

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Výkonová motivace výkonnostních fotbalistů
v kategorii U19-U21**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Michaela Sedláčková Knoblochová

Vypracoval:

Václav Míka

Praha, květen 2023

Prohlašuji, že jsem závěrečnou (bakalářskou) práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 31.května 2023

podpis diplomanta

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Rád bych poděkoval hlavně Mgr. Michaele Sedláčkové Knoblochové za skvělé vedení, vhodné připomínky a čas, který věnovala mně a této bakalářské práci. Dále bych chtěl poděkovat i ostatním, kteří mi byli oporou při praktické a teoretické části.

Abstrakt

Název: Výkonová motivace výkonnostních fotbalistů v kategorii U19-U21.

Cíle: Cílem této práce bylo prozkoumat vztahy mezi sociálním prostředím, výkonovou motivací a motivačními důsledky podle našeho teoretického rámce. Pomocí deskriptivní, korelační a regresní analýzy jsme chtěli zjistit, jaký vliv to má na výkonnostní fotbalisty ve věkové kategorii U19-U21.

Metody: Výzkumný soubor byl tvořen 75 respondenty, a to poloprofesionálními a profesionálními hráči fotbalu, v kategorii U19-U21 ze tří fotbalových klubů (FK Dukla Praha, SK Dynamo České Budějovice a Aritma Praha). Studie byla provedena použitím kvantitativního dotazníku, který byl složen ze šesti standardizovaných dotazníků v jejich české verzi. Proximální sociální prostředí, motivační klima, byla analyzována prostřednictvím dvou měřících nástrojů, a to Coach – Created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (Appleton a kol., 2015) a Youth Sport Environment Questionnaire (Eys a kol., 2009). Cílové orientace byly zjištěny prostřednictvím Perception of Success Questionnaire (Roberts a kol., 1998). Sportovní motivace byla měřena prostřednictvím Sport motivation scale-6 (Mallet a kol., 2007). Motivační důsledky byly zjišťovány prostřednictvím Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke a kol., 2001) a jeho koncepčním opakem Athlete Engagement Questionnaire (Martins a kol., 2014). Získaná data byla analyzována prostřednictvím deskriptivní, korelační a regresní analýzy s cílem prozkoumat vztahy jednotlivých dimenzí s motivačními důsledky a testovat hypotézy vyplývající z našeho teoretického rámce.

Výsledky: Deskriptivní analýza dat, první části našeho teoretického rámce, sesbíraných pomocí dotazníků zjistila, že v našem výzkumném souboru převládá prostředí zaměřené na úkol a vysoká týmová koheze. Druhá část deskriptivní analýzy, dle našeho teoretického rámce, zjistila, že u hráčů převládá integrovaná regulace a orientace na úkol. To nám potvrdilo, že fotbalisté jsou více motivováni vnitřní motivací a že činnost vykonávají, protože jim to přináší radost a vnitřní uspokojení. Dále v našem výzkumném souboru převládalo motivační klima zaměřené na úkol, které prohlubuje ještě více vnitřní motivaci. V našem výzkumu jsme se ještě zaměřili na korelační a regresní analýzu. V korelační analýze jsme zkoumali všechny dimenze vzhledem k syndromu vyhoření a míře zaujetí. Zjistili jsme, že vnitřní motivace má negativní vztah s vyhořením a pozitivní

s mírou zaujetí. Stejný vztah měla i orientace na úkol a prostředí zaměřené na úkol. Výsledky jsme chtěli posoudit i regresní analýzou. V rámci regresní analýzy jsme se snažili najít míru syndromu vyhoření a míry zaujetí s jednotlivými předměty našeho zkoumání. Bohužel jsme nenašli žádné signifikantní vztahy a pouze se potvrdily některé výsledky z korelační analýzy.

Klíčová slova: teorie sebeurčení, teorie cíle, syndrom vyhoření, odchod ze sportu, fotbal

Abstract

Title: Achievement motivation of competitive football players in the category U19–U21.

Objectives: The aim of this paper was to examine the relationships between social environment, performance motivation and motivational consequences according to our theoretical framework. Using descriptive, correlational and regression analyses, we wanted to investigate the impact of this on the achievement of footballers in the U19-U21 age group.

Methods: The research population consisted of 75 respondents, namely semi-professional and professional football players in the U19-U21 category from three football clubs (FK Dukla Praha, SK Dynamo České Budějovice and Aritma Praha). The study was conducted using a quantitative questionnaire, which consisted of six standardized questionnaires in their Czech version. The proximal social environment, the motivational climate, was analyzed through two measurement tools, namely the Coach - Created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (Appleton et al., 2015) and the Youth Sport Environment Questionnaire (Eys et al., 2009). Goal orientations were identified through the Perception of Success Questionnaire (Roberts et al., 1998). Sport motivation was measured through the Sport Motivation Scale-6 (Mallet et al., 2007). Motivational consequences were ascertained through the Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke et al., 2001) and its conceptual opposite, the Athlete Engagement Questionnaire (Martins et al., 2014). The data obtained were analysed through descriptive, correlational and regression analyses to explore the relationships of each dimension with motivational consequences and to test the hypotheses arising from our theoretical framework.

Results: Descriptive analysis of the data, the first part of our theoretical framework, collected through questionnaires found that a task-oriented environment and high team cohesion prevailed in our research population. The second part of the descriptive analysis, according to our theoretical framework, found that integrated regulation and task orientation prevail among players. This confirmed to us that soccer players are more intrinsically motivated and that they perform the activity because it brings them pleasure and intrinsic satisfaction. Furthermore, a task-oriented motivational climate prevailed in our research set, which deepens intrinsic motivation even more. In our research we further

focused on correlation and regression analysis. In the correlation analysis, we examined all dimensions with respect to burnout syndrome and level of engagement. We found that intrinsic motivation has a negative relationship with burnout and a positive relationship with level of engagement. Task orientation and task-oriented environment had the same relationship. We also wanted to assess the results by regression analysis. In the regression analysis, we sought to find the degree of burnout syndrome and the degree of engagement with each of the subjects of our study. Unfortunately, we did not find any significant relationships and only confirmed some results from the correlation analysis.

Keywords: Self – determination theory, Achievement goal orientation theory, burnout, drop out, football

Obsah

1	ÚVOD	11
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	12
2.1	FOTBAL Z PSYCHOSOCIÁLNÍHO HLEDISKA	13
2.2	CHARAKTERISTIKA KATEGORIE U19-U21	15
2.3	PROXIMÁLNÍ SOCIÁLNÍ PROSTŘEDÍ	17
2.3.1	<i>Motivační klima v kolektivním sportu</i>	18
2.4	VÝKONOVÁ MOTIVACE	19
2.4.1	<i>Sebedeterminovaná motivace (Teorie sebeurčení)</i>	20
2.4.2	<i>Motivace</i>	23
2.4.3	<i>Teorie potřeb</i>	24
2.4.4	<i>Teorie potřeby úspěchu</i>	26
2.5	TEORIE CÍLE	27
2.6	MOTIVAČNÍ DŮSLEDKY	28
2.6.1	<i>Syndrom vyhoření – „Burnout“</i>	28
2.6.2	<i>Míra zaujetí – „Engagement“</i>	30
2.6.3	<i>Odchod ze sportu – „Drop-out“</i>	31
3	VÝZKUMNÁ ČÁST	33
3.1	CÍLE	33
3.2	ÚKOLY	34
3.3	VÝZKUMNÁ OTÁZKA	34
3.4	HYPOTÉZY	34
3.5	METODIKA PRÁCE	35
3.5.1	<i>Typ výzkumu</i>	35
3.5.2	<i>Výzkumný soubor</i>	35
3.6	METODY SBĚRU DAT	35
3.7	ANALÝZA DAT	38
4	VÝSLEDKY	39
4.1	DESKRIPTIVNÍ ANALÝZA	39
4.1.1	<i>Zaujetí sportovce</i>	40
4.1.2	<i>Syndrom vyhoření</i>	41
4.1.3	<i>Týmová koheze</i>	42
4.1.4	<i>Motivační klima</i>	43
4.1.5	<i>Cílová orientace</i>	44
4.1.6	<i>Sebedeterminace</i>	45
4.2	KORELAČNÍ ANALÝZA	46
4.2.1	<i>Motivační klima</i>	46
4.2.2	<i>Výkonová motivace</i>	47
4.3	REGRESNÍ ANALÝZA	49
5	DISKUZE	51
6	ZÁVĚR	54
7	REFERENČNÍ SEZNAM	56
8	SEZNAM OBRÁZKŮ	62
9	SEZNAM TABULEK	63
10	PŘÍLOHY	64

10.1	VYJÁDŘENÍ ETICKÉ KOMISE	64
10.2	DOTAZNÍK	66

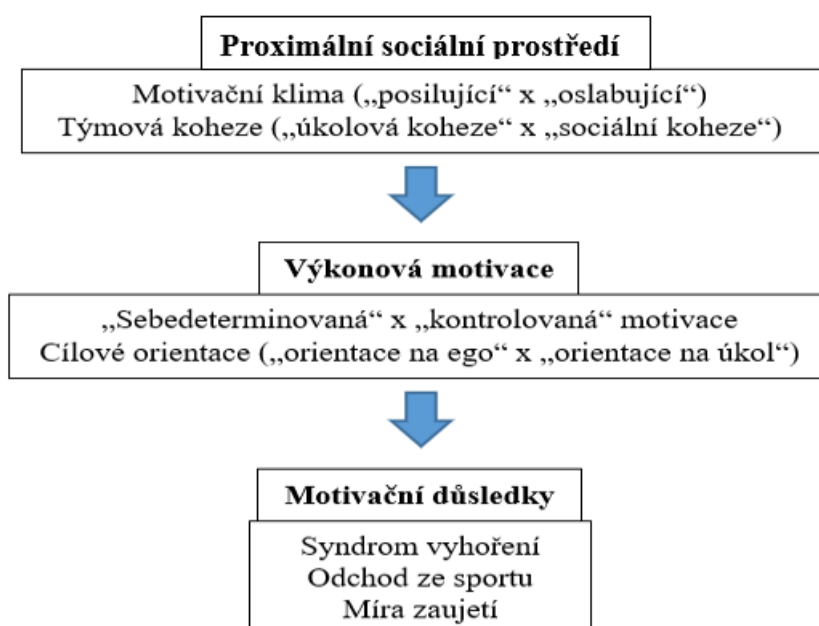
1 Úvod

Volnočasové aktivity jsou většinou nedílnou součástí našich životů. Lidé se ve svém volném čase věnují různým aktivitám. Zamýšleli jste se někdy nad tím, co je do této činnosti motivuje? Může to být setkávání se s přáteli, radost z dané aktivity a spousta dalších důvodů. Otázkou je, jestli tyto stejné hnací motory motivují i sportovce na té nejvyšší úrovni. Co je jejich důvodem a hnacím motorem k děláni sportu takřka každý den? Motivuje někoho být lepší, než soupeř či kamarád? Nebo je rád, když se zlepší oproti minulému pokusu? A má v tomto procesu nějakou zásadní úlohu trenér? Na tyto otázky jsme hledali odpovědi.

Téma bakalářské práce „Výkonová motivace výkonnostních fotbalistů v kategorii U19 – U21“ bylo zvoleno hned z několika důvodů. Prvním z důvodů, proč jsem se rozhodl věnovat ve své bakalářské práci právě fotbalu bylo, že sám jsem působil 10 let v tomto prostředí jako aktivní hráč na nejvyšší české úrovni až do kategorie U21. Kategorie U19 mě inspirovala k bližšímu zkoumání, jelikož jsem v ní jako hráč zažil mnoho zajímavých momentů a hráčských příběhů. Například se někteří hráči z našeho týmu necítili v psychické pohodě, často z důvodu nižšího sebevědomí, a tak v utkání nebojovali jen se soupeřem, ale také sami se sebou a někdy dokonce i s vlastními spoluhráči či trenérem. Tyto a další skutečnosti vedly u některých mých spoluhráčů v průběhu této věkové kategorie k odchodu z výkonnostního sportu do rekreační podoby nebo dokonce k odchodu ze sportu úplně. Rozhodl jsem se tedy touto prací prozkoumat fotbalové prostředí věkové kategorie mužů U19 – U21 skrze kluby SK Dynamo České Budějovice, Aritma Praha a FK Dukla Praha, motivaci hráčů k vykonávání této činnosti a jaké důsledky může mít toto výkonnostní prostředí vliv na hráče.

2 Teoretická východiska práce

V první části si představíme jednotlivé teorie, ze kterých budeme vycházet v rámci našeho teoretického rámce. Teoretický rámec, podle kterého jsme se v naší bakalářské práci řídili, je k vidění na obrázku č.1. V první části našeho teoretického rámce můžeme vidět proximální sociální prostředí, které zahrnuje motivační klima. Motivační klima se dělí na „posilující“ a „oslabující“ a dále navazuje na výkonovou motivaci, ve které se nachází „sebedeterminovaná“ a „kontrolovaná“ motivace (Teorie sebeurčení) a cílové orientace, které se dělí na „orientaci zaměřenou na ego“ nebo „orientaci zaměřenou na úkol“. Proximální sociální prostředí a výkonová motivace jsou základem pro motivační důsledky, které jsou syndrom vyhoření, odchod ze sportu a míra zaujetí.



