Průměr a směrodatná odchylka motivačního klima

Prostředí / klima	Průměr	Směrodatná odchylka
Zaměřené na úkol	3,54	0,91
Podporující autonomii	3,76	0,88
Sociálně podporující	3,10	1,09
Zaměřené na ego	3,71	0,78
Kontrolující	3,41	0,66

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Z výsledků plyne, že mají respondenti v podobné míře zkušenost se všemi zkoumanými typy motivačního prostředí. Stojí proti sobě dvě protichůdná prostředí s podobnými hodnotami průměru – prostředí podporující autonomii a prostředí zaměřené na ego. Respondenti podle výsledků souhlasili (odpověď 4 na škále 1–5) s tvrzeními, která popisují klima podporující autonomii („*Můj kouč nám dává najevo, že všichni hráči jsou součástí úspěchu týmu.*“) i ego („*Můj kouč upřednostňuje některé hráče před*

ostatními.“), což je překvapivé. V prvním případě se jedná o klima, které je spojeno s vyšší mírou uspokojení psychologických potřeb a s pozitivním vztahem k činnosti. Prostředí podporující ego podněcuje rivalitu mezi spoluhráči a motivuje tresty. Je tedy zřejmé, že tato prostředí by měla mít opačný vztah ke zkoumaným důsledkům (engagement a burnout).

4.1.6 *Prostředí tvořené spoluhráči*

Závěrečná část popisné analýzy je věnována týmové kohezi. Zkoumá, jak se jedinec v týmu cítí a jak tým spolupracuje.

Tabulka č. 8: Průměr a směrodatná odchylka týmové koheze

	Průměr	Směrodatná odchylka
Úkolová soudržnost	5,84	1,82
Sociální soudržnost	6,25	1,74
Celková koheze	6,19	1,59

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Zjištěné hodnoty vypovídají o tom, že situace v týmech respondentů je spíše příznivá. Avšak na škále 1–9 (vůbec nesouhlasím – naprosto souhlasím) je v průměru nejčastější odpovědí číslo 6 a kolektivní fungování by tak mohlo být výrazně lepší. Sociální koheze vypovídá o tom, zda mají respondenti ve svém týmu přátelské vztahy. Pokud ano, je dle mého názoru přirozené, že má jedinec příznivější vztah k vykonávané činnosti, rád se účastní tréninků či soutěží, protože je s lidmi, kteří jsou mu blízcí. Úkolová koheze udává, do jaké míry respondenti cítí, že kooperují na dosažení společného cíle. Myslím si, že situace, kdy jedinec má jiné cíle nebo vynakládá například větší úsilí než spoluhráči na jejich dosažení, může být poměrně demotivační a snižovat prožitek z vykonávání daného sportu.

Směrodatné odchylky dosahují vyšších hodnot, než je tomu u předchozích částí. Je tomu tak podle mého názoru proto, že každý respondent vnímá zkušenost s týmem úplně odlišně na základně své osobnosti a svých pocitů. V tom samém týmu se jeden respondent může cítit příjemně, druhý naopak nespokojeně například proto, že není kolektivem přijímán podle svých představ.

4.2 Korelační analýza

Po deskriptivní statistice byla provedena korelační analýza pomocí korelační matice za účelem určení vztahů mezi vybranými proměnnými. Udává vztah mezi dvěma veličinami a pokud je mezi nimi nalezena korelace znamená to, že na sobě závisí, a tak lze říci, že když nastane změna jedné proměnné, musí se projevit i u druhé.

Byly zvoleny dva ukazatele, které analýza zkoumala.

- a) **Korelační koeficient** – určuje míru vztahu, tedy do jaké míry jsou proměnné spolu vztahované. Čím vyšší je koeficient, tím vyšší je míra vztahu. Když dosáhne hodnoty 1 znamená to, že veličiny jsou totožné.
- b) **Statistická významnost (p)** – udává, jestli je vztah náhoda nebo ne. Za statisticky významné výsledky jsou považovány hodnoty „p“ menší než 0,05. Pokud je hodnota menší 0,05, je označena jednou hvězdičkou. Pokud je nižší než 0,01, je označena dvěma hvězdičkami.

Korelační analýza umožňuje určit, jak se dvě veličiny navzájem ovlivňují. Pro přehlednost jsou vytvořeny dvě tabulky, z nichž je každá věnovaná jednomu důsledku. Jsou zkoumány jejich vazby s vybranými druhy:

1. motivace,
2. cílů snažení,
3. perfekcionismu,
4. motivačního klima,
5. týmové koheze.

V následujících tabulkách jsou zachyceny výsledky korelační analýzy. Pro větší přehlednost jsou rozděleny do dvou samostatných tabulek zvlášť pro burnout a zaujetí.

První tabulka se zabývá zaujetím včetně jeho složek a výše zmíněnými proměnnými. Statisticky významné vztahy opatřené dvěma hvězdičkami nesou tmavší barvu, méně významné vztahy s jednou hvězdičkou jsou zvýrazněny světleji a irelevantní vztahy jsou bílé.

Tabulka č. 9: Korelační analýza (engagement)

	Engagement	Sebevědomí	Oddanost	Verva	Nadšení
Vnitřní motivace	,59**	,56**	,44**	,50**	,48**
Integrovaná regulace	,29**	,29**	,31**	,17	,19
Identifikovaná regulace	,13	,05	-,01	,17	,24*
Introjektovaná regulace	-,10	-,07	,04	-,18	-,18
Vnější regulace	-,08	-,01	,05	-,20*	-,15
Orientace na úkol	,40**	,30**	,38**	,33**	,38**
Orientace na eko	,08	,05	,20*	-,02	-,01
Perfekcionismus - zevnitř	,07	0,12	,24*	-,01	-,06
Perfekcionismus - okolí	-,38**	-,37**	-,12	-,43**	-,33**
Motivační klima - úkol	,60**	,43**	,42**	,61**	,53**
Motivační klima - autonomie	,56**	,43**	,38**	,54**	,52**
Motivační klima - sociální	,56**	,44**	,38**	,53**	,54**
Motivační klima - ego	-,35**	-,26**	-,23*	-,35**	-,36**
Motivační klima - kontrola	-,44**	-,37**	-,30**	-,41**	-,42**
Soudržnost - úkol	,63**	,57**	,38**	,59**	,56**
Soudržnost - sociální	,61**	,52**	,35**	,62**	,58**
Týmová koheze	,68**	,60**	,40**	,67**	,62**

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Ze získaných dat je možné vyvodit, že engagement i jeho složky mají nejsilnější vztah s vnitřní motivací ($r=,59$) a integrovanou regulací ($r=,29$). Tím je potvrzen původní předpoklad, že engagement se pojí s motivací, která pramení ze sportovce a činnosti samotné. Jedinec sportuje pro radost nebo proto, že sport považuje za součást své identity a podle získaných dat oba tyto důvody stimulují engagement a nadšení do činnosti. Zajímavé je, že verva a nadšení jsou ovlivněny jen vnitřní motivací ($r=,50$ a $r=,48$). Vztah s integrovanou regulací u těchto dvou položek není významný. Vysvětlují si to tím, že aby byl člověk skutečně nadšený a daná činnost mu dodávala energii, je potřeba, aby hlavní motivací byla činnost samotná.

Dalším významným faktorem působícím na engagement je orientace na úkol ($r=,40$), neboť jedinec je motivován snahou zlepšit sám sebe, překonávat překážky a dále se rozvíjet a díky tomu je do činnosti více zapálen. Stejně tak je engagement pozitivně ovlivněn motivačním klimatem trenéra, které je sociálně podporující ($r=,56$), zaměřené na úkol ($r=,60$) a autonomii ($r=,56$). V těchto prostředích má jedinec možnost se dále rozvíjet a jeho nadšení do činnosti je tím podpořeno. Podle očekávání má engagement pozitivní vazbu také s týmovou kohezí ($r=,68$).

Negativní významný vztah s engagementem byl nalezen u společensky předepsaného perfekcionismu ($r=-,38$) a motivačního klimatu, které je kontrolující ($r=-,44$) nebo zaměřené na ego ($r=-,35$). Negativní vztah znamená, že pokud se zvyšují tyto proměnné, engagement se snižuje. Pokud se tedy jedinec účastní aktivity na základně vnějších příčin (očekávání okolí, obavy z testu atd.), je jeho zapálení pro daný sport pochopitelně výrazně menší, než když sportuje čistě pro svou radost.

Oddanost dosahuje ve spojitosti se sociálními faktory menších hodnot než ostatní složky engagementu. Vysvětlují si to tím, že oddanost je podněcována spíše vnitřními faktory a vychází z osobního přesvědčení jedince, že se chce dané činnosti věnovat a být jí oddaný.

V další části jsou podobně rozpracována data získaná z korelační analýzy týkající se burnoutu.

Tabulka č. 10: Korelační analýza (burnout)

	Burnout	Snížený pocit úspěchu	Vyčerpání	Znehodnocení sportu
Vnitřní motivace	-,39**	-,48**	-,24*	-,37**
Integrovaná regulace	-,19	-,22*	-,06	-,016
Identifikovaná regulace	-,06	-,07	,01	-,07
Introjektovaná regulace	,26**	,20*	,22*	,26**
Vnější regulace	,28**	,20*	,31**	,28**
Orientace na úkol	-,34**	-,32**	-,28**	-,36**
Orientace na eko	,05	-,01	,10	,14
Perfekcionismus - zevnitř	,03	-,01	,03	,07
Perfekcionismus - okolí	,55**	,47**	,50**	,52**
Motivační klima - úkol	-,52**	-,60**	-,33**	-,50**
Motivační klima - autonomie	-,53**	-,57**	-,38**	-,48**
Motivační klima - sociální	-,51**	-,54**	-,37**	-,49**
Motivační klima - ego	,45**	,41**	,36**	,46**
Motivační klima - kontrola	,57**	,49**	,48**	,57**
Soudržnost - úkol	-,58**	-,60**	-,38**	-,57**
Soudržnost - sociální	-,60**	-,59**	-,47**	-,51**
Týmová koheze	-,67**	-,65**	-,48**	-,63**

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Na základě korelační analýzy lze vyvodit, že vztah engagementu a burnoutu je víceméně opačný – veličiny, které mají pozitivní vztah s engagementem, mají zpravidla negativní vztah s burnoutem.