Obr. 1 Teoretický rámec

Druhá část této bakalářské práce má za cíl prozkoumat, potvrdit nebo vyvrátit, pomocí analýzy naměřených dat naše hypotézy (teoretický rámec) konkrétně v tomto prostředí výkonnostního sportu – hráčů fotbalu kategorie U19 – U21.

2.1 Fotbal z psychosociálního hlediska

Sport je jedním z hybatelů dnešní společnosti. Lidé obdivují výkony a úspěchy sportovců na olympijských hrách a světových šampionátech (Perič, 2010). Fotbal je světový fenomén a zároveň unikátem ve sledovanosti. Například mistrovství světa národních týmů v Kataru 2022 sledovalo na českých obrazovkách skoro tři milióny diváků. Avšak fotbal není jediný sledovaný, například na ZOH 2022 byla světová sledovanost průměrně 16 miliónů diváků. Obecně se stal sport nedílnou součástí velkého množství obyvatel nejen co se týká pasivní konzumace sportu v podobě diváctví, ale také v aktivní formě, a to například v rekreační podobě, ať už za účelem zdravého životního stylu, užitečné a příjemné trávení volného času nebo v té nejzákladnější podobě sdílení prožitků se svými přáteli (Perič, 2010). V naší práci se budeme spíše věnovat výkonnostnímu sportu.

Ve fotbale je velmi důležitý týmový herní výkon. Ten je závislý na každém jednotlivci v kolektivu, kteří se vzájemně doplňují, nahrazují a vzájemně na sebe působí. Týmový herní výkon v konečném výsledku závisí na dynamice vztahů, úrovni komunikace, motivace hráčů a týmové kohezi všech členů v kolektivu. Herní výkon ve fotbale závisí také na okolních vlivech a okolnostech, jako jsou stav fotbalového hřiště, počasí či fanoušci. Velkým vlivem je také kvalita a taktika soupeře a výkon všech rozhodčích, kteří do utkání aktivně zasahují. Subjektivní stavy jako jsou únava nebo nálada mohou hráče také často ovlivnit v podání optimálního výkonu. Některé z těchto vlivů se dají předpokládat, ale těžko předvídat. Tyto vlivy a okolnosti nesou v odborných materiálech pojmenování jako „deformační faktory“, působící na hráče jako stres (Votík a Zalabák, 2011). Ke stresu hráče vedou většinou nějaké extrémní situace těchto okolností nebo vlivů. Stres se hráčům může projevit ve dvou formách v podobě „distresu“ (špatného stresu), ale někdy také jako „dobrý stres“, který vede k pozitivní náladě (Tomková, 2007). Špatný stres je často výsledkem frustrace, úzkosti, konfliktu a dalších extrémních okolností (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985). A právě k tomu slouží psychologie sportu, která hráčům pomáhá se vyrovnat s těmito nestandardními situacemi.

Fotbal je sport týmový a jeden z nejpopulárnějších sportů na světě a je v něm i velká konkurence mezi hráči. Můžeme někdy vidět diskuze nebo články o kohezních situacích

jednotlivých družstev, například kdy jednotlivec upřednostňuje své potřeby nad potřeby celého mužstva. V těchto sportovních skupinách, kde lidé musí dobře spolupracovat, je důležité zkoumat dynamiku a procesy v každém kontextu (Tod, Thatcher a Rahman, 2012). Dohady o tom, jestli je ve fotbale výraznější přínos celého týmu nebo jednotlivých individualit, jsou neustále diskutovány. Názory se dají rozdělit do dvou skupin. Jedna skupina tvrdí, že je důležitější přínos individualit (v současnosti např. K. Mbappe, L. Messi nebo C. Ronaldo) a druhá skupina, která tvrdí, že je důležitější tým jako celek. Mojžíš (dle Borbély a kol., 2016) uvedl myšlenku, která spojuje větší přínos individualit při efektivní týmové kooperaci. Jedinec v týmovém sportu zaměřený na ego, který si bude vědom, že pro tým je důležitá taktika a týmová strategie bude spolupracovat s ostatními o to více z jeho egoistických důvodů a cílů. Jako příklad, zde můžeme uvést tým fotbalistů Arsenalu z roku 2004 se spoustou individualit, který byl přezdívaný jako, „nepřemožitelný“. Byl po dobu sezóny 2004-2005 neporažen a popisován jako velmi soudržný a s vysokou skupinovou kohezí – jak při fotbalovém utkání, tak i mimo něj. Jako opačný příklad můžeme uvést basketbalový americký olympijský „tým snů“ z roku 2004. Tento tým byl složen z hvězd NBA a předurčen k vítězství na letních olympijských hrách v Řecku, nakonec z toho bylo třetí místo. Během olympijských her jsme mohli registrovat, že skupina působí rozděleně, na veřejnosti se řeší spory mezi hráči – jak na hřišti, tak i v šatně a může se objevit i fyzické násilí (Tod, Thatcher a Rahman, 2012). A není to jediný příklad, kdy tým složený ze spousty individualit nedokázal naplnit očekávání. Tvrzení může mít i opačný příklad, kdy neuspokojivé výkony mohou vést ke snížení týmové koheze. Jako příklad je zlatá generace belgického fotbalového národního týmu na MS v Kataru 2022. Tým plný hvězd, který byl zvyklý podávat výborné výkony, na MS v Kataru 2022 bohužel skončil už ve skupinové fázi. Hráči po prvním vyhraném utkání nebyli spokojeni se svými výkony a výkony jejich spoluhráčů. Po druhém utkání, které prohráli 0:2, se v kabině řešily spory mezi hráči, přiznal i trenér Martinéz. Poslední utkání ve skupině museli Belgičané vyhrát, bohužel se tomu tak nestalo a hráči neopustili Katar jako tým, ale každý po své vlastní ose.

2.2 Charakteristika kategorie U19-U21

V této práci se věnujeme skupině fotbalistů v kategorii U19 až U21, která se nachází na rozmezí adolescence a dospělosti, podle některých autorů v období adolescence a mladé dospělosti. Tato věková kategorie spadá pod takzvanou generaci Z. Jsou to jedinci narození po roce 1995 a jsou definováni multikulturalismem, internetem, online technologiemi, trávením času na sociálních sítích a to odkazuje, že ve světě, ve kterém vyrostli, je vše propojené. Generace Z je také velmi různorodá. Generace obsahuje sebevědomé a soustředěné jedince, kteří jsou zaštitěni jen málem společenských hodnot. Například svobodou slova a sdílením informací (Chum, 2013).

Naše práce se bude zabývat pozdní adolescencí, která uvádí věk 15-20. Tento věk je často jen orientační z důvodu vstupu do práce, opuštění domova nebo absolvování studia na vysoké škole. Adolescence je velmi příznivá část života pro rozvoj motorických schopností a dovedností (Slepička a kol., 2010). Dochází ke změnám osobnosti v mnoha oblastech: psychických, somatických i sociálních. Je to poslední fáze, kdy se všechny vývojové nesrovnalosti vyrovnávají. V těchto časech vývoje dochází i k celkovému osvojení sportovních dovedností (Svoboda 2007, Vágnerová 2012).

V sociální oblasti se v tomto období okolo osmnáctého a jednadvacátého roku objevuje u některých jedinců opuštění domova. V dnešní době nám přechod do dospělosti zahrnuje etapu, kdy člověk chce nějaký čas žít samostatně, například cestovat, až poté někteří uzavírají sňatek a zakládají rodiny. Samostatné bydlení může mít více možností. Například bydlení s přáteli, na koleji, s partnerem a další. Podstatnou roli hrají v odchodu z domova také příležitosti a vztah k rodině, kvůli kterým se mladí stěhují. Je to většinou vzdělání, práce, ale také ekonomické podmínky a vidina lepšího bydlení. Většinou to bývá z ekonomických důvodů, avšak mnoho jedinců zůstává bydlet u rodičů až do poloviny svých dvacátých let (a někteří i déle) (Settersten, 2012).

Longitudinální studie Seiffge-Krenke (2006), která se uskutečnila v Německu, byla zaměřena na odchod z domova a faktorů, které při něm hrají roli. Studie se zúčastnilo 93 respondentů a jejich rodiče. Měřila se kvalita vzájemného vztahu mezi nimi, psychická symptomatologie v období adolescence a mladé dospělosti. Mezi podstatné predikce při uvažování od načasování odchodu z domu se ukázala: raná citová vazba, míra autonomie

v období adolescence a konflikty mezi rodičem a dítětem v adolescenci. Jedinci, kteří odcházeli z domu „v tu správnou dobu“, byla výsledkem jistá citová vazba a větší míra autonomie v adolescenci. Mladí dospělí, kteří nezvykle načasovali odchod z domu (příliš brzo nebo příliš pozdě), projevovali spíš nejistou vazbu k rodičům a menší zaujetí do romantických vztahů. Ve studii bylo také zjištěno, že autoritativní výchovný styl, který je uplatňovaný v období adolescence, pomůže více „správnému načasování“ odchodu z domova v období mladší dospělosti.

V somatické oblasti je adolescent schopen podávat výkony na té nejvyšší hranici svých možností a dále ji posouvat. Jeho psychický i fyzický stav je na to připraven. Motorika, která byla doposud zaměřena na celkové zdokonalování jedincova dovedností, je nyní zaměřena na výkon. Rozvoj např. vytrvalosti a vůle, která je ve výkonnostním fotbale nedílnou součástí, se může cíleně po dobu dlouhodobé přípravy rozvíjet na limit sportovního výkonu. Tato zkušenost se často dostává i do jiných oblastí života a někdy až do struktury osobnosti (Slepička a kol., 2011). V tomto období dospívání se adolescent účinněji učí z důvodu už lepšího poznání logických souvislostí. Jedinci mohou věnovat pozornost i novým zájmům díky rychlému rozvoji motorických, percepčních i ostatních schopností. Například mezi ně patří sport, četba, hudba, filmy, divadlo, případně i první pokusy o aktivní literární, hudební a výtvarná tvorba.

V psychické oblasti je adolescent emočně labilní, díky změnám v jeho organismu. Podle Fialové (2001) je zaměřen na své měnící se tělo. Později ale dochází k potřebě poznání své vlastní osoby. Jedinci v dospívání neví, s jakou rolí se mají ztotožnit a začínají přemýšlet, kým vlastně jsou. Z toho důvodu záměrně poznávají sami sebe (Kuneš 2009). Fialová (2001) říká, že v tomto období vzniká a prohlubuje se pohled na svou vlastní osobu, která obsahuje své schopnosti, pocity, myšlenky, názory, touhy a další. Pro adolescenty je také typická sebestřednost. Podle Fialové (2001) souvisí egocentrické myšlení v adolescenci s nadměrným zájmem o vlastní já. Dále uvádí, že extroverti se v adolescenci často mění do dočasných introvertů. Egocentristi mají hlubší sebezpoznaní, ale je to znakem nedostatečně vyvinutého sebevědomí a sebehodnocení. Jsou také citliví na společnost, do které vstupují. S tím souvisí i vliv v rámci mezilidských vztahů. Jsou nejvíce citliví na negativní zpětnou vazbu, která způsobuje nepříznivé zvraty v jejich sebehodnocení.

2.3 Proximální sociální prostředí

Člověk je od raného věku ovlivňován prostředím, ve kterém žije. Různá prostředí zprostředkovávají kvalitu a množství získaných zkušeností, a to má pro rozvoj psychických vlastností a reakcí značný význam. Tyto nabyté zkušenosti i aktuálně ovlivňující podněty mohou měnit způsob prožívání, množství a kvalitu znalostí, rozvoj schopností a dovedností apod. Zkušeností může lidská psychika být ovlivňována dvěma způsoby, pozitivně nebo negativně. Díky ní se mohou například rozvíjet schopnosti, ale také posilovat úzkost (Vágnerová, 2023).

Pro psychické vlastnosti člověka je důležité sociální prostředí, které rozvíjí všechny psychické funkce a zároveň mění a rozvíjí psychické potřeby. Tyto podněty jsou důležité k lidským projevům. Například regulace chování podle sociálních norem, schopnost verbální komunikace apod. Rozvoj těchto norem se nazývá socializace. Nejdůležitější a primární skupinou v ovlivňování rozvoje psychiky je rodina (Vágnerová, 2023).

Rodinné prostředí nám určuje, co je pro nás hodnotově důležité, jaké schopnosti a dovednosti budou ceněny a naopak, jaké budou zbytečné. Rodina je také velmi důležitá, protože posiluje rozvoj kompetencí, které jsou pro ni důležité a cíleně nerozvíjí ty, které zde významné nejsou. Například se vytváří základy psychiky, pohled na svět, vztahy k lidem a další. Rodinné prostředí nepůsobí vždy stejně na všechny členy. Jsou zde odlišnosti, jako například věk, doba narození, projev vrozených dispozic a další (Vágnerová, 2023).

Další společenské vlivy ale také nejsou bezvýznamné. Jedinci jsou ovlivňováni také různými vrstevníky, se kterými se může naučit vycházet, spolupracovat, prosadit se, být k nim ohleduplný a když je potřeba, tak projevit pomoc a soucit. Dále se ve společnosti vrstevníků především rozvíjí asertivita i altruismus. Jakou pozici si člověk v dětství u vrstevníku vybuduje, se odráží na rozvoji různých schopností a osobnostních vlastností jako je sebeovládání, tendence podřizovat se jiným či se je pokusit ovládat, preferovat určitý způsob obrany (sklon bojovat nebo raději ustoupit) a další. Pro nás zajímavé vlivy v dospělosti také nejsou bezvýznamné. I když je jedinec v této době hotovou osobností, lidé v jeho okolí ho mohou stále v mnoha směrech ovlivňovat. Mohou ovlivňovat jeho

psychické vlastnosti a projevy chování žádoucím i nežádoucím způsobem (Vágnerová, 2023).

Ve sportu je jedinec ovlivňován vrstevníky, spoluhráči a je ovlivněn i svým trenérem. Tento vztah je blízce propojen se základními psychologickými potřebami sportovce, které si dále vysvětlíme v následujícím textu a může být sportovcům oporou v psychicky, emočně i fyzicky náročných momentech (Choi, Cho a Huh, 2013). Podle studií, které se opírají o teorii sebedeterminace, bylo zjištěno, že trenér, který podporuje potřeby sportovce, zvyšuje u svých hráčů hladinu well-being (Cheval a kol., 2017, Felton a Jowett, 2017). Tato zjištění nám podněcují myšlenku, že vztah mezi hráči a trenérem je jednou z hlavních rolí v oblasti well-being u sportovců. Podle Lunqvist (2021) se psychologická kvalita života nedá naplno porovnat s well-being, ale je však důležitou komponentou.

2.3.1 Motivační klima v kolektivním sportu

Motivační klima v kolektivním sportu je jednou z klíčových věcí. Někteří lidé se mohou více orientovat na ego nebo na úkol. Teorie Dudy (2013), která vychází z poznatků teorie sebedeterminace a teorie cílových orientací, definuje motivační klima, které se dělí na „posilující“, v originálním znění *empowering motivational climate*, posiluje zaměření na úkol, podporuje autonomii a poskytuje sociální podporu a motivační klima „oslabující“, v originálním znění *disempowering motivational climate*, které vytváří hodnoty a podporuje praktiky kontrolující a zaměřené na ego.

Jestli se sportovec orientuje na úkol nebo na ego udává většinou z velké části prostředí, ve kterém se pohybuje a trénuje, známé také pod pojmem motivační klima. Motivační klima můžeme chápat jako psychologické prostředí, které za pomoci vyskytujících se situací určuje budoucí cíle daného jedince (Ames, 1992).

U většiny trenérů je důležité, aby porozuměli motivačnímu klimatu z důvodu podpory svého týmu a vytvoření co nejlepšího prostředí. Když tyto podmínky daný tým splňuje, je schopen podávat optimální výkony. Pro samotné sportovce je porozumění trenérů motivačnímu klimatu důležité ke vzniku vnitřní motivace, která je založená na činnosti samé, radosti z pohybu a zdravém psychickém rozpoložení (Tod a kol., 2012).

2.4 Výkonová motivace

Tato subkapitola je velmi důležitá pro náš teoretický rámec. Navíc se nám znění této subkapitoly objevuje i v názvu naší bakalářské práce. V následujícím textu si představíme některé definice od různých autorů a začneme tou nejstarší.

Macák s Hoškem (1989) uvádí, že výkonová motivace je brána jako učení se během vývoje člověka, kdy jedinec usiluje o souhlas a snaží se vyhnout nesouhlasu okolí. Výchova působí velký význam v rozvoji jedince. Když se zaměříme na psychosociální vývoj jedince, tak v prvních osmi letech života je důležitou stránkou trénink samostatnosti, nezávislosti, vřelé rodinné i sociální klima orientované v určitých mezích na výkon, které vede ke snažení dětí k výkonu a funkční samostatnosti.

Výkon je obecně brán za funkci motivace a schopností. Jestliže chybí jedna z daných složek, tak k výkonu nemůže dojít. Ve společnosti, kde dochází ke konkurenci, jako je například sport a další, se složka motivace bere jako samozřejmost, a dokonce může hnát ke zlepšování schopností, ale například v různých subkulturách (bezdomovci) to samozřejmostí není (Slepička a kol., 2010).

Dále Slepička a kol. (2010) přišli s teorií, kde je každý velký úspěch či pobídka k němu, zároveň doháněna obavou ze selhání, či možností neúspěchu. Z toho můžeme soudit, že velký sportovní výkon vyplývá z konfliktů dvou opačných tendencí. Podle jejich teorie dělíme tendence na dvě. První je brána jako motiv dosáhnout úspěchu, pravděpodobnost dosáhnout úspěchu a hodnota úspěchu. Druhá nám popisuje ty stejné motivy, akorát vzhledem k neúspěchu. Sportovci se silnějším motivem dosáhnout úspěchu než vyhnout se selhání a zároveň s vysokou nejistotou pravděpodobnosti úspěchu jsou nejvíce motivováni. Nejlépe když jsou tyto dvě hodnoty rovny, tj. při značné nejistotě výsledku (0,5:0,5). Naopak sportovci s výraznou potřebou vyhnout se selhání budou volit činnosti velmi lehké nebo naopak nemožné na úspěch (0,9:0,1 nebo 0,1:0,9). V obou případech selhání tohoto jedince nikoho nepřekvapí.

Výkonová motivace vychází z toho, že většina lidí je obecně motivována dosahováním úspěchů, zvládnutím úkolů a dodržováním žádoucího chování. Musíme také zohlednit, že většina optimálních sportovních výkonů je často měřena jako porovnání s protivníkem nebo spoluhráčem na stejném postu. Tato potřeba úspěchu se zde posuzuje

ve vztahu k soutěživosti (Tod a kol., 2012). Proto výkonovou motivaci můžeme charakterizovat jako stanovení si určitých cílů, pro které musíme vyvinout určité úsilí nebo výkon, abychom jich byli schopni dosáhnout.

Helus (2018) popisuje osoby se silnou výkonovou motivací jako osoby řešící daný úkol s dobrou trpělivostí, více myslí na budoucnost, které řeší více daný úspěch a neberou v potaz možnost neúspěchu. Osoby orientované na výkon budou volit k pozitivnímu výsledku náročnější cestu, kde musí vynaložit značně větší úsilí. Jak jsem zmiňoval v minulém odstavci, opakem jsou osoby, které se chtějí vyhnout neúspěchu a ty volí cestu buď extrémně těžkou (zde selže vždy) anebo velmi snadnou (zde pokaždé získá pozitivní výsledek). Tyto jedinci svůj úspěch často připisují vynaloženému úsilí než vrozeným dispozicím, či vnějším faktorům, což je do budoucna rozvíjí. Tyto jedinci svůj úspěch často připisují vynaloženému úsilí než vrozeným dispozicím či vnějším faktorům, což je do budoucna rozvíjí. Obdobné tvrzení můžeme najít v teorii Nastavení mysli (Mindset), která je sociálně kognitivní teorií motivace Carol Dweckové.

Dwecková (2017) popisuje dva typy nastavení mysli fixní myšlení (fixed mindset) a růstové myšlení (growth mindset). Jedinci s fixním myšlením jsou většinou omezovali svou vírou a myšlenkami. Podle těchto jedinců se lidé rodí se zvláštním talentem, jinými schopnostmi a inteligencí, které se nedají časem zlepšit. Od těchto jedinců můžeme často slyšet věty typu: „Lepší už to nebude“. Každý neúspěch jim potvrdí jejich nedostatek schopností a inteligence, které jsou důvodem jejich neúspěchu. Další znak je, že se snadno poddají strachu ze selhání, a věří, že se nemohou zlepšit. Jedinci s růstovým myšlením chápou, že někteří lidé jsou více talentováni na určitou činnost, a že inteligence se liší od člověka k člověku. Ale věří, že se tyto věci dají zlepšovat a rozvíjet tvrdou prací. Tito jedinci mají radost z procesu učení, které vychází z hledání nových informací, strategií a čerpání inspirace od ostatních lidí. Výzvy a obtíže berou jedinci jako prostředek k rozvoji dovedností.

2.4.1 Sebedeterminovaná motivace (Teorie sebeurčení)

Ryan a Deci (2000) se zabývali Teorií sebeurčení, která dělí motivaci na dvě základní vnitřní a vnější. U popisu vnitřní motivace můžeme říct, že jedinec dělající určitou aktivitu není ovlivňován vnějším okolím, ale aktivitu provádí pouze pro vlastní

uspokojení. Naopak u vnější motivace můžeme říct, že jedinec dostávající například za sport určitou finanční kompenzaci nebo jiný způsob uznání, tak bude jeho vnější motivace vyšší, což může mít za následek pokles motivace vnitřní (Kassin, 2004).

Teorie sebedeterminace je graficky demonstrována na obrázku č.2 jako motivační kontinuum, které si teď představíme, jak ho uvádí Tod a kol., (2012).



Obr. 2 Motivační kontinuum

Motivační kontinuum představuje schéma, kde větší míra sebeurčení podněcuje rozvoj „zdravé“ motivace jedince. Tyto druhy motivace mají u sportovců řadu pozitivních i negativních důsledků. Za pozitivní důsledky můžeme považovat větší úsilí v dané aktivitě, vyšší zaujetí, menší stres a nižší pravděpodobnost odchodu ze sportu. Naopak negativní důsledky jsou větší stres, menší zaujetí do činnosti, menší úsilí a větší pravděpodobnost odchodu ze sportu. V motivačním kontinuu najdeme jedince věnujících se aktivitě díky vlastnímu zájmu a radosti („vnitřní motivace“), jedince dělajících aktivitu, protože ji vnímají jako součást své identity („integrovaná regulace“) či kvůli vlastnímu rozvoji („identifikovaná regulace“). Na druhé straně tohoto kontinua chybí vnímaná kontrola nad danou činností („amotivace“), když je daná činnost dělána k zachování vlastního pocitu hodnoty („introjektovaná regulace“) nebo kvůli vnějším očekáváním a pobídkám („vnější regulace“) (Mallet a kol., 2007, Mudrák a kol., 2018, Ryan a Deci, 2000).

V následujícím textu si popíšeme jednotlivé druhy motivací od amotivace na levé straně kontinua, po čistou vnitřní motivaci uvedenou na pravé straně tohoto kontinua, jak můžete vidět na obrázku č.2.

Amotivace nám podle obrázku č.2 říká, že osoba, která se nachází v této části motivačního kontinua, nemá absolutně žádné známky motivace k pohybové aktivitě.

Příkladem této osoby může být obézní člověk, který žije sedavý způsob života, nemá žádnou potřebu cvičit a ani se lehce hýbat. (Tod a kol., 2012).

U vnější motivace můžeme říct, že jedinec se účastní určité činnosti z důvodu naplnění nějaké své vnější potřeby (Ryan a Deci, 2000). Jako příklad je, že jedinec cvičí, aby shodil přebytečný tuk. Vnější motivace je rozdělena do čtyř typů, a to na vnější regulaci, introjektovanou regulaci, rozpoznanou regulaci a integrovanou regulaci.

Vnější regulace určuje, že chování člověka je řízeno vnějšími motivačními činiteli, např. odměnou nebo hrozbou trestu. Tento stav často nastává, kdy jsou jedinci nuceni dodržovat zdravý životní styl z důvodu zdraví. Nejčastějšími skupinami tohoto druhu vnější motivace jsou děti a mládež, kteří jsou nuceni dělat určitý sport (Jelínek a Jetmarová, 2014).

Introjektovaná regulace zahrnuje jedince, kteří přijímají hodnotu chování, ale doopravdy se s ní neztotožňují. Příklad můžeme uvést cvičence, jenž ví a oceňuje takové chování, že trénink mu pomůže zlepšit jeho sportovní výkony, ale ve skutečnosti ho nepřijímá jako prostředek, který by jemu osobně pomohl. Tento typ vnější motivace je brán jako jeden s nejsložitějších, protože obsahuje protikladné motivy (Koestner a Losier, 2002). Tito jedinci mohou mít k určitému chování jak pozitivní, tak i negativní pocity. A poté mohou díky tomu cítit hanbu, vinu nebo stud (Deci a Ryan, 2000).

Do rozpoznané regulace patří jedinci, kteří už přijímají určitý typ chování. Poté si toto chování osvojí, protože to přináší výsledky. Důsledek toho může být například pravidelná docházka na trénink (Jelínek a Jetmarová, 2014). Ale nadále se jedná o formu vnější motivace, protože jedinec to dělá za účelem nějakého vnějšího podnětu a nikoli pro radost z takového chování. Tato úroveň už se nachází v pozitivní části celého motivačního kontinua, je blíž k sebeurčení a v pozitivní korelaci s budoucími záměry v tomto chování pokračovat (Chatzisarantis a kol., 2005)

Integrovaná regulace je poslední forma vnější motivace. Hodnoty, které jedinec přijímá, jsou pro něho důležité, ale také je bere jako bránu i do dalších rolí, které člověk v životě zastává (Ryan a Deci, 2000). V této fázi se také stále bavíme o vnější motivaci, protože také dochází ke stálé potřebě dosažení cíle a ne ke „zdravé“ radosti z účasti (Jelínek a Jetmarová, 2014).