Pozitivní významný vztah byl nalezen mezi burnoutem, introjektovanou regulací ($r=,26$), a vnější regulací ($r=,28$). Když je jedinec motivován vnějšími faktory, neúčastní se sportu kvůli sobě samému a radosti z činnosti, ale kvůli okolí. Sportovec s tímto převládajícím typem motivace je pro činnost zapálen výrazně méně, ale setrvává u ní právě z vnějších příčin, jako je tlak rodiny, trenéra a podobně, což ho činí náchylnějším k projevům burnoutu. Naopak negativní vztah je vidět u burnoutu a vnitřní motivace ($r=-,39$). Pokud roste vnitřní motivace, složky burnoutu ztrácí na váze a engagement se zvyšuje.

Podle očekávání nalezneme negativní vztah i s orientací na úkol ($r=-,34$) a motivačním klimatem zaměřeným na autonomii ($r=-,53$), úkol ($r=-,52$) a sociální podporu ($r=-,51$). Pokud dominují tyto pozitivní aspekty sportování, riziko burnoutu je mnohem nižší v porovnání s kontrolujícím prostředím ($r=,57$) nebo prostředím zaměřeným na ego ($r=,45$). V těchto dvou situacích není rozvíjen potenciál jedince správným směrem, trenér se svěřence snaží motivovat spíše tresty a výhrůzkami, což nutí jedince setrvávat u sportu z „nesprávných“ důvodů, a ne pro sebe či činnost samotnou.

Obdobně je tomu u týmové koheze, která má s burnoutem také významný negativní vztah ($r=-,67$). V příjemném sportovním prostředí, kde spoluhráči společně usilují o dosahování cílů, jsou sportu oddáni a vycházejí spolu lidsky, má jedinec menší předpoklady k projevům burnoutu než v případě, že si se spoluhráči nerozumí a nespolupracují jako tým. V tomto případě se dle mého názoru jedná o základní lidskou potřebu sounáležitosti a být přijímán. V případě negativního týmového klima je přirozené, že se příjemné prožívání činnosti snižuje.

4.3 Regresní analýza

Dalším krokem ve vyhodnocování dat je regresní analýza, která umožňuje zkoumat vztah více proměnných než dvou, jako korelační analýza. Udává, jak jednotlivé prediktory souvisí s důsledkem, váhu jejich významu i to, jak vybraný důsledek predikují všechny proměnné dohromady. Model vkládá proměnné postupně a díky tomu lze poměrně přesně určit jejich statistickou významnost. Bylo zvoleno 17 faktorů, které jsou rozděleny do 6 oblastí a následně zkoumány z hlediska jejich vlivu a celkové kontribuci ke zvolenému důsledku.

Jedná se o:

1. **demografické faktory** – pohlaví, věk,
2. **motivaci** – vnitřní, integrovaná, identifikovaná, introjektovaná, vnější,
3. **motivační klima** – autonomie, úkol, ego, sociální podpora, kontrola,
4. **perfekcionismus** – vnější, vnitřní,
5. **cíle snažení** – orientace na ego / úkol,
6. **týmová koheze**.

4.3.1 Regresní analýza engagement

Pro lepší přehlednost a srozumitelnost je provedena regresní analýza zvláště u engagementu a zvláště pro burnout.

4.3.1.1 Základní parametry modelu

Nejprve byla ověřena efektivita modelu pomocí upraveného **koeficientu determinace** (upravené R^2), který udává přesnost modelu tím, že určuje, jaké procento rozptylu engagementu model vysvětluje na základě zvolených proměnných. Zkoumané prediktory byly zvoleny vhodně, neboť model vysvětluje 68 %, což je poměrně vysoké číslo.

Tabulka č. 11: Shrnutí modelu (engagement)

	Upravené R^2	Statistická významnost (p)
Model	,68	,00

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Stejně důležitým kritériem je **statistická významnost modelu (p)**, která udává, jestli se v modelu nachází náhodné vztahy či nikoliv. Čím nižší je hodnota statistické významnosti, tím lepší. Znamená to, že vztahy odpovídají realitě.

V dalším kroku je zjišťováno, jak jednotlivé proměnné ovlivňují engagement. **Koeficient beta** udává vliv vybrané proměnné na engagement bez ohledu na působení ostatních proměnných. Vyjadřuje o kolik se změní hodnota engagementu při zvýšení dané proměnné o jednotku a tím pomáhá určit sílu vlivu jednotlivých proměnných na zvolený důsledek – engagement. Maximální hodnota koeficientu beta je 1. Na základě koeficientu beta můžeme určit, které proměnné mají na rozptyl engagementu největší vliv a které naopak nejmenší.

Tabulka č. 12: Koeficient beta a statistická významnost proměnných (engagement)

	Beta	p
Vnitřní motivace	<u>,28</u>	<u>,00</u>
Integrovaná regulace	,01	,95
Identifikovaná regulace	,08	,24
Introjektovaná regulace	<u>-,19</u>	<u>,03</u>
Vnější regulace	,11	,17
Orientace na úkol	,12	,06
Orientace na ego	<u>,22</u>	<u>,00</u>
Perfekcionismus vnitřní	-,00	,98
Perfekcionismus vnější	,03	,75
Motivační klima – úkol	,06	,60
Motivační klima – autonomie	,15	,16
Motivační klima – sociální	-,08	,47
Motivační klima – ego	,08	,45
Motivační klima – kontrola	<u>-,35</u>	<u>,00</u>
Týmová koheze	<u>,42</u>	<u>,00</u>
Pohlaví	-,05	,45
Věk	-,03	,68

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

V tabulce je vidět, že relevantními proměnnými pro vysvětlení engagementu jsou zejména týmová koheze (0,42) a vnitřní motivace (0,28). Významný negativní vztah má engagementu s kontrolujícím motivačním klimatem a introjektovanou regulací. Negativní vztah znamená, že pokud jedna veličina stoupá, druhá klesá. Překvapivé zjištění je, že je významná pozitivní vazba mezi engagementem a orientací na ego. Na základě dříve zjištěných informací bych očekávala, že bude vztah v tomto případě negativní anebo, že se bude engagement pojit více s orientací na úkol.

Význam všech zmíněných proměnných potvrzuje nízký koeficient statistické významnosti. Čím nižší je hodnota, tím významněji přispívá daná pro proměnná do modelu.

4.3.1.2 Analýza

Následující tabulka ukazuje koeficient upravené R^2 a statistickou významnost při postupném zadávání zvolených proměnných. Každý další model se bude od předchozího lišit tím, že v něm přibude jedna nová proměnná. Prediktory byly zadány v pořadí:

1. vnitřní motivace,
2. introjektovaná regulace,
3. cíle snažení,
4. perfekcionismus,
5. motivační klima,
6. týmová koheze.

V dalším kroku je zjišťován koeficient beta při postupném přidávání proměnných a jejich statistická významnost. Byla zpracována komplexnější tabulka, která ukazuje, jak se mění koeficient beta při přidání dalších proměnných.

Tabulka č. 13: Motivační a sociální prediktory engagementu – mnohonásobná lineární regrese

	Model 1 ($p < ,001$, $R^2 = ,33$, model vysvětluje 33 % rozptylu)		Model 2 ($p < ,001$, $R^2 = ,43$, model vysvětluje 43 % rozptylu)		Model 3 ($p < ,001$, $R^2 = ,48$, model vysvětluje 48 % rozptylu)		Model 4 ($p < ,001$, $R^2 = ,54$, model vysvětluje 54 % rozptylu)		Model 5 ($p < ,001$, $R^2 = ,60$, model vysvětluje 60 % rozptylu)		Model 6 ($p < ,001$, $R^2 = ,68$, model vysvětluje 68 % rozptylu)	
	beta	p	beta	p	beta	p	beta	p	beta	p	beta	p
Vnitřní motivace	,58	,00	,68	,00	,64	,00	,52	,00	,41	,00	,31	,00
Integrovaná regulace												
Identifikovaná regulace												
Introjektovaná regulace			-,33	,00	-,38	,00	-,25	,01	-,24	,01	-,16	,04
Vnější regulace												
Orientace na úkol					,20	,01	,20	,01	,16	,02	,14	,03
Orientace na ego					,17	,03	,28	,00	,22	,01	,22	,00
Perfekcionismus vnitřní							,10	,25	,07	,39	-,01	,93
Perfekcionismus vnější							-,34	,00	-,14	,17	,06	,55
Motivační klima – úkol									,06	,61	,03	,79
Motivační klima – autonomie									,23	,04	,15	,14
Motivační klima – sociální									,03	,80	-,02	,82
Motivační klima – ego									,14	,19	,09	,34
Motivační klima – kontrola									-,21	,08	-,29	,01
Týmová koheze											,40	,00
Pohlaví												
Věk												

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Model č. 1

Stejně jako u hodnocení celého modelu i zde udává koeficient upravené R^2 kolik procent rozptylu daný model vysvětluje. V případě, že je v modelu jen jediná proměnná (vnitřní motivace), je vysvětleno 33 %. Každá další hodnota udává, jak procento vzrostlo, když je do modelu přidána další proměnná ve výše uvedeném pořadí. Koeficient beta udává vliv pouze vnitřní motivace, který je ve vztahu k engagementu poměrně vysoký ($\beta=,58$).

Model č. 2

K vnitřní motivaci byla přidána introjektovaná regulace, čímž R^2 vzrostlo a model vysvětluje již 43 %. U integrované a identifikované regulace nebyl zjištěn přínos pro model. Význam vnitřní motivace v tomto modelu ještě vzrostl ($\beta=,68$) a naopak u introjektované regulace je podle očekávání negativní vztah ($\beta=,-33$). Pokud by v jedinci rostla motivace nežádoucím pocitem viny v případě, že by se sportu nevěnoval (introjektovaná motivace), engagement by klesal.

Model č. 3

Do třetího modelu vstupují kromě předchozích dvou proměnných cíle snažení (orientace na ego a na úkol) a objasňuje 48 %. Výsledky mají téměř stejnou hodnotu, stejně jako tomu bylo v popisné statistice. Význam orientace na úkol je pouze o 0,03 vyšší než význam orientace na ego, což je zanedbatelná hodnota. Je zajímavé, že pro respondenty představuje osobní rozvoj úspěch ve stejné míře jako poražení ostatních. Vliv těchto složek je ale v porovnání s vnitřní motivací výrazně nižší. I nadále tedy vystupuje vnitřní motivace jako hlavní prediktor engagementu.

Model č. 4

Ve čtvrtém modelu se přidává významná položka, kterou je perfekcionismus předepsaný okolím (vnější) a má negativní efekt ($\beta=,-34$). Jeho význam převyšuje i introjektovanou regulaci. Standardy vyžadované okolím mají na engagement u tohoto vzorku respondentů silnější dopad než pocit viny v případě, že by aktivitu nevykonávali. Zároveň vzrostla hodnota orientace na ego ($\beta=,28$) a převýšila orientaci na úkol. Je možné, že s rostoucími požadavky okolí roste také snaha jedince podat perfektní výkon prostřednictvím překonání ostatních. Čtvrtý model vykládá 54 % rozptylu.