Vnitřní motivace definuje sportovce, kteří sportují pro pouhé potěšení ze sportu, jsou nejvíce ze všech vnitřně motivováni a danou aktivitu nejvíce prožívají. Z toho nám vyplývá, že většina sportovců vnitřně motivována dělají danou pohybovou aktivitu pro čistou radost, které daný sport přináší. Příjemné pocity mohou být často spojené se sportem a člověk většinou není rozpolcen nějakým drilem, protože je vnitřně motivovaný pro sport jako takový (Tod a kol., 2012). Vnitřní motivace je dána bez vnějších bonusů nebo odměn. Jediněc ji dělá pro činnost samotnou (Biddle a Mutrie, 2001, Ryan a Deci, 2000, Tod a kol., 2012).

2.4.2 Motivace

Na přelomu 19. a 20. století bylo zjištěno, že porozumět lidskému chování je bez studia motivace nemožné (Vaněk, Hošek a Man, 1982). Pojem motivace (snaha vysvětlit chování a jednání) je aktuálním tématem pro odborníky z různých oblastí psychologie a patří mezi ně i oblast pohybových aktivit a sportu. Vliv motivace na důležité konstrukty jako je například sportovní výkon, well-being a další může být velmi významný. Pochopení motivace může znamenat zásadní změnu v ovlivnění různých populačních skupin, v procesu sportovního tréninku nebo v tělesné výchově.

Hartl a Hartlová (2000) vnímají motivaci jako proces udržování, usměrňování a energetizace chování, které pochází z biologických zdrojů. Dále berou motivaci jako intrapsychický proces, který mění aktivitu, mobilizuje síly a stimuluje tělo. Projevuje se jako napětí, neklid, chování, které má narušit rovnováhu, a potíže se soustředěním. Motivace jedince dále vychází z jeho osobnosti, hierarchie hodnot, minulých zkušeností, schopností a dovedností učit se. Strach a úzkost jsou považovány za nežádoucí motivaci, stejně jako bolest a další negativní emoce. V psychologii je pojetí motivace stále převážně nejednoznačné.

Průcha, Walterová a Mareš (2003) vnímají motivaci jako soubor vnitřních a vnějších faktorů, které jsou hnacím motorem energie lidského chování a emocí, zároveň je usměrňují, kontrolují jejich průběh i způsob dosažení výsledků. Dále uvádějí, že tyto faktory mají dopad nejen na lidské chování a emoce, ale také na vztahy k ostatním lidem a k okolnímu světu.

Podle Plhákové (2004) je motivace brána jako soubor vnitřních motivů, které se snaží aktivovat nebo organizovat chování i prožívání s cílem změnit neuspokojivou situaci, či dosáhnout něčeho pozitivního.

Dovalil (2008) uvádí, že motivaci můžeme chápat jako souhrn všech dynamických činitelů, které určují iniciaci, směr, intenzitu i stabilitu chování sportovce.

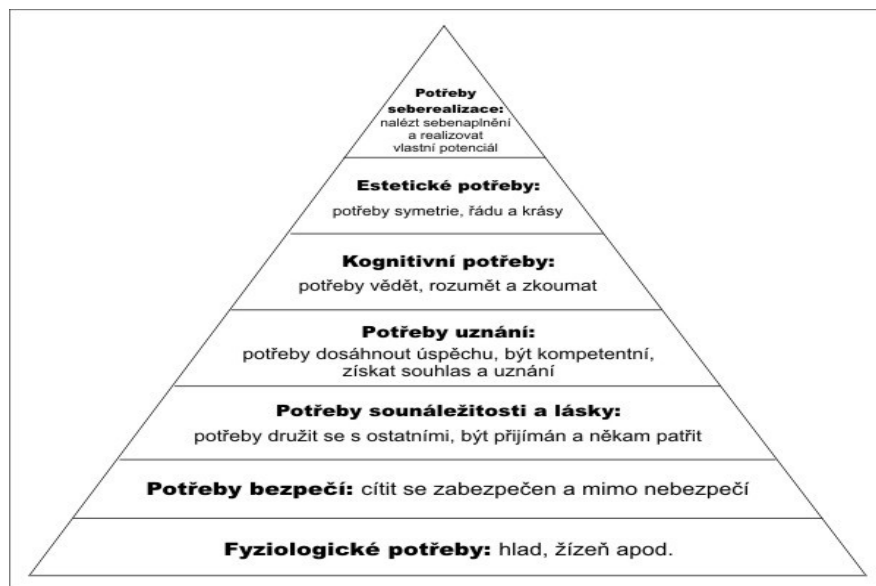
V předchozím textu je nastíněno několik z mnoha přístupů a definic motivace. Většinou se snaží popsat a vysvětlit možnosti psychologických příčin lidského chování různými pohledy. Například rozlišování motivů vnějších a vnitřních, implicitních a explicitních, primárních a sekundárních a dalších (viz. Blatný a kol., 2010; Nakonečný, 2009). Obecně rozlišujeme pět základních zdrojů motivace (potřeby, zájmy, návyky, hodnoty, ideály). Tyto zdroje tvoří motivační strukturu nebo tzv. motivační profil člověka. Potřeby jsou brány za tu nejzákladnější formu motivů a jsou jedním z nejdůležitějších pojmů řady motivační teorií (Maslowa teorie hierarchie potřeb, Alderferův modifikovaný model hierarchie potřeb, Teorie tří základních potřeb, McClellandova teorie získaných potřeb atd.). Tito autoři považovali potřebu za vnitřní stav jedince, který je odlišný od stavu optimálního. Říkali, že potřeba vzniká při určitém přebytku nebo nedostatku, který vede k motivačnímu napětí. Poté přichází na řadu redukce, či odstranění tohoto napětí a vzniká snaha uspokojit potřebu a dosáhnout tak optimálního psychického stavu. Z tohoto pojetí můžeme brát potřebu jako hlavní zdroj motivace.

2.4.3 Teorie potřeb

Jaké potřeby jsou nám v životě nejbližší vysvětlili vědci v mnoha teoriích potřeb, ale nejznáměji obohatil přístupy k motivaci klinický psycholog Abraham Maslow (Bedrnová, Nový, 1998).

Jednou z nejznámějších je Maslowa hierarchie potřeb, kde je schéma vidět na obrázku č.3. Podle Maslowa má každý člověk v sobě dva typy citění. První typ nám vzniká ze strachu podstoupit určité riziko navzdory důsledkům, které mohou nastat. Druhý typ táhne člověka k úspěchu, jelikož nemá takový strach z následků. Maslow rozděluje potřeby do pěti skupin. Na spodku jeho pyramidy se nacházejí ty nejzákladnější. Jde o fyziologické potřeby. To je například potrava, oděv, spánek a sexuální potřeby. Nad

nimi se nachází potřeby jistoty a bezpečí jako je ochrana a stabilita materiálního prostředí a mezilidských vztahů. Tyto dvě potřeby Maslow nazval jako potřeby nižšího řádu. Pomáhají nám udržovat rovnováhu. Na třetí pozici se v pyramidě nachází společenské potřeby. Příkladem je láska, náklonost, přátelství a pocit příslušnosti k nějaké skupině. Na čtvrtém místě je potřeba uznání a ocenění. Tyto potřeby jsou nedostatkové a zařizují naši duševní pohodu nebo rozvoj. Jsou to například respekt a náklonnost. V nejvyšším bodě se nachází potřeba seberealizace. Můžeme je označit také jako potřeby bytí. Tyto tři nejvyšší pozice nazýváme jako potřeby vyššího řádu. Z celé pyramidy je známé, že pokud neuspokojíme potřeby nižšího řádu, nemůžeme se zabírat potřebami vyššího řádu. Například, když se neuspokojí pocit hladu, nemůžeme řešit potřebu jako je uznání (Plháková, 2004). V následující subkapitole si představíme, jak lépe propojit potřebu s motivací.



Obr. 3 Maslowova hierarchie potřeb (Hálek, 2016)

2.4.4 Teorie potřeby úspěchu

Teorie potřeby úspěchu je jedním ze základních modelů motivace (Atkinson, 1974, McClelland, 1961, McClelland a kol., 1953). Teorie nám popisuje různé kognitivní procesy u vysoce výkonných a málo výkonných jedinců. K pravděpodobnosti toho, že se jedinec bude chovat tím způsobem, aby dosáhl, co největšího výkonu slouží pět faktorů: osobnostní faktory, situační faktory, výsledné tendence, emoční reakce a výkonové chování (Tod a kol., 2012).

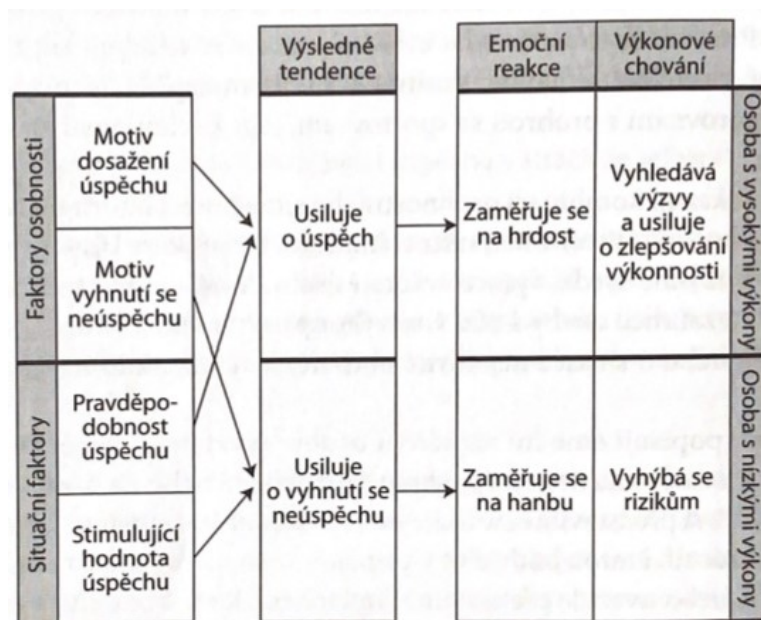
Pro jedince, u kterých převažuje potřeba úspěchu, jsou typické znaky realismus, vysoká soutěživost, nebojí se selhání, úspěch je pro ně ocenění jejich schopností a neúspěch berou jako náhodu. Naopak pro jedince, u kterých je tendence vyhnout se selhání, jsou typické znaky, že mají rádi volný čas, rodina a přátelé jsou pro ně důležité, pociťují úzkost na zkouškách, zadání úkol bývá buď extrémně složité či extrémně obtížné, Úspěchy berou jako náhodu a neúspěchy dávají za vinu sobě.

Na obrázku č.4 můžeme vidět shrnutí teorie potřeby úspěchu v grafickém znázornění. V prvním sloupci vidíme dva faktory, které se dělí do dvou sloupců na faktory osobnosti a situační faktory. Faktory osobnosti jsou motiv vyhnout se neúspěchu a motiv dosažení úspěchu. Situační faktory jsou rozděleny na pravděpodobnost úspěchu a stimulační hodnotu úspěchu.

Druhý sloupec se nazývá výsledné tendence, které se dělí na usilující o úspěch a usilující o vyhnout se neúspěchu.

Poslední dva sloupce můžeme vidět emoční reakce a výkonové chování. Emoční reakce jsou zaměřuje se na hrdost a zaměřuje se na hanbu. U výkonového chování se nám to dělí na vyhledává výzvy a usiluje o zlepšování výkonnosti anebo vyhýbá se rizikům.

Celkové shrnutí je, že za osobu s vysokými výkony považujeme tu, která má motiv dosažení úspěchu, situační faktor pravděpodobnost úspěchu, usiluje o úspěch, zaměřuje se na hrdost, vyhledává výzvy a usiluje o zlepšení své výkonnosti. Naopak osoba s nízkými výkony má motiv vyhnutí se neúspěchu, situační faktor, které stimulují hodnotu neúspěchu, usiluje o vyhnutí se neúspěchu, zaměřuje se na hanbu a vyhýbá se rizikům, která mohou nastat.



Obr. 4 Shrnutí teorie potřeby úspěchu (Tod a kol., 2012)

2.5 Teorie cíle

Jako další v našem teoretickém rámci obrázek č.1 můžeme vidět pod výkonovou motivací cílové orientace. Z teorie cílových orientací nám vychází dvě základní orientace sportovců, kteří chtějí dosáhnout určitého cíle. Orientace na úkol poukazuje na vnitřní potřeby jedince. Lidé orientovaní na úkol věří, že jejich práce bude úspěšná, pokud vynaloží potřebné úsilí. Naproti tomu orientace na ego poukazuje na vnější potřeby jedince. Lidé orientovaní na ego vnímají úspěch spíše jako výsledek talentu než práce. V úkolech, jako například nácvik dovedností, projevují jedinci orientovaní na úkol větší vytrvalost než jedinci orientovaní na ego, jelikož jedinci orientovaní na úkol jsou často přesvědčeni, že úsilí se rovná větší úspěch (Hanrahan a kol., 2003). Naopak jedinci zaměřeni na ego věří, že úspěch je většinou výsledkem přirozených schopností, nikoli úsilí (Tod a kol., 2012).