Model č. 5

Pátý model ale ukazuje, že po přidání motivačních klimat vytvářených trenérem význam perfekcionismu výrazně klesl. Trenér má tedy významnější vliv než to, jak o svých výkonech uvažuje respondent sám či co vyžaduje okolí (mimo trenéra). Nejsilnější vliv na engagement má motivační klima podporující autonomii ($\beta = ,23$). Je pochopitelné, že když je jedinci ponechána participativní role v rozhodnutích a jsou uznávány jeho pocity a názory, vztah k činnosti bude příznivější, než když je sportovec pod vidinou trestů směřován k chování a postojům, které odpovídají představám trenéra. Kontrolující prostředí nese druhou nejvyšší hodnotu, avšak negativní ($\beta = -,21$). U pátého modelu vzrostlo R^2 na 0,60 (tj. vysvětluje 60 % rozptylu).

Model č. 6

Šestým modelem je objasněno výsledných 68 % rozptylu. Na závěr byla přidána týmová koheze a její význam je největší ze všech ($\beta = ,40$). U vybraného vzorku respondentů je vnímání sportovní aktivity silně ovlivněno kolektivem, ve kterém sport vykonávají a potvrzuje se tím vliv týmové koheze na engagement. V posledním modelu vystupují kromě týmové koheze jako nejsignifikantnější veličiny:

- vnitřní motivace ($\beta = ,31$),
- kontrolující motivační klima ($\beta = -,29$),
- orientace na ego ($\beta = ,22$),
- introjektovaná regulace ($\beta = -,16$).

Jejich statistická významnost se pohybuje od 0–0,04. Nejstabilnější statistickou významnost má vnitřní motivace. Bez ohledu na ostatní proměnné v modelu je velmi relevantní veličinou pro vysvětlení engagementu.

4.3.2 Regresní analýza burnout

Při zkoumání burnoutu jsou použity stejné proměnné a postup jako v případě engagementu. Upravené R^2 vychází i v tomto případě poměrně vysoké (0,65), čímž udává, že model vysvětluje 65 % rozptylu mezi lidmi v oblasti burnoutu. Statistická významnost je stejně jako v předchozím případě rovná 0, což znamená, že se v modelu nenachází náhodné vztahy.

Tabulka č. 14: Shrnutí modelu (burnout)

	Upravené R ²	Statistická významnost (p)
Model	,65	,00

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Stejně jako u engagementu je pomocí koeficientu beta nejprve zjišťováno, které proměnné mají s vybraným důsledkem nejsilnější vazbu – pozitivní i negativní. Lze tak určit proměnné, které mají na rozptyl v odpovědích týkajících se burnoutu největší vliv a které nejmenší.

Tabulka č. 15: Koeficient beta a statistická významnost proměnných (burnout)

	Beta	p
Vnitřní motivace	<u>-,12</u>	,15
Integrovaná regulace	,00	,99
Identifikovaná regulace	-,11	,15
Introjektovaná regulace	,11	,24
Vnější regulace	-,04	,68
Orientace na úkol	-,10	<u>,14</u>
Orientace na ego	<u>-,13</u>	<u>,09</u>
Perfekcionismus vnitřní	-,07	,41
Perfekcionismus vnější	<u>,17</u>	<u>,11</u>
Motivační klima – úkol	-,02	,86
Motivační klima – autonomie	-,09	,44
Motivační klima – sociální	,11	,36
Motivační klima – ego	-,02	,88
Motivační klima – kontrola	<u>,42</u>	<u>,00</u>
Týmová koheze	<u>-,40</u>	<u>,00</u>
Pohlaví	,07	,29
Věk	-,04	,52

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Na základě dat v tabulce lze říci, že nejvýznamnější proměnnou pro burnout je kontrolující motivační klima. V tomto prostředí je jedinec trenérem utiskován a zastrašován, případně motivován snahou vyhnout se trestu a jinými vnějšími faktory, což přispívá k negativním sportovním prožitkům. Podobně působí i společensky předeepsaný perfekcionismus.

Druhý nejrelevantnější vztah má týmová koheze, ale její vazba na burnout je negativní. Pokud spoluhráči vytváří pozitivní prostředí, společně usilují o naplňování cílů a jedinec cítí sounáležitost, je riziko burnoutu nízké, a naopak je podporován engagement. Stejně působení má vnitřní motivace, která vychází z vykonávané činnosti samotné. Jedinec dělá sport pro radost a osobní uspokojení, které mu přináší. Není poháněn vnějšími faktory, a tak je jeho vazba ke sportovní činnosti pozitivnější. Čím vyšší bude vnitřní motivace, tím nižší je riziko projevů burnoutu.

Zajímavá spojitost je mezi burnoutem a orientací na ego. Jejich vztah je negativní. Prvotní předpoklad, že orientace na ego bude mít pozitivní vazbu s burnoutem je tak vyvrácena, neboť z výsledků výzkumu plyne, že s vyšší orientací na ego burnout klesá.

Na rozdíl od engagementu bylo pro vysvětlení burnoutu použito 7 modelů, které se odvíjí od pořadí přidávaných proměnných, které je:

1. vnitřní motivace,
2. introjektovaná regulace,
3. vnější regulace,
4. cíle snažení,
5. perfekcionismus,
6. motivační klima,
7. týmová koheze.

Tabulka č. 16: Motivační a sociální prediktory burnoutu – mnohonásobná lineární regrese

	Model 1 ($p < ,001$, $R^2 = ,17$, model vysvětluje 17 % rozptylu)		Model 2 ($p < ,001$, $R^2 = ,35$, model vysvětluje 35 % rozptylu)		Model 3 ($p < ,001$, $R^2 = ,38$, model vysvětluje 38 % rozptylu)		Model 4 ($p < ,001$, $R^2 = ,39$, model vysvětluje 39 % rozptylu)		Model 5 ($p < ,001$, $R^2 = ,53$, model vysvětluje 53 % rozptylu)		Model 6 ($p < ,001$, $R^2 = ,57$, model vysvětluje 57 % rozptylu)		Model 7 ($p < ,001$, $R^2 = ,65$, model vysvětluje 65 % rozptylu)	
	beta	p	beta	p	beta	p	beta	p	beta	p	beta	p	beta	p
Vnitřní motivace	-,43	,00	-,56	,00	-,57	,00	-,54	,00	-,35	,00	-,26	,00	-,14	,09
Integrovaná regulace														
Identifikovaná regulace														
Intrjektovaná regulace			,45	,00	,33	,00	,34	,00	,18	,05	,18	,04	,12	,15
Vnější regulace					,22	,02	,21	,04	,11	,24	,05	,60	-,03	,73
Orientace na úkol							-,13	,11	-,15	,04	-,14	,05	-,13	,06
Orientace na ego							-,03	,72	-,12	,16	-,12	,14	-,11	,13
Perfekcionismus vnitřní									-,14	,10	-,12	,20	-,02	,81
Perfekcionismus vnější									,53	,00	,33	,00	,14	,20
Motivační klima – úkol											-,04	,75	-,03	,76
Motivační klima – autonomie											-,16	,20	-,07	,55
Motivační klima – sociální											,01	,93	,09	,46
Motivační klima – ego											-,06	,60	-,01	,93
Motivační klima – kontrola											,27	,03	,37	,00
Týmová koheze													-,41	,00
Pohlaví														
Věk														

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Model č. 1

V případě, že by v modelu byla pouze první proměnná (vnitřní motivace), bylo by vysvětleno jen 17 % rozptylu. Podle očekávání je potvrzen negativní významný vztah vnitřní motivace k burnoutu ($\beta = -,43$). Při vyšším skóre burnoutu bude člověk vykazovat nízké známky vnitřní motivace.

Model č. 2

Po vstupu introjektované regulace do modelu vzrostlo R^2 na 0,35 a je tak vysvětleno o 18 % více, než v prvním modelu. Introjektovaná regulace má s burnoutem významný pozitivní vztah ($\beta = ,45$). Jedná se o případ, kdy jedinec vykonává danou činnost či přijímá určitá pravidla chování, aniž by se s nimi plně ztotožňoval. Činnost však vykonává, protože pokud by se jí nevěnoval, objevoval by se u něj silný pocit viny. Ten je tedy pro část vybraného vzorku respondentů nezanedbatelný motivátor.

Model č. 3

Na rozdíl od zkoumání engagementu systém zjistil určitý přínos po přidání vnější motivace ($R^2 = 0,38$). Očekávala bych, že nejsilnější vazbu s burnoutem bude mít právě vnější motivace, kdy je jedinec stimulován pouze vnějšími podněty, avšak provedený výzkum ukázal, že u vybraného vzorku respondentů má významnější vliv introjektovaná regulace. Domnívám se, že je tomu tak proto, že v případě vrcholových sportovců hraje důležitou roli dodržování předepsaných pravidel bez ohledu na to, zda se s nimi jedinec ztotožňuje. Pokud by jedinec činnost nevykonával, plynuly by z toho jisté problémy a pocit viny, neboť ji lze považovat za jeho povolání a je k ní vázán nejčastěji smluvním vztahem.

Model č. 4

Do čtvrtého modelu vstupují cíle snažení. Orientace na úkol má s burnoutem negativní vztah, jak by se dalo předpokládat. Překvapivé je, že i data z této tabulky potvrzují negativní vztah v případě orientace na ego, která by však ze své podstaty měla burnout ovlivňovat pozitivně. Ani jeden typ orientace ale nemá při zkoumání burnoutu na základě dat zásadní význam. Tento model objasňuje jen o 1 % více než předchozí.

Model č. 5

Výrazný vliv se objevil po přidání obou forem perfekcionismu do modelu. Perfekcionismus vycházející z jedince se pojí s burnoutem negativně a signifikantní hodnotu nemá, ale perfekcionismus předepsaný okolím vystupuje jako zatím téměř

nejvýraznější prediktor ($\beta=,53$). Potvrzuje se tím předpoklad, že tlak okolí na sportovce působí negativně na prožívání sportovní činnosti a pozitivně souvisí s projevy burnoutu.

Model č. 6

Do šestého modelu vstupují motivační klimata vytvářené trenérem. Z nich je z hlediska problematiky burnoutu nejdůležitější kontrolující motivační klima ($\beta=,27$), které je podle zjištěných dat jedním z předpokladů pro burnout. Opačný vliv má klima podporující autonomii ($\beta=-,16$), kde dochází ke kultivaci potenciálu jedince, čímž je stimulován naopak engagement. Vnější perfekcionismus stále nese nejvyšší hodnotu ($\beta=,33$), oproti tomu introjektovaná regulace výrazně klesla ($\beta=,18$). Vysvětlují si to tím, že pro daný vzorek respondentů je výkon důležitější než vina, pravidla či například smluvní vztahy, což jsou podněty pro introjektovanou regulaci. Zároveň však ale respondenti chtějí dosahovat co nejlepších výkonů ne kvůli sobě samým, ale proto, že je od nich okolí očekává či vyžaduje, což není optimální. Modelem je vysvětleno 57 % rozptylu.

Model č. 7

Do posledního modelu byla přidána týmová koheze a je evidentní, že na respondenty má značný dopad z hlediska engagementu i burnoutu ($\beta=-,41$). Spolupráce a dobré vztahy v týmu jsou pro vybraný vzorek ze zkoumaných prediktorů jedním z nejzásadnějších. Má osobní zkušenost se s tímto zjištěním ztotožňuje. Semknutý a dobře fungující tým má vliv jak na mé výkony, tak na vnímání a prožívání daného sportu.

5 Diskuze

První články ohledně vyhoření a přetrénování sportovců se začaly objevovat začátkem 90. let za účelem podpory dalšího výzkumu v této oblasti, která však dodnes není plně zmapovaná. Vzhledem k tomu, že stále rostoucí nároky na sportovce činí z vyhoření sportovců aktuální téma, kterému lze správnými kroky předcházet, bylo by přínosné výzkumy rozšířit.

Jeden z prvních výzkumů týkající se vyhoření ve sportu provedl Smith (1986) a došel k závěru, že primární a téměř jedinou příčinou burnoutu je chronický stres. S tímto zjištěním dále pracoval Coakley (1992), který do problematiky burnoutu zahrnul sociální aspekty vycházející z intenzity sportovního prostředí. Podle jeho teorie se vyhoření objevuje, když mají sportovci pocit, že je sport uvěznuje, dusí a ztrácejí jím čas. Problematikou uvěznění se zabývají i Schmidt a Stein (1991), kteří naznačují, že vyhoření je důsledkem toho, že se sportovci cítí být sportem svázáni.

Tyto základní modely pojednávající o vyhoření u sportovců sice přináší obecný vhled do problému, ale je jasné, že burnout i engagement jsou ještě mnohem komplexnější než tyto přístupy a je tedy žádoucí výzkum dále rozšiřovat a díky tomu nalézt ověřené přístupy, kterými lze vyhoření sportovců předcházet, naopak podporovat jejich engagement a zvyšovat tak pravděpodobnost dosažení co nejlepších výsledků.

Engagement neboli angažovanost je v této diplomové práci chápán jako pozitivní vztah k vykonávané činnosti pojící se s vysokým úsilím podávat dobré výkony na základě vnitřních stimulů a příjemných prožitků při sportování. Burnout je vnímán jako negativní postoj k vykonávanému sportu, který s sebou nese pokles úspěchu a významu sportu pro jedince a malou nebo žádnou radost ze sportování. Cílem práce bylo zjistit vztahy mezi projevy burnoutu a engagementu se zvolenými proměnnými, které lze prezentovat pomocí stanovených hypotéz.

Výsledky provedených analýz potvrzují hypotézu č. 1. U vybraného vzorku respondentů byla skutečně nalezena pozitivní souvislost mezi vnitřní motivací a engagementem. Z části je potvrzena i hypotéza č. 2 avizující pozitivní souvislost mezi burnoutem a vnější motivací. Avšak výzkum ukázal, že silnější vazbu s burnoutem má introjektovaná regulace, kdy se jedinec účastní aktivity zejména kvůli pocitu viny nebo problémům které by měl, kdyby ji nevykonával. S tímto tvrzením souhlasí Schmidt a Stein (1991), podle kterých jsou projevy burnoutu doprovázeny poklesem atraktivitu sportu,

ale zároveň rostoucím pocitem povinnosti zůstat v něm zapojen. Zdůraznili, že u sportovců, kteří jsou v zajetí sportu je vyhoření velmi pravděpodobné. Je to z důvodu, že se sportu neúčastní proto, že chtějí, ale mají pocit, že musí. Lonsdale a kol. (1997) také našli vztah mezi uvězněním a vyhořením. K uvěznění dochází, když se sportovci nechtějí účastnit sportu, ale mají pocit, že musí ve svém sportovním zapojení pokračovat z různých vnějších důvodů, například kvůli očekávání ostatních, že své zapojení udrží. Všechny zmíněné studie tedy stejně jako tato práce potvrzují vztah mezi burnoutem a introjektovanou i vnější regulací.

Ze zjištěných dat dále plyne, že vztah burnoutu a engagementu ke stanoveným proměnným je víceméně opačný, což potvrzuje výstup ze studie Graña, Francisco a Arce (2021), kteří považují engagement za nejlepší způsob prevence před burnoutem právě kvůli jejich významnému negativnímu vztahu. Pokud roste engagement, není prostor pro burnout.

Hypotéza č. 3 a 4 předpokládaly, že orientace na úkol bude souviset s engagementem, a naopak orientace na ego s burnoutem. Hypotézu č. 3 potvrzuje korelační analýza, avšak regresní analýza obě hypotézy vyvrací, neboť výsledky přinesly zjištění, že oba cíle snažení mají pozitivní vazbu s engagementem. Dokonce byla prokázána větší spojitost mezi zaujetím a orientací na ego než s orientací na úkol. Tento nálezný je zajímavý, protože ukazuje, že je pro angažovanost respondentů důležitější vyhrávat nad ostatními než osobní výkonnostní rozvoj. Analogicky je tomu u burnoutu, kde korelační analýza potvrdila negativní vztah mezi burnoutem a orientací na úkol, ale regresní analýza přinesla závěry, že mezi vyhořením a oběma cíli snažení je téměř stejný negativní vztah. Orientace na ego může v silném konkurenčním prostředí znamenat jistou výhodu, neboť sportovci jsou motivováni především vítězstvím a přizpůsobují tomu i nastavení mysli. Orientace na ego může pro respondenty sloužit jako důležitý stimul pro podávání vrcholových výkonů, jež vedou k vítězství a úspěchu, což omezuje náznaky burnoutu.

Pátá a šestá hypotéza byly zaměřené na typy perfekcionismu. Hypotéza č. 5 předpokládala, že perfekcionismus vycházející ze sportovce samotného pozitivně souvisí s engagementem. U tohoto typu perfekcionismu nebyla nalezena podstatná pozitivní ani negativní souvislost s engagementem, tudíž lze říci, že hypotéza není potvrzená. Předpoklad u hypotézy č. 6 byl, že burnout má pozitivní spojení se společensky předepsaným perfekcionismem. Toto očekávání je potvrzeno, neboť v korelační i regresní analýze byl nalezen významný pozitivní vztah. Dle mého názoru je tomu

tak proto, že člověk zažívá silnější pocit neúspěchu, pokud zklame své blízké okolí než sebe samého. S nároky okolního světa roste stres jedince, kterému je těžké nepodlehnout. Hewitt a Flett (2002) svou studií potvrzují, že perfekcionismus předepsaný společensky, kdy jedinec vnímá nerealisticky vysoké standardy a očekávání okolí na svůj výkon, je pozitivně spojen s vyhořením sportovců, zatímco u sebeorientovaného perfekcionismu se prokázala buď žádná nebo nepřímá asociace s vyhořením mezi sportovci.

Následující hypotézy posuzovaly vztah zvolených důsledků s motivačními klimaty vytvářenými trenérem. Hypotéza č. 7 předpokládala, že podporující motivační klima (orientované na autonomii, úkol a sociální podporu) má pozitivní vliv na engagement, což provedené analýzy potvrzují. Tyto prostředí podporují rozvoj jedince, dávají mu možnost podílet se na rozhodování a projevovat své názory i osobnost a stimulují tak jeho zaujetí pro vykonávanou činnost, což potvrzují Appleton a kol. (2016). Podle nich je klima podporující autonomii pravděpodobně také klima orientované na úkol a sociálně podporující, protože sportovci všech výkonnostních úrovní jsou v těchto případech povzbuzováni k tomu, aby měli pocit úspěchu a vnitřního potěšení z učení se novým dovednostem a překonávání překážek, jejich otázky jsou pečlivě a přiměřeně zodpovídaný a jejich názory jsou brány v úvahu bez ohledu na jejich výkony a další skutečnosti.

Hypotéza č. 8 vycházela z předpokladu, že klima orientované na ego a kontrolující motivační klima má pozitivní souvislost s burnoutem. I tuto hypotézu výzkum potvrdil a je tím potvrzena i důležitost chování trenéra na výkony a psychiku sportovců. Se zjištěným výsledkem koresponduje teorie Coakleyho (1992), podle které k vyhoření dochází mimo jiné, pokud sociální uspořádání sportu brání sportovcům, aby měli nad svým sportovním zapojením smysluplnou kontrolu. Appleton a kol. (2016) uvádí, že stejně jako je tomu u podporujících motivačních klimat existují společné rysy i mezi kontrolujícím a egoistickým klimatem; například trenéři, kteří na chyby svých svěřenců reagují zastrašováním, pravděpodobně méně podporují sportovce s nižšími schopnostmi a horšími výkony.

Poslední dvě hypotézy jsou věnovány týmové kohezi. Výsledky výzkumu potvrdily hypotézu č. 9, která vychází z toho, že týmová koheze je pozitivně spjata s engagementem. Týmová koheze se v korelační i regresní analýze objevila jako jeden z nejsignifikantnějších předpokladů engagementu. Obdobně je tomu u hypotézy č. 10,

který předpokládá, že negativní týmové klima je přidruženým faktorem burnoutu. U zkoumaného vzorku respondentů byla prokázána významná negativní vazba mezi vyhořením a týmovou kohezí a lze tak říci, že soudržnost s týmem a pozitivní týmové klima složí jako nástroj pro eliminaci burnoutu a podporu engagementu. Martins a kol. (2014) ze svého výzkumu vyvodili, že uspokojení potřeby sounáležitosti nehraje zásadní roli, což s výsledky této práce nesouhlasí. Ty naopak považují sounáležitost a soudržnost za klíčovou.