U orientace na úkol jedinci mají vnitřní snahu se zlepšovat a jsou vnitřně motivováni. Takto orientování jedinci nepřikládají velký význam výsledkům a jsou méně citliví na vnější neúspěchy. Vychutnávají si svůj vlastní pokrok nebo sebezpřekonání než jakékoli vítězství (Gregor, 2013).

Jedinci orientovaní na ego jsou sebestřední sportovci motivováni vnějšími faktory. Pro ně je nejdůležitější úspěch a vítězství. Často se hodnotí v porovnání s ostatními a jsou nadšeni, když je překonají (Gregor, 2013). Sportovci toho dosahují tím, že svou pozornost zaměřují především na to, jak vyhrát, a přitom vynaložit co nejmenší úsilí. Tito sportovci také častěji podvádějí nebo jednají nečestně (Gallucci, 2008).

2.6 Motivační důsledky

Psychická složka ve sportu a velká psychická zátěž s ní spojená se bere ve sportu jako běžný jev. Sportovci a jejich organismus jsou namáhané a musí zvládat krizové situace (Slepička a kol., 2010). Podle Heluse (2018) je většina vrcholových sportovců zdatná a schopna tyto náročné situace zvládat. Naopak, když jedinec není tolik zdatný ke zvládnutí těchto krizových situací, dochází k negativním důsledkům, které můžeme znát pod pojmy spojené s motivací, jako je například syndrom vyhoření, odchod ze sportu a další, kterým se v následujících kapitolách budeme věnovat. Nejprve si představím jeden podnět z mnoha dalších k motivačním důsledkům.

2.6.1 Syndrom vyhoření – „Burnout“

Syndrom vyhoření je stav celkového, zejména psychického vyčerpání, které se projevuje v oblasti kognitivních funkcí, emocí a motivace. K syndromu vyhoření mohou vést roky námahy, práce, působení v soutěžích a další zátěžové situace. Samozřejmě nejsou to vždy jen tyto příklady. Například stres také hraje svou roli. Stres vzniká přizpůsobením se organismu na nějakou hrozbu, která je úzce spjata s mnoha fyziologickými a psychologickými změnami probíhající v těle člověka (Jarvis, 2016). Stresová reakce vzniká pomocí stresorů. Vyvolání v člověku určitou formu tlaku zapříčiňují právě tyto stresory. Můžeme je definovat jako různé požadavky nebo okolnosti, se kterými se v životě setkáváme. Tlak, který zapříčiňují tyto stresory, může působit ve dvou formách. První z nich je pozitivní forma tlaku, která může pomoci k

výkonu, a druhá negativní, která může přispět k zátěži. Sportovci se velmi často setkávají s velkým množstvím stresorů. Často se spojují s prostředím a organizací, kde sportovci působí, sportovním výkonem a jinými událostmi v životě. Konkrétně mezi stresory můžeme zařadit soupeření mezi konkurenty, blbý a nedostatečný výkon, zranění anebo slabou přípravu (Arnold, Fletcher, 2021).

Množství stresu a vysoké nároky jsou často důsledkem dalších problémů a tím je syndrom vyhoření. Někteří lidé si pod tímto pojmem mohou představit dospělé sportovce na vrcholu své kariéry, ale tento syndrom často postihuje i mladší sportovce. Většinou se jedná o sportovce, kteří jsou sportem vězněni, často do sportu nuceni. To znamená, že takový sportovci nechtějí sport dělat, ale mají pocit, že musí, ať jsou jejich důvody jakékoli (Raedeke, 1997). Syndrom vyhoření je u sportovců jeden z velmi vážných a častých problémů. Vyplývá z dlouhodobé fyzické i psychické únavy. Například z každodenní tréninkové rutiny, vysokých nároků v soutěži anebo z pocitu neúspěchu (Raedeke, Smith, 2001).

Člověk, který momentálně prožívá syndrom vyhoření, může mít ovlivněnou kvalitu života a může vykazovat podobné charakteristiky jako u některých duševních poruch. Můžeme vnímat ztrátu energie a idealismu, která vede ke stagnaci, frustraci a apatii. Bohužel nemůžeme říct, že syndrom vyhoření má za následek pouze negativní postoj k sobě samému, ale projevuje se i do ostatních oblastí našeho života. Tento syndrom bohužel ničí mezilidské vztahy, jelikož jedinec, jehož potřeby nejsou uspokojeny v zaměstnání, v tomto případě ve sportu, očekává více od rodiny a blízkých přátel v jeho okolí (Vosečková a Hrstka, 2007). Tento negativní důsledek není náhlý, ale vyvíjí se s postupem času (Malina, 2010).

Můžeme tedy říct, že syndrom vyhoření není pouhým výsledkem přetrénování a únavy. Jedná se o dlouhodobé přehlížení svých psychických potřeb ve prospěch potřeb jiných. Například budování kariéry či nabývání na majetku. Tento jev nemůžeme u malých dětí ani pozorovat, jelikož mají abstraktní myšlení, a tudíž nemohou chápat vydělávání peněz pro někoho jiného nebo stát se slavným i za cenu sebezničení. Proto je důležité, aby trenéři informovali své svěřence o tomto negativním důsledku (Blažej, 2019).

2.6.2 Míra zaujetí – „Engagement“

Dalším motivačním důsledkem je míra zaujetí, která úzce souvisí s emocemi. Emoce mohou ovlivňovat, jak aktuální výkon, tak dlouhodobou míru zaujetí a eliminovat odchod ze sportu. Studie Rathschlaga a Memmerta (2015) zkoumala sprintery, kteří měli hodnotit na tří bodové škále, kdy 1 bylo štěstí, 2 úzkost a 3 neutrální stav. Výsledkem bylo, že sprinteři, kteří před závodem zažívali štěstí běželi rychleji (měli vyšší výkonnost).

Při těchto sportovních činnostech jsou k vidění velké emoce. Nejen na samotném hřišti nebo u sportovců, ale často i mezi diváky a ostatními aktéry zapojených do sportovního zápolení, mohou během jednoho klání zažít spousty emocí. Například ve formě strachu, studu, pýchy, radosti, štěstí a dalších. Zvratová teorie emocí (Weinberg & Gould, 2011) předpokládá, že sportovec může vysokou úroveň aktivace vnímat jako příjemné vzrušení, ale také může zažívat úzkost. Tuto vysokou úroveň aktivace můžeme vnímat jako signál o citové angažovanosti a zaujetí jedince. Dále předpokládá, že tato vysoká úroveň aktivace může být během chvíle změněna. Poté uvádí, že čím větší strach je před výkonem, tím větší bude euforie po dosažení cíle. Sportu emocionálně mohou konkurovat pouze sex, hazard a umění (Slepička a kol., 2010).

Míra zaujetí úzce souvisí i s vnitřní motivací. Můžeme zmínit dva příklady týkající se fotbalu. První z nich je extrém, kdy jedinci z evropských zemí chtějí dělat vrcholový sport z důvodu, že si ho představují pouze na titulních stranách novin či za volantem drahého sportovního vozu. Tyto jedinci jsou většinou motivováni k děláni vrcholového sportu právě díky těmto „benefitům“. V tomto případě můžeme mluvit o vnější motivaci a o předpokladu, že jejich míra zaujetí bude nízká. Poté máme druhý příklad vnitřní motivace, kterým jsou fotbalisté z afrických zemí, kteří dělají sport z jeho podstaty a vnímají dosažení vysoké výkonnostní úrovně a s ním spojené finanční ohodnocení jako možnost pomoci své široké rodině. Tyto finanční ohodnocení bývají většinou pohnutkou ke zvýšení motivace. Ale myslíme, že právě vysoká míra zaujetí spojená s vnitřní motivací je brána za jádro sportovcovi motivace (Harwood a Anderson, 2015).

2.6.3 Odchod ze sportu – „Drop-out“

Spousty dětí začíná se sportem ve velmi nízkém věku. Má to své pozitivní důsledky jako je posílení zdraví, sociální interakce vrstevníků anebo pozitivní přístup k pohybu. Problém je často ten, kdy se děti místo komplexní přípravy zaměří pouze na jednu sportovní činnost. V dnešní době, kdy některé děti tráví volný čas doma a k pohybu se dostanou pouze na dané sportovní činnosti, můžeme toto nekomplexní zaměření brát jako problém, který nazýváme raná specializace (Swan, Souglis, Andronikos, 2022). Fotbal na profesionální úrovni může tento problém přinést. Množství tréninků, které fotbalisti podniknou nejčastěji už od 5-7 let do 20 let je nespočet. Proto je důležité, aby od útlého věku nebyl trénink jednotvárný a jeho kvantita byla přiměřená k věku sportovců, či fotbalistů.

Možným negativním důsledkem nedodržování nejen rané specializace, ale i celkového působení ve sportu může být odchod sportujícího jedince ze sportu. V cizojazyčné literatuře se s tímto jevem můžeme setkat pod pojmem „drop-out“. Odchod ze sportu, jak již sám název vypovídá, je charakteristický odchodem ze sportu nebo zanecháním sportovních aktivit z nějakých, často subjektivních, důvodů sportujícího jedince (Gregor, 2013).

Podle studie Crane a Temple (2012) vychází, že více jak třetina mládeže se se sportem rozloučí příliš brzy. Podle jejich výsledků to mohl být tlak, který na jedince nejvíce působil a zapříčinil jejich konec. Mohl to být tlak ze strany trenéra či rodiny, aby podávali optimální výkony, a často i ze strany jejich vrstevníků, kteří chtěli, aby s nimi trávili víc času. Dalšími důvody podle Crane a Temple (2012) byl již zmiňovaný nedostatek volného času, nízká radost ze sportu, zranění, anebo finanční zátěž. Každý ze sportů je velmi specifický, a proto je velmi těžké tyto důvody zobecnit. Lépe řečeno, co platí ve velké míře pro jeden, nemusí nutně platit i pro druhý. Ale můžeme zařadit i jiné priority v životě jako je například nedostatek motivace, špatné chování trenérů nebo nedosažení chtěné úrovně (Swan, Souglis, Andronikos, 2022).

Z další studie, kterou uskutečnil Cervélo v roce 2007 si můžeme všimnout ještě jedné věci. Cervélo (2007) zjišťoval, zda teorie cílových orientací může být důvodem k předčasnému ukončení sportu, či odchodu z něj. Zjistil, že sportovci orientovaní na úkol

mají menší pravděpodobnost odchodu ze sportu než jedinci vysoce orientovaní na ego, kteří mají k tomuto důsledku mnohem větší předpoklad.

3 Výzkumná část

Výzkumná část této práce se zaměřuje na zjištění míry motivace u výkonnostních hráčů fotbalu v kategorii U19-U21 a jaké vliv to má na jejich motivační důsledky.

3.1 Cíle

Cílem této práce bylo pomocí dotazníkové metody zjistit u výkonnostních hráčů fotbalu v kategorii U19-U21 jejich míru sebedeterminace a jak oni vnímají sami sebe a proč se v aktuální době věnují danému sportu. Jestli jejich důvody pramení z vnější nebo vnitřní motivace, nebo jestli k fotbalu pociťují amotivaci (SMS6). Dále nás zajímá, zda teorie cílové orientace u fotbalistů v daném věku může být buď více zaměřená na ego, jež vychází spíše z vnějších motivů, anebo může být více zaměřená na úkol, která vychází spíše z motivů vnitřních (PSQ). Zajímá nás i motivační klima, jestli je „posilující“, v originálním znění „empowering“, nebo „oslabující“, v originálním znění „disempowering“ a jak moc velký dopad může mít na jejich cílovou orientaci (CEDMCQ). Nesmíme opomenout další cíl této práce, jaká je míra náchylnosti k vyhoření ve sportu, jež by mohla vést k syndromu vyhoření nebo dokonce k předčasnému odchodu ze sportu.

3.2 Úkoly

Stanovili jsme si úkoly, aby byl náš cíl splněn:

1. Stanovili jsme si cíle této práce.
2. Realizovali jsme výzkumnou část, sestavili si dotazník s názvem „Výkonová motivace výkonnostních hráčů fotbalu v kategorii U19-U21“ a provedli sběr potřebných dat.
3. Zpracovali jsme si teoretickou část, vycházející z odborné literatury, odborných článků a výzkumů na danou problematiku.
4. Stanovili jsme si hypotézy dle našeho teoretického rámce.
5. Sesbírali jsme data a zpracovali pomocí deskriptivní, korelační a regresní analýzy a formulovali zjištění.
6. Vyvodili jsme si výsledky ze zjištění a poté z toho vytvořili diskuzi a závěr.

3.3 Výzkumná otázka

VO: Jaký vztah má proximální sociální prostředí a výkonová motivace s motivačními důsledky (syndrom vyhoření a míra zaujetí)?

3.4 Hypotézy

V rámci tohoto výzkumu jsme si stanovili následující hypotézy:

Hypotéza č.1: Předpokládáme, že fotbalisti budou mít vyšší hodnoty u vnitřní motivace, tudíž nižší předpoklad k vyhoření a vyšší předpoklad k zaujetí.

Hypotéza č.2: Předpokládáme, že fotbalisti budou mít od trenéra vytvořené prostředí se zaměřením na úkol, a proto budou mít nižší předpoklad k vyhoření a vyšší k zaujetí.

Hypotéza č.3: Předpokládáme, že fotbalisti budou mít vyšší hodnotu u orientace na úkol a tím pádem nižší předpoklad k vyhoření a vyšší k zaujetí.