Výsledky rozebrané v předchozí části práce vzešly ze 102 vyplněných dotazníků. Domnívám se, že pro tuto diplomovou práci se jedná o dostačující číslo, ale pro uplatnění výsledků na širší okruh populace a získání statisticky významných výsledků by bylo vhodné výzkum rozšířit. Není známa obecná rozšířenost burnout mezi sportovci, stejně jako není jasné, kolik procent sportovců, kteří ukončili svou kariéru, skončilo kvůli vyhoření a kolik z jiných důvodů. Tato zjištění mohou složit jako námět pro další, podrobnější výzkumy problematiky vyhoření mezi sportovci. Rozsáhlejší studie by také mohla objasnit spojení cílů snažení a engagementu a více se věnovat vlivu orientace na ego na sportovní výsledky respondentů.

Limitem práce je určitá míra sebehodnocení v dotazování, neboť probíhalo elektronicky a není tak zaručeno, že odpovědi respondentů 100 % odpovídají skutečnosti. Emoční rozpoložení respondentů mohlo být ovlivněno obdobím, v jakém byl dotazník respondentům představen. Konec sezóny, období play-off, je typicky nejnáročnějším jak z fyzické, tak psychické stránky, neboť v sázce je takřka vše. V případě úspěchu převládá v týmu euforie a pozitivní pocity, naopak při prohře a neočekávaném vyřazení je možný psychický propad a pocit zbytečně vynakládaného úsilí po celou dobu sezóny bez očekávaného umístění v soutěži.

6 Závěr

Předložená práce vychází ze skutečnosti, že sport získává stále důležitější postavení v našich životech nejen z hlediska přímé participace, ale také z hlediska diváckého. Za účelem co nejatraktivnější podívané jsou kladeny větší a větší nároky na perfektní výkony sportovců, což podporuje i stále větší množství peněz, které se dostávají do prostředí sportu a kluby o ně do určité míry soutěží.

K získání potřebných dat byla zvolena metoda elektronického dotazování aplikovaná na profesionální sportovce v kolektivních sportech – hokej, volejbal a házená. Dotazník je rozdělen do 6 částí, z nichž se každá věnuje jednomu ze zvolených prediktorů: prožívání sportu, motivace k činnosti, cíle snažení, perfekcionismus, motivační klima tvořené trenérem a týmová koheze. Odpovědi byly vyhodnoceny pomocí popisné statistiky a korelační a deskriptivní analýzy.

Úvodem bylo zkoumáno, jak se respondenti cítí ve vztahu k jejich sportovní činnosti. Bylo zjištěno, že zkoumaný vzorek sportovců je spíše zapálený než vyhořelý, avšak rozdíl není dostatečně velký na to, aby se dalo říci, že projevy burnoutu nejsou významné. Úroveň engagementu se na škále 1–5 (nejméně – nejvíce) pohybuje kolem hodnoty 4, v případě burnoutu u hodnoty 3.

Druhá část dotazníku zjišťovala motivaci sportovců. Výsledky ukazují, že se u respondentů nejsilněji projevuje integrovaná regulace. Věnují se svému sportu z velké části proto, že jej považují za součást sebe samých. Podobně významná je u vzorku respondentů introjektovaná regulace, která souběžně zahrnuje pozitivní i negativní pocity vůči vykonávanému sportu. Sportovec vnímá přínosy tréninkových jednotek, například v oblasti zdraví, ale současně cítí negativní pocity v souvislosti s fyzickým i psychickým úsilím, které je třeba vynaložit. Silně ho ovlivňují očekávání druhých a pokud by danou činnost nevykonával, zužoval by ho pocit viny.

Další oddíl dotazníku zkoumal cíle snažení sportovců, tedy zda jsou orientovaní na úkol či ego. Zde byly navzdory očekávání zjištěny poměrně malé rozdíly mezi oběma orientacemi. Pro respondenty je lehce důležitější porazit ostatní, než zdokonalovat své schopnosti a dovednosti.

Čtvrtým zkoumaným prediktorem byl perfekcionismus, za účelem identifikování rozdílů v působení společensky předepsaného perfekcionismu a perfekcionismu, který vychází z jedinice samotného na stanovené důsledky (burnout a engagement). U respondentů lehce

převládá sebeurčující perfekcionismus. Podle očekávání byla potvrzena spojitost mezi společensky předepsaným perfekcionismem a burnoutem, zatímco spojitost u vnitřního perfekcionismu a engagementu se nepotvrdila.

Výsledky ukázaly, že respondenti se u svých trenérů setkávají se všemi zmíněnými typy motivačního klimatu. Z odpovědí plyne, že se respondenti nejčastěji pohybují v autonomii podporujícím klimatu a v klimatu zaměřeném na ego. V prvním případě kouč dbá na to, aby měl každý hráč v týmu svou roli a podílel se na rozhodování. Naopak klima zaměřené na ego je typické tím, že trenér jisté hráče upřednostňuje, nechává hrát pouze ty nejlepší a v případě, že udělají chybu, se jim dostane kritiky a křiku.

Závěr dotazníku byl věnován týmové kohezi, která se ukázala jako jeden z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících engagement (pozitivně) i burnout (negativně). Burnout se na základě těchto výsledků jeví jako spíše sociální než individuální problém. Vliv týmu má s burnoutem větší souvislost než osobnostní faktory, motivace atd. Situace v týmech respondentů by se dala zhodnotit jako „ani dobrá ani špatná“, a kvůli významu týmové soudržnosti by bylo přínosné ji zlepšit a dbát na co nejlepší vztahy mezi spoluhráči.

Diplomová práce může přinést užitečná zjištění i pro odborníky z praxe (trenéry, manažery klubů), neboť z nich plyne, které oblasti jsou klíčové pro podávání optimálních výkonů a zapálení do sportu. Pro manažery klubů nabízí důležité poznatky v oblasti rozvoje svých zaměstnanců (trenéři, sportovci). Může být přínosné znát motivační klimata vytvářená trenérem a uplatnit jejich znalost ve výběru trenérů. Ideálním trenérem je ten, který podporuje uspokojení potřeby autonomie a kompetence svých svěřenců.

Ne zcela optimální situace v týmech respondentů by mohla upozornit na žádoucí efekty využívání sportovních psychologů, jejichž činnost není v českém sportovním prostředí dle mého názoru a na základě vlastní zkušenosti z volejbalu dostatečná. Je vhodné, aby sportovní psychologové posilovali psychické funkce nejen sportovců, ale pracovali i s trenéry a pozitivně tak působili na klima a chování trenérů, které se přímo promítne do nálady a výkonu týmu.

Pro trenéry je důležité znát význam sociálních vazeb mezi hráči, neboť z výsledků práce jednoznačně plyne, že pozitivní týmové klima pozitivně působí na engagement a podle některých výzkumů tak působí jako prevence před burnoutem. Je žádoucí podporovat soudržnost kladením kolektivních cílů, společnou snahou o jejich dosažení

a překonáváním překážek jako jeden tým. Díky tomu roste efektivita tréninkového procesu a sportovec je veden k podávání nejlepších možných výkonů. Kvalita sportovního výkonu je podporována uzavřením trojúhelníku, v němž spolupracuje trenér, svěřenci a sportovní psycholog. Díky výsledkům práce mohou trenéři lépe porozumět rozdílným osobnostem svých svěřenců a přizpůsobit jim své chování a požadavky především z hlediska motivace. Je důležité poznat, kterého hráče motivuje chvála či odměna a na kterého platí spíše hrozby.

Sportovci by mohli zjištěná data využít k bližšímu sebepoznání a pochopení některých souvislostí mezi nároky sportovního prostředí, jejich psychickým stavem a výkonem. Samotné vyplňování dotazníků mohlo respondentům pomoci si uvědomit, z jakého důvodu svůj sport vykonávají a zda jsou do něj stále zapáleni, či zda jim přináší spíše strasti.

Z výsledků této práce i mnoha dalších výzkumů je jasné, že je klíčové věnovat psychickým stavům sportovců dostatečnou pozornost, podporovat tak výkonnost týmu a předcházet předčasnému ukončení kariéry a psychickým problémům hráčů. Vyhoření je postupný dlouhodobý proces, jehož náprava může trvat i roky. Je tedy důležité, aby kluby dělaly kroky k předcházení těchto problémů, a hlavně abychom si my všichni uvědomovali naše hodnoty a možnosti a chránili tak sami sebe.

7 Seznam použité literatury

1. AFSHAR, H., ROOHAFZA, H., SADEGHI, M., SAADATY, A., SALEHI, M., MOTAMEDI, M., MATINPOUR, M., ISFAHANI, H.N., ASADOLLAHI, G. Positive and negative perfectionism and their relationship with anxiety and depression in Iranian school students. *JRMS* [online]. 2011, vol. 16, 79–86 [cit. 2021-11-5]. Dostupné z: <<https://pdfs.semanticscholar.org/a291/d32b0ff2f53e21390da8fd9fee1b4f2608a2.pdf>>
2. ARMSTRONG, M. *Řízení lidských zdrojů: Moderní pojetí a postupy*. 13. vyd. Praha: Grada, 2015. 928 s. ISBN 978-80-247-5258-7.
3. APPLETON, P.R., NTOUMANIS, N., QUESTED, E., VILLADRICH, C., DUDA, J.L. Initial validation of the coach-created Empowering and disempowering motivational climate questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise* [online]. 2016, vol. 22, 53–65 [cit. 2022-3-23]. Dostupné z: <https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2016/07/2016_AppletonNtoumanisetal_Initial-Validation-Empowering-Questionnaire.pdf>
4. BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. vyd. Prostějov: Computer Media, 2011. 96 s. ISBN 978-80-7402-110-7.
5. BLACK, J.M., SMITH, A.L. An examination of Coakley's perspective of identity, control and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology* [online]. 2007, vol. 38, 417–436 [cit. 2021-10-24]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/profile/Alan-Smith-25/publication/235760229_An_examination_of_Coakley%27s_perspective_on_identity_control_and_burnout_among_adolescent_athletes/links/00b7d515cb8e3c0173000000/An-examination-of-Coakleys-perspective-on-identity-control-and-burnout-among-adolescent-athletes.pdf>
6. BLAHUTKOVÁ, M., PACHOLÍK, V. *Psychologie sportu* [online]. 2004, [cit. 2021-10-12]. Dostupné z: <<https://docplayer.cz/28957046-Psychologie-sportu-marie-blahutkova-viktor-pacholik.html>>

7. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DAŇHELOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1.
8. BURNS, D.D. The perfectionist's script for self – defeat. *Psychology Today* [online]. 1980, [cit. 2021-11-6]. Dostupné z: <<https://motamem.org/wp-content/uploads/2019/03/The-Perfectionist-Script-for-self-defeat.pdf>>
9. COAKLEY, J. Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem? *Sociology of Sport Journal* [online]. 1992, vol. 9, 271–285 [cit. 2021-10-24]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/306054067_Burnout_among_Adolescent_Athletes_A_Personal_Failure_or_Social_Problem>
10. DECI, E.L., RYAN, R.M. *Handbook of self-determination research*. NY: University of Rochester Press, 2002. 458 s. ISBN 1-58046-156-5.
11. DECI, E.L., RYAN, R.M. *A motivational approach to self: Integration in personality*. NY: University of Rochester [online]. 1991, vol. 38, 238–288 [cit. 2021-3-24]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/profile/Edward-Deci/publication/21026291_A_Motivational_Approach_to_Self_Integration_in_Personality/links/02e7e529b5ef924164000000/A-Motivational-Approach-to-Self-Integration-in-Personality.pdf>
12. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005. 332 s. ISBN 80-7033-928-4.
13. DUDA, J. L. Advances in the measurement of the physical self. *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* [online]. 1998, 295–310 [cit. 2021-10-24]. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?id=wxDkz6akXiwC&pg=PA55&lpg=PA55&dq=DUDA,+J.+Advances+in+the+measurement+of+the+physical+self.&source=bl&ots=JlvOLjTAv_&sig=ACfU3U2zyHcr4tU3aV09UmUGEocVaKG5eQ&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwj0n_GmkvzzAhU7h_0HHZO_ABIQ6AF6BAGOEAM#v=onepage&q=DUDA%2C%20J.%20Advances%20in%20the%20measurement%20of%20the%20physical%20self.&f=false>

14. EYS, M., LOUGHEAD, T. BRAY, S.R., CARRON, A.V. Development of a cohesion questionnaire for youth: The youth sport environment questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology* [online]. 2009, vol. 31(3), 390–408 [cit. 2022-3-23]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/26865350_Development_of_a_Cohesion_Questionnaire_for_Youth_The_Youth_Sport_Environment_Questionnaire>
15. FLETT, G.L., HEWITT, P.L. *Perfectionism: theory, research and treatment*. Washington: American Psychology Association, 2002. 433 s. ISBN 978-1-55798-842-3.
16. FREUDENBERGER, H. Staff Burn-out. *Journal of Social Issues* [online]. 1974, vol. 30, 159–165 [cit. 2021-9-23]. Dostupné z: <<https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>>
17. FREUDENBERGER, H. *Burn-out bei Frauen: Über das Gefühl des Ausgebranntseins*. Frankfurt am Mein, 1992. 305 s. ISBN 978-3-8105-0628-3.
18. FROST, R.O., MARTEN, P.A., LAHART, C., ROSENBLATE, R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research* [online]. 1990, vol. 14, 449–468 [cit. 2021-11-5]. Dostupné z: <<https://doi.org/10.1007/BF01172967>>
19. GOLD, Y., ROTH, R. A. *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: The Professional Health Solution*. Taylor & Francis, 2005. 280 s. ISBN 0-203-26787-7.
20. GOLEMBIEWSKI, R. T. Public-sector Change and Burnout: Phases as Antecedent, Limiting Condition, and Common Consequence. *Public Productivity & Management Review* [online]. Taylor & Francis, 1996, vol. 20, 56 - 59 [cit. 2021-9-20]. Dostupné z: <<https://www.jstor.org/stable/3380603>>
21. GOULD, D., TUFFEY, S. UDRY, E., LOEHR, J. (1996). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: II. Qualitative Analysis. *The Sport Psychologist* [online]. 1996, vol. 10, 341–366 [cit. 2021-10-24]. Dostupné z: <<https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/10/4/article-p341.xml>>
22. GRAÑA, M., FRANCISCO, CH., ARCE, C. The relationship between motivation and burnout in athletes and the mediating role of engagement. *International Journal*

- of Environmental Research and Public Health* [online]. 2021, vol. 18(9) [cit. 2021-9-27]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8124225/>
23. GRIEVE, F. G., WHELAN, J., MEYERS, A. An Experimental Examination of the Cohesion – Performance Relationship in an Interactive Team Sport. *Journal of Applied Sport Psychology* [online]. 2000, vol. 12, 219–235 [cit. 2021-9-27]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/247515360_An_Experimental_Examination_of_the_Cohesion-Performance_Relationship_in_an_Interactive_Team_Sport
24. GUSTAFFSON, H., KENTTÄ, G., HASSMÉN, P., LUNDQVIST, C. Prevalence of Burnout in Adolescent Competitive Athletes. *The Sport Psychologist* [online]. 2007, vol. 21, 21–37 [cit. 2021-9-26]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/258383437_Prevalence_of_burnout_in_adolescent_competitive_athletes/link/566fea5d08ae4d9a42598185/download
25. GUSTAFSSON, H., HASSMÉN, P., KENTTÄ, G., JOHANSSON, M. A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise* [online]. 2008, vol. 9, 800–816 [cit. 2021-10-24]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029207001124>
26. GUSTAFSSON, H., KENTTÄ, G., HASSMÉN, P. Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology* [online]. 2011, vol. 4, 3–24 [cit. 2021-10-24]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
27. HALL, H.K., HILL, A.P. Perfectionism, dysfunctional achievement striving and burnout in aspiring athletes: the motivational implications for performing artists. *Theatre, Dance and Performance Training* [online]. 2012, vol. 3, 216–228 [cit. 2021-11-6]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/254368944_Perfectionism_dysfunctional_achievement_striving_and_burnout_in_aspiring_athletes_The_motivational_implications_for_performing_artists
28. HENSCHEN, K. Maladaptive fatigue syndrome and emotions in sport. In HANIN, Y.L. *Emotions in Sport* [online]. 2000, 231–242 [cit. 2021-11-6]. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=KaGZ1KS07SYC&oi=fnd&pg=PP1>

- 1&dq=Maladaptive+fatigue+syndrome+and+emotions+in+sport.&ots=huFsU0_4zI
&sig=sHxvzM2mYHphGNZ4TwUiUJIniAw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false>
29. HILL, A., HALL, H.K., APPLETON, P.R., KOZUB, S.A. Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise* [online]. 2008, vol. 9, 630–644 [cit. 2021-10-24]. Dostupné z: <<https://psycnet.apa.org/record/2008-07165-007>>
 30. HILL, A., APPLETON P.R., MALLINSON, S.H. Development and initial validations of the Performance perfectionism scale for sport (PPS-S). *Journal of Psychoeducational Assessment* [online]. 2016, vol. 34(7), 653-669 [cit. 2021-3-24]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/302392686_Development_and_Initial_Validation_of_the_Performance_Perfectionism_Scale_for_Sport_PPS-S>
 31. HODGE, K., LONSDALE, CH., JACKSON, S.A. Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist* [online]. 2009, vol. 23, 186–202 [cit. 2021-3-12]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/43511939_Athlete_Engagement_in_Elite_Sport_An_Exploratory_Investigation_of_Antecedents_and_Consequences>
 32. HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2013. 240 s. ISBN 978-80-7429-331-3.
 33. JANSA, P., TOMEŠOVÁ, E. *Základy psychologie sportu*. In: JANSA, P., DOVALIL, J. a kol. *Sportovní příprava: Vybrané technické obory*. 1. vyd. Praha: Q-art, 2007. 63–91 s. ISBN 978-80-903280-8-2.
 34. JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1.
 35. JOWETT, S., NTOUMANIS, N. The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* [online]. 2004, 245–257 [cit. 2022-04-12]. Dostupné z: <<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.524.1377&rep=rep1&type=pdf>>
 36. JOWETT, S., POCZWARDOWSKI, A. Understanding the Coach – Athlete Relationship. In: JOWETT, S., LAVALLEE, D. *Social Psychology in Sport* [online].

- 2007, 3–14 [cit. 2021-10-12]. Dostupné z: <<https://cpb-eu-w2.wpmucdn.com/blogs.lincoln.ac.uk/dist/3/5895/files/2016/10/Jowett-Poczwardowski-2007-Understanding-the-Coach-Athlete-Relationship.pdf>>
37. KALWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
38. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. 264 s. ISBN 80-200-1307-5.
39. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.
40. KOCOUREK, J., JANSA, P. *Základy pedagogiky sportu*. In: JANSA, P., DOVALIL, J. a kol. *Sportovní příprava: Vybrané technické obory*. 1. vyd. Praha: Q-art, 2007. 36–62 s. ISBN 978-80-903280-8-3.
41. KORUNKA, C., TEMENT, S., ZDREHUS, C. & BORZA, A. *Burnout: Definition, Recognition and Prevention Approaches* [online]. BOIT, 2010 [cit. 2021-9-19]. 50 s. Dostupné z: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36748183/BOIT_theoretical_abstract_2705_1.pdf?1424758237=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DBurnout_Intervention_Training_for_Manage.pdf&Expires=1616935067&Signature=dax1xwqAdo5CIIjnrQu3R-Xl7ySIs9pbeXSaGd1REO36YZhmtW8gdxx~xz6T~k~MYFpa5OCrzCXabh~jycPgtgkDcGk6HUvPpqn~dJlTSCz~Z2E39KFgcjLzu4ZH4rQVXUjdIXoTmthaJR7lN-6nvTq-cz0-9ZxRbX2RVfrfxUhxcl7DTTnNZVVGQTc8nOQDmWVcRcwd5dlM5~KUx3GfW18naDHu1r~vV20iW9Eltmu62Rq4qCfhJcVjvSMXdeD8GzEbg404XJ-L5J571SKLdRVX-oDCzu5f8QphsEOgF6A0Kk2cHvQizZDX9mWoGJ7wRKO4JYpJc70QjQf08DKP4A__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>
42. KOSTKA, V. *Moderní hokej: trenér, trénink, hra*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1984. 371 s.
43. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1998. 131 s. ISBN 80-7169-551-3.

44. KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012. 176 s. ISBN 978-80-7195-573-3.
45. LAVROVA, K., LEVIN, A. *Burnout Syndrome: Prevention and Management* [online]. 2006 [cit. 2021-9-23]. 57 s. Dostupné z: <https://www.aidsactioneurope.org/sites/default/files/190_0.pdf>
46. LEE, R.T, ASHFORTH, B.E. A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology* [online]. 2008, vol. 81, 123–133 [cit. 2021-10-24]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/14596463_A_Meta-Analytic_Examination_of_the_Correlates_of_the_Three_Dimensions_of_Job_Burnout>
47. LEMYRE, P.N, TREASURE, D.C., ROBERTS, G.C. Influence of variability in motivation and effect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology* [online]. 2006, vol. 28, 32–48 [cit. 2021-10-24]. Dostupné z: <<https://psycnet.apa.org/record/2006-03835-004>>
48. LONSDALE, C., HODGE, K., RAEDEKE, T. Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology* [online]. 2007, vol. 38, 451–470 [cit. 2022-3-12]. Dostupné z: <<https://researchdirect.westernsydney.edu.au/islandora/object/uws:10663>>
49. MACÁK, I., HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 221 s.
50. MAGEAU, G. A., VALLERAND, R. J. The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sport Sciences* [online]. 2003, vol. 21, 883–904 [cit. 2022-4-12]. Dostupné z: <https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2014/04/2003_MageauVallerand_Coach.pdf>
51. MALLET, C., KAWABATA, M., NEWCOMBE, P., OTERO-FORERO, A., JACKSON, S. Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise* [online]. 2007, vol. 8(5), 600–614 [cit. 2022-3-12]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/43474650_Sport_Motivation_Scale-6_SMS-6_a_revised_six-factor_sport_motivation_scale>

52. MARTINS, P., ROSADO, A. FERREIRA, V. BISCAIA, R. Examining the validity of the Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) in a Portuguese sport setting. *Motriz: Revista de Educação Física* [online]. 2014, vol. 20(1), 1-7 [cit. 2022-3-12]. Dostupné z: <<https://www.scielo.br/j/motriz/a/B644btQPKw9FRJg4wLTgsVz/?lang=en>>
53. MARTÍNEZ-ALVARADO, J.R., GUILLÉN, F. The sport engagement scale: An adaptation of the Utrecht work engagement scale (UWES) for the sport environment. *Universitas Psychologica* [online]. 2014, vol. 13 (3) [cit. 2022-3-12]. Dostupné z: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672014000300013>
54. MASLACH, C. *Burnout: The Cost of Caring*. Los Altos: ISHK, 2003. ISBN 1-883535-35-9.
55. MILEY, D., CRESPO, M. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. 305 s.
56. NAKONEČNÝ, M. *Motivace chování*. 3. vyd. Praha: Triton, 2015. 600 s. ISBN 978-80-7387-830-6.
57. NOBLET, A. J, GIFFORD, S.M. The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology* [online]. 2002, vol. 14, 1–13 [cit. 2021-10-12]. Dostupné z: <<https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9780429201745-16#!>>
58. PAULÍK, K. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Ostrava: Filozofická fakulta OU, 2006. 156 s. ISBN 80-7368-259-1.
59. PERIČ, T. a kolektiv. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2.
60. PIGEASSOU, CH. *Nové trendy ve sportu v 21. století*. In SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ, I. *Sport, stát, společnost*. Praha: UK – FTVS, 2000. 325–336 s.
61. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. 472 s. ISBN 80-200-1086-6.
62. POSCHKAMP, T. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. 1. vyd. Brno: Edika, 2013. 104 s. ISBN 978-80-266-0161-6.

63. POTTEROVÁ, B. A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. Olomouc: Votobia, 1997. 264 s. ISBN 80-7198-211-3.
64. RAEDEKE, T.D. Is Athlete Burnout More than Just Stress? A Sport Commitment Perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology* [online]. 1997, vol. 19, 396–417 [cit. 2021-9-27]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/232560222_Is_Athlete_Burnout_More_than_Just_Stress_A_Sport_Commitment_Perspective>
65. RAEDEKE, T.D., SMITH, A.L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology* [online]. 2001, vol. 23(4), 281–306 [cit. 2022-3-27]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/profile/Thomas-Raedeke/publication/232479391_Development_and_Preliminary_Validation_of_an_Athlete_Burnout_Measure/links/55dc5bee08aec156b9b13cdd/Development-and-Preliminary-Validation-of-an-Athlete-Burnout-Measure.pdf>
66. REEVE, J., RYAN, R., DECI, E.L., JANG, H. Understanding and promoting autonomous self-regulation: A self-determination theory perspective. *Motivation and Self-regulated Learning: Theory, Research, and Applications* [online]. 2008 [cit. 2022-3-12]. 223–224. Dostupné z: <<https://psycnet.apa.org/record/2008-03967-009>>
67. ROBERTS, G.C., TREASURE. Perception of success questionnaire: Preliminary Validation in an adolescent population. *University of Illinois at Urbana-Champaign* [online]. 1994, vol. 79(1), 607–610 [cit. 2021-3-12]. Dostupné z: <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pms.1994.79.1.607>>
68. RUSH, M. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. 130 s. ISBN 80-7255-074-8.
69. RYAN, R. M., DECI, E. L. Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* [online]. 2000 [cit. 2021-10-12]. Dostupné z: <https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf>
70. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6. vyd. Praha: Grada, 2010. 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9.

71. SEKOT, A. *Sociologie sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Paido, 2006. 412 s. ISBN 978-80-7315-132-4.
72. SCHAUFELI, W. B., MASLACH, C., MAREK, T. (Eds.). *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Research* [online]. Taylor & Francis, 1993 [cit. 2021-9-23]. 312 s. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?id=4kEbMr8B4NMC&pg=PR3&hl=cs&source=gb_s_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false>
73. SCHMIDT, G.W., STEIN, G.L. Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology* [online]. 1991, vol. 13, 254–265 [cit. 2021-10-24]. Dostupné z: <<https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/13/3/article-p254.xml>>
74. SILVA, J.M. Silva, J.M. An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *The Journal of Applied Sport Psychology* [online]. 1990, vol. 2, 5–20 [cit. 2021-10-24]. Dostupné z: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413209008406417?journalCode=uasp20>>
75. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. 242 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
76. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
77. SMITH, R.E. Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. *Journal of Sport Psychology* [online]. 1986, vol. 8, 36–50 [cit. 2021-9-27]. Dostupné z: <<https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/8/1/article-p36.xml>>
78. STOCK, C. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 112 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
79. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd. Břeclav: Presstempus, 2004. 125 s. ISBN 80-903350-2-0.
80. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2007. 252 s. ISBN 978-80-246-1358-1.
81. ŠAFÁŘ, M. *Bio-psycho-sociální rizika vrcholového sportu dětí a mládeže*. *Pediatric pro praxi* [online]. 2012, vol. 13, 401–403 [cit. 2021-9-27]. Dostupné z: <<https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2012/06/11.pdf>>

82. ŠEBLOVÁ, J. *Syndrom vyhoření ve zdravotnictví* [online]. 2005 [cit. 2021-03-29]. Dostupné z: <<https://www.csspraha.cz/wcd/users-data/file/syndrom-vyhoreni-zdravot.pdf>>
83. ŠIŠKA, P., SLEPIČKA, P. Problematika skupinové koheze v psychologii sportu. *Studia sportiva*. Brno: Masarykova Univerzita [online]. 2011, vol. 5, 13–20 [cit. 2021-9-27]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/323145627_Problematika_skupinove_koheze_v_psychologii_sportu>
84. ŠIŠKA, P. *Tímová kohézia a tímový úspech v elitných mládežníckych športových družstvách: disertační práce*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2014. 108 s. Vedoucí disertační práce prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.
85. TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. 224 s. ISBN 978-80-247-3923-6.
86. WEINBERG S. R., GOULD, D. Foundations of sport and exercise psychology. *Human Kinetics* [online]. 2014, 6th ed [cit. 2021-9-27]. Dostupné z: <<https://books.google.vu/books?id=7NqVBAAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>>
87. WHITMORE, J. *Koučování: Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti. Metoda transpersonálního koučování*. 3. vyd. Praha: Albatros Media, 2014. 248 s. ISBN 978-80-7261-273-4.
88. VANĚK, M., HOŠEK, V., SVOBODA, B. *Studie osobnosti ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova, 1974.
89. VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P., SVOBODA, B. *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1984. 202 s.

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Čtyřfázový vývoj syndromu vyhoření

Obrázek č. 2: Smithův kognitivně-afektivní stresový model

Obrázek č. 3: Integrovaný model syndromu vyhoření

Obrázek č. 4: Dělení motivace

Seznam tabulek a grafů

Tabulka č. 1: Shrnutí vnějších a vnitřních faktorů vzniku syndromu vyhoření

Tabulka č. 2: Příznaky syndromu vyhoření

Tabulka č. 3: Průměr a směrodatná odchylka engagementu, burnoutu a jejich složek

Tabulka č. 4: Průměr a směrodatná odchylka motivace

Tabulka č. 5: Průměr a směrodatná odchylka cílů snažení

Tabulka č. 6: Průměr a směrodatná odchylka perfekcionismu

Tabulka č. 7: Průměr a směrodatná odchylka motivačního klima

Tabulka č. 8: Průměr a směrodatná odchylka týmové koheze

Tabulka č. 9: Korelační analýza (engagement)

Tabulka č. 10: Korelační analýza (burnout)

Tabulka č. 11: Shrnutí modelu (engagement)

Tabulka č. 12: Koeficient beta a statistická významnost proměnných (engagement)

Tabulka č. 13: Motivační a sociální prediktory engagementu – mnohonásobná lineární regrese

Tabulka č. 14: Shrnutí modelu (burnout)

Tabulka č. 15: Koeficient beta a statistická významnost proměnných (burnout)

Tabulka č. 16: Motivační a sociální prediktory burnoutu – mnohonásobná lineární regrese

Graf č. 1: Zastoupení jednotlivých sportů na výzkumném souboru

Graf č. 2: Výkonnostní úroveň

Seznam příloh

Příloha 1 – Úvodní text k dotazníku (informovaný souhlas pro respondenty)

Dobrý den,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který je zaměřen na různé aspekty Vašeho sportování, jako je motivace, prožívání úspěchu a podobně. Prosím, abyste zodpověděl/a všechny níže uvedené otázky co nejupřímněji a nejpřesněji na základě Vašich zkušeností z letošní sezóny. Vyplnění dotazníku bude trvat přibližně 10–15 minut.

Vaše odpovědi nebudou vyhodnocovány jako správné nebo špatné. Všechny odpovědi jsou považovány za důvěrné a za žádných okolností nebudou zpracovány tak, aby mohly být spojeny s Vaším jménem. Dotazník je zcela anonymní a Vaše osoba nebude identifikována v žádných publikacích ani prezentacích.

Vyplněním a odevzdáním dotazníku vyjadřujete souhlas s Vaší účastí v této studii, za kterou Vám velmi děkuji. Pokud chcete být informován/a o výsledcích studie, zanechte prosím na konci dotazníku kontakt na Vás a po skončení studie Vám budou výsledky k dispozici.

Pro další informace, nebo v případě otázek ohledně vyplnění dotazníku, mne prosím kontaktujte na e-mailové adrese halbichova.adela@icloud.com

ČÁST I.

Nejprve prosím odpovzte na následující otázky týkající se Vaší osoby:

1. Pohlaví:
 - a. Muž
 - b. Žena
2. Věk
3. Jakému sportu se věnujete?
 - a. Volejbal
 - b. Hokej
 - c. Házená
4. Ve které lize se Vašemu sportu věnujete?
 - a. Extraliga
 - b. 1. liga
 - c. 2. liga
5. Přibližně kolik hodin týdně se aktivně věnujete své sportovní činnosti?
6. Kolik let se Vašemu sportu věnujete?

ČÁST II.

Nyní Vám předložíme výroky týkající se toho, na co myslíte a co prožíváte, když se věnujete Vašemu sportu. V níže uvedených výrociích prosím vyznačte, jak často jste v průběhu této sezóny uvedeným způsobem uvažoval/a o svém sportu či prožíval/a svůj sport.

1. Věřím, že jsem schopen/-na dosáhnout svých cílů ve sportu.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

2. Cítím, že jsem ve svém sportu schopný/-á uspět.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

3. Věřím, že mám takové dovednosti/techniku, abych byl/-a úspěšný/-á ve svém sportu.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

4. Jsem si jistý/-á svými schopnostmi.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

5. Jsem oddaný/-á tomu, abych dosáhl/-a svých cílů ve sportu.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

6. Jsem odhodlán/-a dosáhnout svých cílů ve sportu.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

7. Jsem oddaný/-á svému sportu.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

8. Chci tvrdě pracovat na tom, abych dosáhl/-a svých cílů ve sportu.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

9. Když se věnuji svému sportu, cítím, že mi to dodává energii.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

10. Když se věnuji svému sportu, cítím se plný/-á energie.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

11. Když se věnuji svému sportu, cítím se plný/-á života.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

12. Když se věnuji svému sportu, cítím se soustředěný/-á a ve střehu.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

13. Jsem ze svého sportu nadšený/-á.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

14. Jsem zapálený/-á do svého sportu.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

15. Můj sport mě baví.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

16. Při svém sportu se bavím.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

Nyní Vám předložíme další výroky týkající se toho, na co myslíte a co prožíváte, když se věnujete Vašemu sportu. V níže uvedených výrociích prosím vyznačte, jak často jste v průběhu této sezóny uvedeným způsobem uvažoval/a o svém sportu či prožíval/a svůj sport.

1. V mém sportu dosahuji mnoha věcí, které stojí za to.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

2. Z tréninků jsem tak unavený/-á, že mám problém najít energii pro další činnosti.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

3. Úsilí, které věnuji svému sportu, by bylo lepší vynaložit jinde.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

4. Z mého sportu se cítím až příliš unavený/-á.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

5. V mém sportu nedosahuji moc dobrých výsledků.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

6. Výkon v mém sportu už mne nezajímá tak jako dřív.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

7. V mém sportu nepodávám výkon úměrný mým schopnostem.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

8. Z mého sportu se cítím být úplně zničený/-á.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

9. Můj sport ve mně nezbuzuje takové nadšení jako dřív.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

10. Z mého sportu se cítím být fyzicky úplně vyčerpaný/-á.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

11. Cítím, že na úspěchu v mém sportu mi záleží méně než dříve.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

12. Jsem vyčerpaný/-á z toho, jak je můj sport psychicky a fyzicky náročný.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

13. Jsem vyčerpaný/-á z toho, jak je můj sport psychicky a fyzicky náročný.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

14. V mém sportu se cítím být úspěšný/ -á.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

15. Vůči mému sportu mám negativní pocity.

1	2	3	4	5
Téměř nikdy	Výjimečně	Někdy	Často	Téměř pořád

ČÁST III.

Následující otázky se ptají na Vaši zkušenost s týmem, do kterého patříte. Odpovězte prosím zakroužkováním čísla na škále 1-9 (vůbec nesouhlasím – naprosto souhlasím), do jaké míry souhlasíte s každým tvrzením.

1. Všichni jsme cílům našeho týmu stejně oddaní.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
vůbec nesouhlasím								naprosto souhlasím

2. Někteří z mých nejlepších přátel jsou členy tohoto týmu.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
vůbec nesouhlasím								naprosto souhlasím

3. Líbí se mi, jak spolupracujeme jako tým.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
vůbec nesouhlasím								naprosto souhlasím

4. Se členy svého týmu příliš nevycházím.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
vůbec nesouhlasím								naprosto souhlasím

5. Trávím čas se svými spoluhráči.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
vůbec nesouhlasím								naprosto souhlasím

6. V našem týmu spolu příliš nespolečujeme.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
vůbec nesouhlasím								naprosto souhlasím

7. Se svými spoluhráči zůstanu v kontaktu i po skončení sezóny.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
vůbec nesouhlasím								naprosto souhlasím

8. Můj přístup ke hře je stejný jako u mých spoluhráčů.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
vůbec nesouhlasím								naprosto souhlasím

ČÁST IV.

Nyní Vám předložíme výroky týkající se Vašeho hlavního trenéra/trenérky. Na uvedené stupnici prosím vyznačte, do jaké míry si myslíte, že daný výrok platí pro Vašeho hlavního trenéra/ trenérku.

1. Můj kouč je méně přátelský k hráčům, pokud se opravdu nesnaží vidět věci podle něj.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

2. Můj kouč vyměnil hráče, pokud udělali chybu.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

3. Můj kouč si myslí, že je důležité, aby se hráči věnovali svému sportu, protože opravdu sami chtějí.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

4. Můj kouč méně podporuje ty, kteří málo trénují nebo nehrají dobře.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

5. Na mého kouče se můžu spolehnout, že se o mě bude zajímat bez ohledu na okolnosti.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

6. Můj kouč věnuje největší pozornost těm nejlepším hráčům.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

7. Můj kouč křičel na hráče, když něco pokazili.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

8. Můj kouč usiluje o to, aby hráči vnímali jako úspěch, když dosáhnou zlepšení.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

9. Můj kouč věnuje méně pozornosti hráčům, pokud s nimi není spokojen.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

10. Můj kouč opravdu oceňuje hráče jako lidi, nejen jako sportovce.				
1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
11. Můj kouč je méně shovívavý k hráčům, kteří ho zklamali.				
1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
12. Můj kouč má své oblíbence.				
1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
13. Můj kouč chválí pouze hráče, kteří během zápasu podali nejlepší výkon.				
1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
14. Když můj kouč chce, aby hráči něco udělali, snaží se jim vysvětlit, proč by to bylo dobré.				
1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
15. Můj kouč se stará o to, aby měl v týmu každý nějakou významnou roli.				
1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
16. Můj kouč křičí na hráče před ostatními, aby je přinutil něco udělat.				
1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
17. Můj kouč si myslí, že v zápase by měli hrát pouze nejlepší hráči.				
1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
18. Můj kouč vyhrožuje tresty, aby udržel kázeň během tréninku.				
1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
19. Můj kouč otevřeně naslouchá a neposuzuje pocity hráčů.				
1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
20. Můj kouč nám dává najevo, že všichni hráči jsou součástí úspěchu týmu.				
1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
21. Můj kouč používá především chválu nebo odměny, aby hráče během tréninku přiměl dokončit všechny zadané úkoly.				
1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

22. Můj kouč se snaží zasahovat hráčům i do života mimo sport.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

23. Můj kouč si myslí, že je důležité, aby se hráči věnovali sportu proto, že je to baví.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

24. Můj kouč upřednostňuje některé hráče před ostatními.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlasím/ ani nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

ČÁST V.

Co pro Vás znamená úspěch ve sportu? Rádi bychom, abyste na uvedené škále zakroužkoval/a možnost, která nejlépe vystihuje Vaše pocity. Nejsou zde správné ani špatné odpovědi.

Ve svém sportu zažívám nejsilnější pocit úspěchu, když...

1. porazím ostatní.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím, ani souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

2. jsem nejlepší.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím, ani souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

3. se opravdu snažím.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím, ani souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

4. dosáhnou cíle, který jsem si stanovil.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím, ani souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

5. předvedu ostatním, že jsem nejlepší.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím, ani souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

6. podám nejlepší výkon, jakého jsem schopen.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím, ani souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

ČÁST VI.

Nyní Vám předložíme výroky týkající se Vaší účasti ve sportu. V níže uvedených výrocích prosím vyznačte, do jaké míry každý výrok odpovídá tomu, proč se v současné době věnujete Vašemu sportu.

Proč se věnujete Vašemu sportu?

1. Kvůli vzrušení, které zažívám, když jsem opravdu ponořený/á do této činnosti.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

2. Protože je to dobrý způsob, jak se naučit spoustu věcí, které by mi mohly být užitečné v dalších oblastech mého života.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

3. Protože si mě díky tomu váží lidé v mém okolí.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

4. Protože cítím velké osobní uspokojení, když v tréninku zvládnu nějaké obtížné techniky.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

5. Protože je to jeden z nejlepších způsobů, které jsem si vybral/a, abych rozvinul/a další aspekty svého života.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

6. Protože je to součást mě samotné/ho.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

7. Protože musím sportovat, abych se před sebou cítil/a dobře.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

8. Kvůli prestiži plynoucí z toho, že jsem sportovec/sportovkyně.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

9. Pro uspokojení, které zažívám, když zdokonaluji své schopnosti.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

10. Protože bych se cítil/a špatně, kdybych svému sportu nevěnoval/a čas.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

11. Pro potěšení z objevování nových strategií, jak podat výkon.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

12. Pro materiální a společenské výhody plynoucí z toho, že jsem sportovec/ sportovkyně.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

13. Protože účast v mém sportu je neoddělitelná součástí mého života.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

14. Abych ostatním ukázal/a, jak jsem dobrý/á ve svém sportu.

1	2	3	4	5
Vůbec neodpovídá	Odpovídá jen trochu	Odpovídá	Odpovídá značně	Odpovídá přesně

ČÁST VII.

1. Jsem na sebe tvrdý, pokud nepodám perfektní výkon.

1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

2. Lidé ode mě vždy očekávají více bez ohledu na to, jak dobrý výkon jsem podal.

1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

3. Lidé ode mě vždy očekávají perfektní výkony.

1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

4. Lidé pohlížejí i na mé nejlepší výkony negativně.

1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

5. Mám ze sebe dobrý pocit pouze pokud podám perfektní výkon.

1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

6. Musím podat perfektní výkon, abych dostal svým standardům.

1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

Děkuji za vyplnění dotazníku!

Velmi si vážím času, který jste dotazníku věnoval/-a. Pokud máte zájem o výsledky studie, zanechte prosím také e-mail, na který vám je mohu zaslat. Ještě jednou děkuji a hezký den.