Hypotéza č.4: Předpokládáme, že fotbalisti budou mít vysokou míru koheze v týmu, tudíž nižší předpoklad k vyhoření a vyšší k zaujetí.

3.5 Metodika práce

3.5.1 Typ výzkumu

Práce byla uskutečněna formou kvantitativního dotazníku.

3.5.2 Výzkumný soubor

Dotazníků se rozdalo 100 z toho bylo přijato 75 a všechny byly vyplněné. Takže výzkumný soubor je tvořen ze 75 jedinců. Jedná se o muže ve věku od 18 do 22 let. Mužů ve věku 18 bylo 42, ve věku 19 a 20 bylo dohromady 24, ve věku 21 bylo 6 a muži ve věku 22 byli 3. Průměrný věk respondenta byl 18,87 roků ($SD = 1,201$). Další otázkou bylo, kolik hodin týdně tráví respondenti v tréninku. Průměrně tráví v tréninku 11 hodin týdně ($SD = 3,6419$). Poté jsme se ptali respondentů na začátek sportovní přípravy. Průměrně začínali ve věku 5,68 ($SD = 2.035$).

3.6 Metody sběru dat

Ve výzkumu byl využitý dotazník, který byl nazván „Výkonová motivace výkonnostních hráčů fotbalu v kategorii U19-U21“. Studie byla provedena za použití kvantitativního dotazníku, který je složen ze šesti standardizovaných dotazníků v jejich české verzi, které mají za cíl zkoumat různé oblasti.

Data byla sesbírána prostřednictvím papírových dotazníků, což trvalo v rozmezí od listopadu roku 2022 do ledna roku 2023.

V prvním standardizovaném dotazníku Athlete Engagement Questionnaire jsme zkoumali zaujetí sportovců, jejich sebedůvěru, oddanost a elán. Druhý dotazník Athlete Burnout Questionnaire zkoumal vyhoření, vyčerpání, snížený pocit úspěchu a devalvací. Jako třetí nás zajímala týmová koheze a na to jsme využili dotazník Youth Sport Environment Questionnaire. Pomocí Coach- created empowering and disempowering motivational climate Q jsme zjišťovali, jaké motivační klima vytváří trenér. Jako pátý následoval dotazník Perception of Success Questionnaire (PSQ) pomocí kterého jsme zjišťovali, jestli jsou hráči orientovaní na ego nebo na úkol, takže zda jsou více ego-orientated nebo task-orientated. Dotazník Sport Motivation Scale-6 jsme použili

na zjištění sebedeterminaci hráčů. Dotazníky byly v českém jazyce. Nyní si je představíme:

Dotazník „Athlete Engagement Questionnaire“ - Tento dotazník zkoumá u sportovců velikost jejich zaujetí. Je složený z 16 tvrzení, které odpovídají na otázku „Na co myslíte a co prožíváte, když se věnujete Vašemu sportu?“. Respondenti měli na odpověď škálu pěti možností a to 1-5, téměř nikdy, výjimečně, někdy, často, téměř pořád. V dotazníku hodnotíme ze čtyř dimenzí sebevědomí, elán, nadšení, oddanost. Například tvrzení „Cítím, že jsem ve svém sportu schopný uspět“ zkoumá oblast sebevědomí, tvrzení „Když se věnuji svému sportu, cítím se plný energie“ se zaobírá oblastí elánu, další tvrzení „Jsem ze svého sportu nadšený“ zkoumá položku nadšení a v neposlední řadě tvrzení „Jsem oddaný svému sportu“ se zaobírá dimenzí oddanosti (Martins a kol., 2014, Hodge a kol., 2009).

Dotazník „Athlete Burnout Questionnaire“ – Další dotazník, co jsme využili nám zkoumá Syndrom vyhoření u sportovců. Tento dotazník je složený z 15 položek, které byly rozdělené mezi tři skupiny. Každá z těchto tří skupin zkoumala jinou problematiku. Jedna zkoumala snížený pocit úspěchu, druhá zkoumala vyčerpání, které může být buď fyzické nebo emoční a poslední skupina devalvaci. Respondenti měli na výběr ze škály 1-5, kde hodnotili míru s ohledem toho, co zažívají, když dělají svůj sport. Přičemž 1- téměř nikdy, 2- výjimečně, 3- někdy, 4- často, 5- téměř pořád. Například tvrzení „V mém sportu nedosahuji moc dobrých výsledků“ zkoumá oblast sníženého pocitu úspěchu, tvrzení „Z mého sportu se cítím až příliš unavený“ zkoumá oblast emoční/fyzické vyčerpání a tvrzení „Vůči mému sportu mám negativní pocity“ se zaobírá oblastí devalvace (Raedeke, Smith, 2001).

Dotazník „Youth Sport Environment Questionnaire“ – Jako třetí jsme využili dotazník, který zkoumá týmovou kohezi. Dotazník je složený z 18 položek a jedna, jež slouží jako informace o délce působení v daném týmu. Je rozdělený do dvou skupin otázek. První je zaměřená na úkolovou kohezi v týmu, naopak druhá je zaměřená na sociální kohezi v týmu. Vybraní hráči měli na výběr ze škály 1-9, kde 1 znamenala vůbec nesouhlasím a 9 naprosto souhlasím. Například věta „V týmu si všichni rozumíme“ se zaobírala úkolovou kohezí. Naopak věta „Své spoluhráče zvu, aby se mnou podnikali různé věci“ zkoumala sociální kohezi (Eys, Loughhead, Bray a Caron, 2009).

Dotazník „Coach – Created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire“ – Dotazník zjišťuje, jak vnímají respondenti svého trenéra a jaké podle nich vytváří motivační klima pro své svěřence. Jestli jde o motivační klima, které je podporující anebo o motivační klima, které je oslabující. Dotazník je složen ze 34 tvrzení, které se hlavně týkají trenéra. Respondenti mohou odpovídat na škále 1-5, kde znamená 1-rozhodně nesouhlasím, 2-nesouhlasím, 3-ani souhlas, ani nesouhlas, 4-souhlasím a 5-rozhodně souhlasím. Tvrzení byla rozdělena do pěti skupin, kde každá skupina zkoumala něco jiného. Zkoumané oblasti byly zaměřeny na to, jaké klima vytváří trenér a rozděluje je do prostředí, které se více zaměřuje na ego nebo je více zaměřené na úkoly a kontrolující prostředí. Například tvrzení „Můj kouč povzbuzuje hráče, aby zkoušeli nové dovednosti“ hovoří o vytváření klimatu, které se více zaměřuje na úkol. Tvrzení podporující autonomii je například „Můj kouč si myslí, že je důležité, aby se hráči věnovali svému sportu, protože opravdu sami chtějí“. Například „Na mého kouče se můžu spolehnout, že se o mě bude zajímat bez ohledu na okolnosti“ je tvrzení, které je sociálně podporující. Věta „Můj kouč věnuje největší pozornost těm nejlepším hráčům“ podporuje ego a tvrzení „Můj kouč křičí na hráče před ostatními, aby je přinutil něco udělat“ patří do kontrolujícího prostředí (Appleton a kol., 2016).

Dotazník „Perception of Success Questionnaire“ – Jako pátý jsme využili dotazník zaměřený na Teorii cíle. Tento dotazník je složený z 12 položek, které navazují na větu „Ve svém sportu zažívám nejsilněji pocit úspěchu, když:“ a byl rozdělen do dvou skupin. První skupina zkoumala orientaci na úkol, například pomocí tvrzení „se opravdu snažím“. Druhá skupina pomocí tvrzení „porazím ostatní“ zkoumala orientaci na ego (Roberts, G. C., a kol., 1998).

Dotazník – „Sport motivation scale-6“ – Poslední dotazník zkoumal úroveň motivace na základě teorie sebedeterminace. Patří sem 6 dimenzí amotivace, vnější regulace, introjektovaná regulace, identifikovaná regulace, integrovaná regulace a vnitřní motivace. Dotazník je složený z 24 položek, které se zabírají otázkou „Proč se věnujete vašemu sportu?“. Respondenti měli na odpověď škálu pěti možností a to 1-5. 1 znamená vůbec neodpovídá, 2-trochu odpovídá, 3-středně odpovídá, 4-hodně odpovídá, 5-zcela odpovídá. Každá dimenze je zkoumána pomocí položek. Například tvrzení „Zdá se mi, že už mě můj sport nebaví tak jako dřív“ zkoumá amotivaci. Položka „Protože si mě díky

tomu váží lidé i v mém okolí“ zkoumá vnější regulaci. Introjektovanou regulaci zkoumá položka „Protože musím sportovat, abych se před sebou cítil dobře“. Pro identifikovanou regulaci bylo tvrzení „Protože to je jeden z nejlepších způsobů, jak udržovat dobré vztahy s mými přáteli“. „Protože to je součást toho, jak jsem se rozhodl žít svůj život“. zkoumá integrovanou regulaci a vnitřní motivaci zkoumá věta „Kvůli vzrušení, které zažívám, když jsem opravdu ponořený do této činnosti“ (Mallett a kol., 2007).

3.7 Analýza dat

Po sesbírání dat následovalo přepsání dat do přehledné tabulky v Microsoft Excel. Na další zpracování dat byl využitý program SPSS, v rámci, kterého se spočítaly výsledky podle dané škály v jednotlivých dotaznících. V dotazníku Athlete Engagement Questionnaire byly data označené pod názvem AEQ1-16, v dotazníku Athlete Burnout Questionnaire byly shrnuté data jako ABQ1-15, v dotazníku Youth Sport Environment Questionnaire byly označené YSEQ1-19, v dotazníku Coach – Created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire byly data označené pod zkratkou EDMCQ1-34 (mimo čísla otázek 15,20), v pátém dotazníku Perception of Success Questionnaire byly data označené PSQ1-12, v posledním dotazníku Sport Motivation Scale – 6 byly data shrnuté jako SMS1-24. Na zjištění výsledků jsme využili deskriptivní analýzu, korelační analýzu, pomocí Spearmovho koeficientu a regresní analýzu.

4 Výsledky

V této části se budeme věnovat výsledkům z dotazníkového výzkumu. Pro lepší porozumění a přehlednost budou výsledky prezentované nejen slovně, ale i pomocí grafů a tabulek.

4.1 Deskriptivní analýza

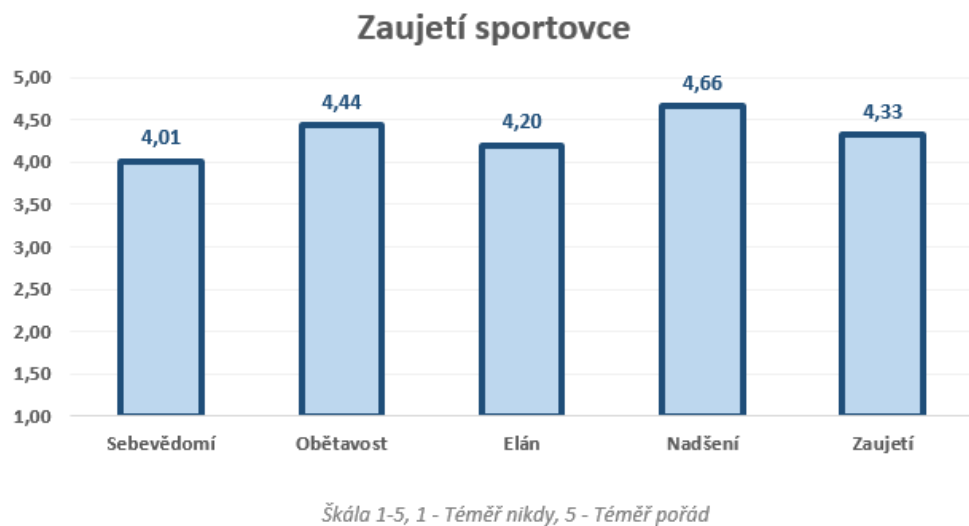
Popisná nebo deskriptivní analýza slouží v našem souboru k získání informací o našich respondentech, ale také k tomu, jak odpovídali. V tabulce č.1 můžeme najít základní přehled. Každou z kategorií si budeme dále charakterizovat.

Tab. 1 Deskriptivní analýza

	Průměr	Směrodatná odchylka
Věk	18,87	1,20
Sebevědomí	4,01	0,65
Obětavost	4,44	0,73
Elán	4,20	0,65
Nadšení	4,66	0,50
Zaujetí	4,33	0,55
Snížený pocit úspěchu	2,33	0,53
Vyčerpání	2,44	0,64
Devalvace	1,71	0,66
Vyhoření	2,16	0,41
Úkolová koheze	7,09	1,13
Sociální koheze	6,91	1,48
Zaměřené na úkol	4,13	0,53
Podporující autonomii	4,11	0,60
Sociálně podporující	3,74	0,74
Zaměřené na ego	2,96	0,67
Kontrolující	2,87	0,74
Orientace na ego	4,08	0,52
Orientace na úkol	4,40	0,48
Vnitřní motivace	3,89	0,62
Integrovaná regulace	4,31	0,70
Identifikovaná regulace	3,83	0,65
Introjektovaná regulace	3,65	0,82
Vnější regulace	2,97	0,93
Amotivace	1,50	0,66

4.1.1 Zaujetí sportovce

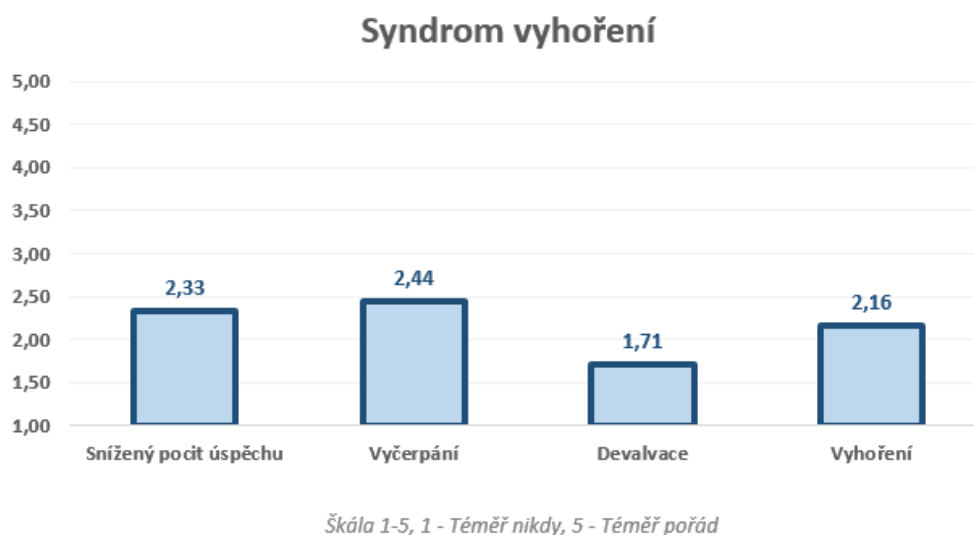
Nejprve se zaměříme na první oblast, která je míra zaujetí sportovců. V dotazníku jsme zkoumali pět částí: sebevědomí, obětavost, elán, nadšení a zaujetí. Z výsledků můžeme říct, že v průměru má většina respondentů velké zaujetí do fotbalu. Největší skóre z jednotlivých částí zaznamenalo nadšení a to 4,6567 (SD = 0,50299). Druhé nejvyšší skóre můžeme vidět na obrázku č.5 u obětavosti 4,4400 (SD = 0,72578). Hned za obětavostí máme zaujetí, které má hodnotu 4,3275 (SD = 0,54775) a potom elán s hodnotou 4,2000 (SD = 0,64593). Nejnižší hodnotu má sebevědomí 4,0133 (SD = 0,64971).



Obr. 5 Zaujetí sportovce

4.1.2 Syndrom vyhoření

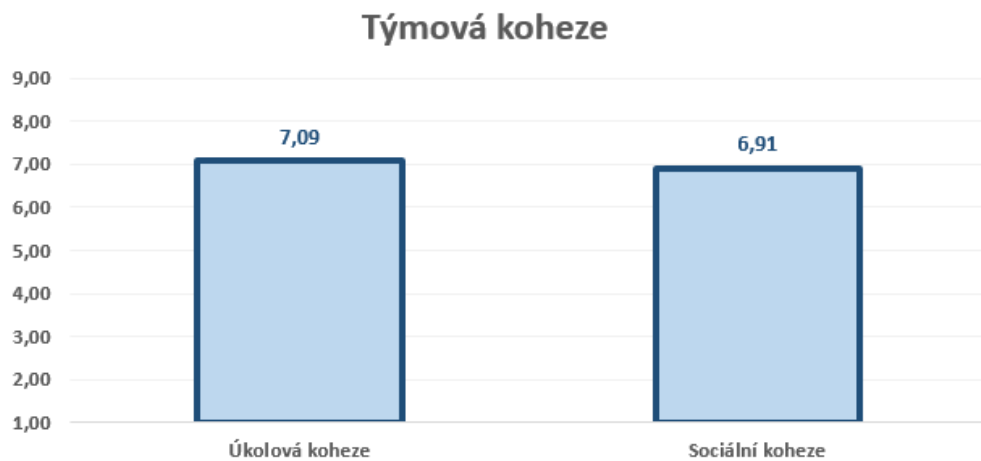
Další oblastí, kterou jsme zkoumali byl syndrom vyhoření. Syndrom vyhoření se rozděluje do čtyř dimenzí, které jsou snížený pocit úspěchu, vyčerpání, devalvace a vyhoření (fyzické a emoční). Jak můžeme vidět v obrázku č.6, tak všechny hodnoty si byly podobné a pohybují se okolo 2,2 na pěti bodové škále. Nejvyšší naměřená hodnota byla u vyčerpání 2,4400 (SD = 0,64095). Hned za ním následovaly hodnoty sníženého pocitu úspěchu 2,3253 (SD = 0,52892), vyhoření s hodnotou 2,1591 (SD = 0,4131) a devalvace 1,7120 (SD = 0,66352). Poté jsme ještě vypočítali průměr naměřených hodnot, který je 2,1588 (SD = 0,32053) na pěti bodové škále. Takže můžeme říct, že v kategorii U19 – U21 ve fotbale se náchyllost k vyhoření pohybuje někde uprostřed.



Obr. 6 Syndrom vyhoření

4.1.3 Týmová koheze

Dále jsme se zaměřili na týmovou kohezi, která obsahuje dvě zkoumané oblasti, a to sociální kohezi a úkolovou kohezi. Na obrázku č.7 můžeme vidět, že tyto dvě hodnoty se od sebe tolik neliší, ale převládá na obrázku č.7 úkolová koheze. U sociální koheze je hodnota 6,9133 (SD = 1,47959) a u úkolové koheze je hodnota 7,0933 (SD = 1,12577).

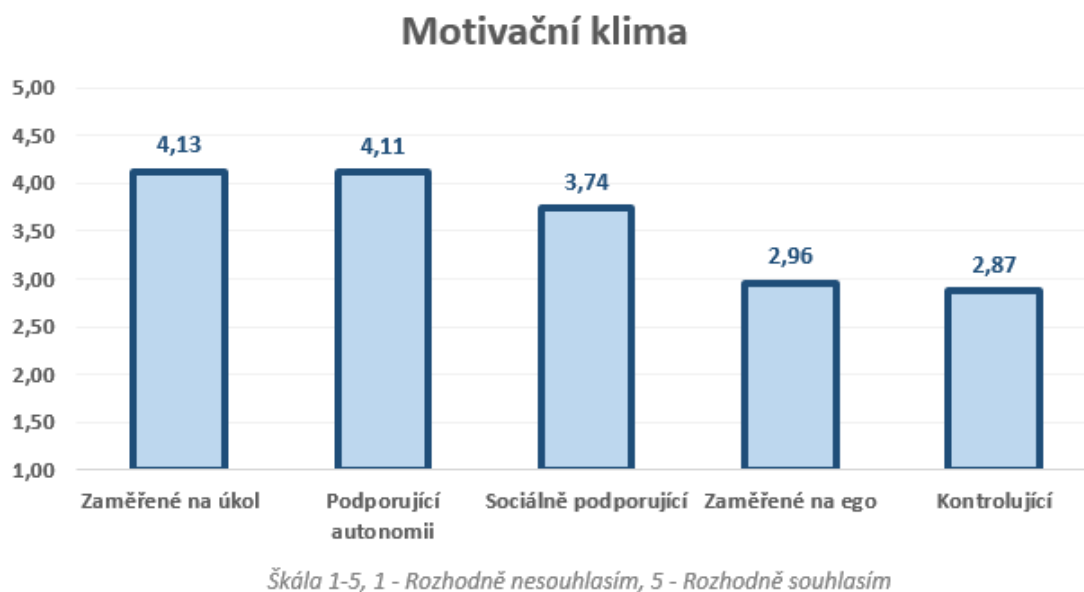


Škála 1-9, 1 - Vůbec nesouhlasím, 9 - Naprosto souhlasím

Obr. 7 Týmová koheze

4.1.4 Motivační klima

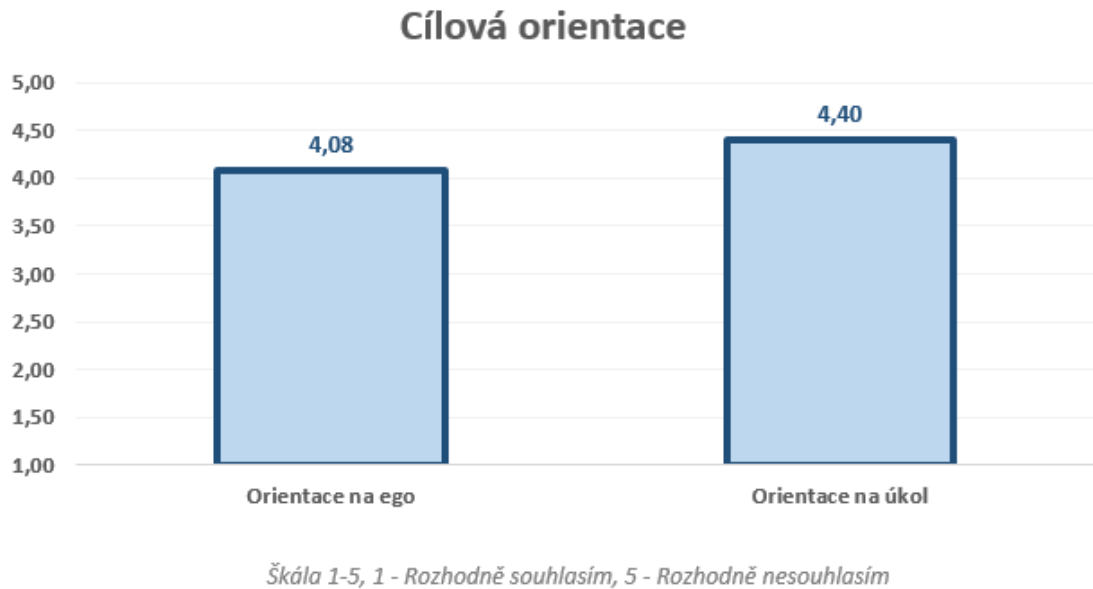
V našem výzkumu jsme se zaměřili také na trenéra a trenérku a to, jaké motivační klima podle respondentů vytvářejí. Na obrázku č.8 je pět zkoumaných oblastí motivačního klimatu, které se dělí na motivační klima zaměřené na úkol, podporující autonomii, sociálně podporující, zaměřené na ego a kontrolující. Motivační klima zaměřené na úkol má nejvyšší hodnotu 4,1259 (SD = 0,52984). Poté jsou klima podporující autonomii 4,1080 (0,59972), sociálně podporující klima 3,7378 (SD = 0,73581), klima zaměřené na ego 2,9600 (SD = 0,66782) a poslední kontrolující klima s hodnotou 2,8669 (SD = 0,73741). Z toho nám vyplývá, že trenéři z našeho výzkumného souboru nejčastěji vytvářejí klima, které je zaměřené na úkol, podporuje autonomii a je sociálně podporující.



Obr. 8 Motivační klima

4.1.5 Cílová orientace

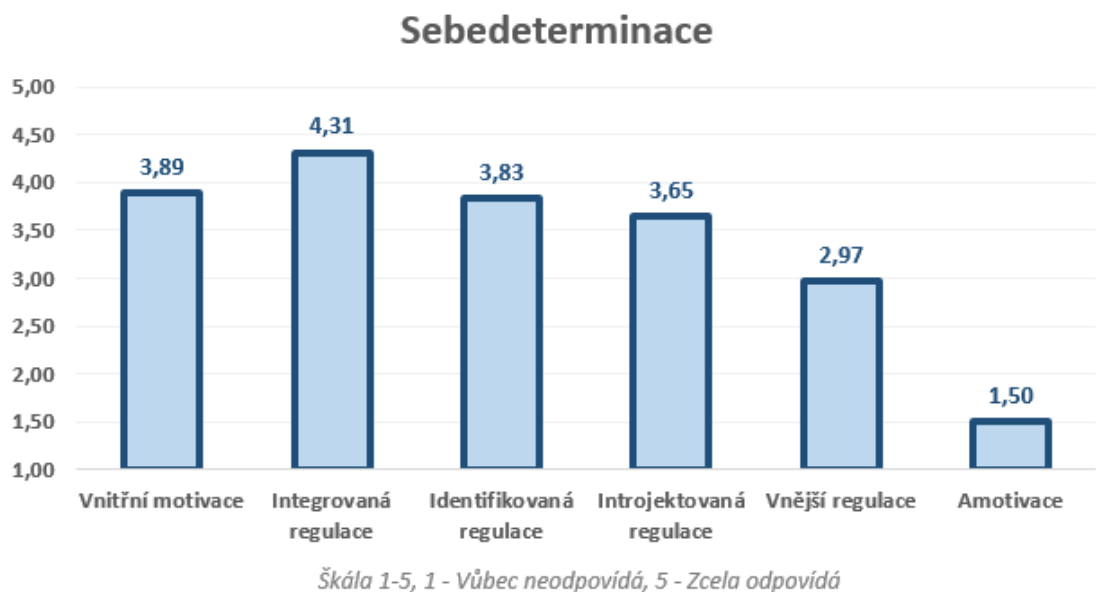
Další z oblastí je cílová orientace jedinců. Snažili jsme se zjistit, zda jsou fotbalisti více orientovaní na úkol nebo na ego. Z výsledků můžeme říct, že jsou více orientovaní na úkol. Hodnoty této orientace byli vyšší než u orientace na ego. Rozdíl, ale nebyl nijak zvlášť odlišný. Na obrázku č.9 můžeme vidět, že u orientace na ego je hodnota 4,0844 (SD = 0,52159) a u orientace na úkol je 4,3978 (SD = 0,47529).



Obr. 9 Cílová orientace

4.1.6 Sebedeterminace

Naše poslední zkoumaná oblast byla sebedeterminace. Ve které jsme zkoumali šest oblastí. Patří sem vnitřní motivace, integrovaná regulace, identifikovaná regulace, introjektovaná regulace, vnější regulace a amotivace. Z výsledků na obrázku č.10 můžeme říct, že naši respondenti mají nejvyšší podíl u integrované regulace 4,3133 (SD = 0,62219). Druhá nejvyšší hodnota je u vnitřní motivace 3,8933 (SD = 0,70483). Další dimenze jsou identifikovaná regulace s hodnotou 3,8300 (SD = 0,64614), introjektovaná regulace s hodnotou 3,6533 (SD = 0,82394), vnější regulace, která má hodnotu 2,9733 (SD = 0,92777) a jako poslední s nejnižší hodnotou 1,5033 (SD = 0,65823) je amotivace. Z toho vyplývá, že respondenti jsou více motivováni směrem k vnitřní motivaci.



Obr. 10 Sebedeterminace

4.2 Korelační analýza

Po deskriptivní analýze jsme uskutečnili i korelační analýzu. Chtěli jsme zjistit, zda mají jednotlivé vztahy mezi sebou nějaké souvislosti, a hlavně jsme se chtěli přiblížit k naší výzkumné otázce, a to, jak nám všechno souvisí s motivačními důsledky (vyhořením, mírou zaujetí)? Korelační analýza nám potvrdila všechno zjištěné z deskriptivní analýzy a více přiblížila problematiku jednotlivých vztahů.

4.2.1 Motivační klima

V tabulce č. 2 jsme chtěli zjistit, jaký je vztah motivačního klimatu a vnímané hodnoty úkolu se syndromem vyhoření a mírou zaujetí. Můžeme si všimnout nejsilnější korelace ($r = ,426$; $r = -,465$) a říct, že zde trenér vytváří prostředí zaměřené na úkol, zároveň snižuje pravděpodobnost k vyhoření a pozitivně podporuje míru zaujetí.

Další nejsilnější korelaci můžeme vidět u prostředí podporující autonomii ($r = ,406$). Prostředí podporující autonomii více zahrnuje sportovce do procesu, dbá na preference sportovce a poskytuje větší možnost volby. V našem výzkumu je toto prostředí vytvářeno a zvyšuje u sportovce míru zaujetí.

Další signifikantní výsledek můžeme vidět u sociálně podporujícího prostředí, kde je nejsilnější korelace u zaujetí a velmi silná u vyhoření ($r = ,409$; $r = -,333$). U sociálně podporujícího prostředí se trenér zajímá o sportovce i mimo sport. Například o zájmy, školu a rodinu jedince. Díky výsledkům můžeme říct, že čím více trenér bude sociálně podporující, tím menší pravděpodobnost bude mít jedinec k vyhoření a vyšší k zaujetí.

U prostředí, které je více zaměřené na ego, můžeme vidět velmi silnou korelaci u vyhoření i zaujetí ($r = -,346$; $r = ,381$). V prostředí, které je zaměřené na ego, často dochází k porovnávání a klade se důraz být lepší než ostatní jedinci v týmu. Výsledky říkají, že čím více bude vytvářeno prostředí zaměřené na ego, tím vyšší pravděpodobnost bude k vyhoření a nižší k zaujetí.

Poslední signifikantní výsledek je vidět u kontrolujícího prostředí ($r = -,241$). Sportovci, kteří se nachází v kontrolujícím prostředí můžou od trenéra cítit určitou formu nátlaku, či zastrašování. V tabulce můžeme vidět, že čím více bude vytvářeno kontrolující prostředí, tím bude míra zaujetí sportovců nižší.

Tab. 2 Korelace motivačního klimatu, vnímané hodnoty úkolu a motivačních důsledků

		Zaujetí	Vyhoření
Zaměřené na úkol	Correlation Coefficient	,426**	-,465**
	Sig. (2-tailed)	0	0
	N	75	75
Podporující autonomii	Correlation Coefficient	,406**	-0,223
	Sig. (2-tailed)	0	0,054
	N	75	75
Sociálně podporující	Correlation Coefficient	,409**	-,333**
	Sig. (2-tailed)	0	0,004
	N	75	75
Zaměřené na ego	Correlation Coefficient	-,346**	,381**
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,001
	N	75	75
Kontrolující	Correlation Coefficient	-,241*	0,158
	Sig. (2-tailed)	0,037	0,177
	N	75	75
Úkolová koheze	Correlation Coefficient	0,044	-0,077
	Sig. (2-tailed)	0,708	0,51
	N	75	75
Sociální koheze	Correlation Coefficient	0,19	0,065
	Sig. (2-tailed)	0,102	0,579
	N	75	75
Týmová koheze	Correlation Coefficient	0,126	0,024
	Sig. (2-tailed)	0,282	0,841
	N	75	75

4.2.2 Výkonová motivace

V tabulce č.3 si můžeme všimnout signifikantní hodnoty u vnitřní motivace, kde je nejsilnější korelace u zaujetí a velmi silná u vyhoření ($r = ,417$; $r = -,357$). Vnitřní motivace znamená, že jedinci dělají sport, protože mají radost z pohybu a mají zdravé psychické rozpoložení. Výsledky říkají, že když má sportovec vyšší úroveň vnitřní motivace, zvyšuje to pravděpodobnost k zaujetí a snižuje pravděpodobnost k vyhoření.

Stejné korelační výsledky můžeme vidět i u integrované regulace ($r = ,563$; $r = -,352$). Do integrované regulace patří jedinci, kteří vnímají svůj sport jako součást jejich identity, a proto mají vyšší předpoklad k zaujetí a nižší k vyhoření.

U amotivace je nejsilnější korelační vazba v obou případech ($r = -,622$; $r = ,650$). Zde můžeme vidět, že když sportovci budou mít vysokou amotivaci tím jejich pravděpodobnost k vyhoření bude vyšší a k zaujetí nižší. Amotivovaní jedinci, nejeví vůbec žádný zájem o sportovní činnost.

Další silná korelace je u orientace na úkol ($r = ,337$; $r = -,349$). Zde podle výsledků vidíme, že když budou jedinci více orientovaní na úkol, bude jejich míra zaujetí nižší a pravděpodobnost k vyhoření vyšší.

Tab. 3 Korelace výkonové motivace a motivačních důsledků

		Zaujetí	Vyhoření
Vnitřní motivace	Correlation Coefficient	,417**	-,357**
	Sig. (2-tailed)	0	0,002
	N	75	75
Integrovaná regulace	Correlation Coefficient	,563**	-,352**
	Sig. (2-tailed)	0	0,002
	N	75	75
Identifikovaná regulace	Correlation Coefficient	0,217	-0,167
	Sig. (2-tailed)	0,061	0,152
	N	75	75
Introjektovaná regulace	Correlation Coefficient	0,185	-0,188
	Sig. (2-tailed)	0,112	0,106
	N	75	75
Externí regulace	Correlation Coefficient	0,077	0,072
	Sig. (2-tailed)	0,513	0,539
	N	75	75
Amotivace	Correlation Coefficient	-,622**	,650**
	Sig. (2-tailed)	0	0
	N	75	75
Orientace na úkol	Correlation Coefficient	,337**	-,349**
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,002
	N	75	75
Orientace na ego	Correlation Coefficient	0,073	-0,015
	Sig. (2-tailed)	0,532	0,9
	N	75	75

4.3 Regresní analýza

Výsledky jsme chtěli posoudit i regresní analýzou. V rámci regresní analýzy jsme se snažili najít míru syndromu vyhoření a míry zaujetí s jednotlivými předměty našeho zkoumání. Koeficient determinace nám v prvním regresním modelu, který zkoumal míru zaujetí v závislosti na jiné dimenze vyšel 0,234, z toho můžeme říct, že tento model ukazuje 23,4 % rozptylu. V druhém regresním modelu, který zkoumal syndrom vyhoření v závislosti na jiné dimenze, koeficient determinace vyšel 0,226. Z toho vyvodíme, že tento druhý model ukazuje 22,6 % rozptylu. U obou modelů nám regrese neukázala žádné signifikantní vztahy. S vyšším počtem respondentů bychom mohli očekávat významnější výsledky.

V tabulce č. 4 je regresní model, který zkoumá míru zaujetí v závislosti na jiných zkoumaných dimenzích. Ale analýza nám potvrdila některé výsledky z deskriptivní a korelační analýzy. Například můžeme vidět, že motivační klima zaměřené na ego je v negativním vztahu s mírou zaujetí ($\beta = -0,349$) a naopak pozitivní vztah s mírou zaujetí můžeme vidět u integrované regulace ($\beta = 0,526$).

Tab. 4 Regrese zaujetí

	Standardizované koeficienty	
	Beta	Sig.
(Constant)		0,405
Zaměřené na úkol	0,053	0,794
Podporující autonomii	-0,118	0,555
Sociálně podporující	0,061	0,738
Zaměřené na ego	-0,349	0,04
Kontrolující	0,332	0,054
Úkolová koheze	0,011	0,93
Sociální koheze	0,179	0,182
Vnitřní motivace	0,055	0,757
Integrovaná regulace	0,526	0,004
Identifikovaná regulace	0,09	0,554
Introjektovaná regulace	-0,243	0,096
Externí regulace	0,064	0,648
Orientace na úkol	-0,01	0,948
Orientace na ego	0,127	0,322

V tabulce č. 5 je druhý regresní model, který zkoumá syndrom vyhoření v závislosti na jiných zkoumaných dimenzích. Analýza nám i zde potvrdila některé výsledky z deskriptivní a korelační analýzy. Například můžeme vidět motivační klima zaměřené na úkol je v negativním vztahu se syndromem vyhoření ($\beta = -0,465$).

Tab. 5 Regrese vyhoření

	Standardizované koeficienty	
	Beta	Sig.
(Constant)		0,022
Zaměřené na úkol	-0,465	0,026
Podporující autonomii	0,343	0,09
Sociálně podporující	-0,051	0,78
Zaměřené na ego	0,244	0,15
Kontrolující	-0,097	0,57
Úkolová koheze	-0,115	0,384
Sociální koheze	0,262	0,054
Vnitřní motivace	-0,189	0,29
Integrovaná regulace	-0,083	0,637
Identifikovaná regulace	0,023	0,88
Introjektovaná regulace	0,043	0,767
Externí regulace	0,213	0,132
Orientace na úkol	-0,033	0,831
Orientace na ego	-0,186	0,15

5 Diskuze

Cílem této práce bylo prozkoumat souvislosti mezi sociálním prostředím, výkonovou motivací a jaký vliv to má na motivační důsledky. Zároveň jsme se zaměřili i na úroveň míry zaujetí, vyhoření a dalších zkoumaných dimenzí a hlavně, jak se všechny tyto dimenze vztahují k syndromu vyhoření. Na vyhodnocení výsledků jsme využili deskriptivní, korelační a regresní analýzu. Korelační analýza nám ukázala spousty signifikantních vztahů. Naopak regresní analýza nám v našem výzkumu neukázala žádné významnější vztahy. Limitem naší práce mohl být nízký počet respondentů. Při vyšším vzorku by se daly očekávat i významější výsledky.

V naší první hypotéze výsledky sebedeterminace u celého souboru dokládají obecný předpoklad u sportujících jedinců. Hráči fotbalu mají vysoký podíl vnitřní motivace a nízký podíl amotivace. Nejvyšší naměřené hodnoty můžeme vidět u integrované regulace, což je nejvíce zvnitřněná vnější motivace, co ve svém výzkumu zmínili Tod, Thacher a Rahman (2012). Tod, Thacher a Rahman (2012) dále vysvětlují, že jedinec, který je motivovaný integrovanou regulací, tak své hodnotové chování přenáší do dalších rolí svého života. Může se stát, že určité chování je natolik zvnitřněno, že spojuje a ovlivňuje další hodnoty člověka a je součástí jeho identity. Domníváme se, že naše změřené vysoké hodnoty u těchto typů motivace jsou důvodem zábavnosti sportu, ale je zajímavé, že fotbal hraje pouze 11 hráčů a fotbalový tým je většinou složen okolo 18 hráčů, takže se domníváme, že pozitivní motivace je udržována většinou mezi všemi hráči v týmu. Druhá nejvyšší naměřená hodnota je u vnitřní motivace. Právě motivace vnitřní je pro sport velmi často důležitá. Gregor (2013) říká, že vnitřně motivovaní sportovci mají většinou do sportu větší zapálení a chuť. A je to způsobené tím, že už jen sport je pro sportovce odměna, a ne žádné věcné ceny a odměny. Můžeme tedy konstatovat, že náš výzkumný soubor, fotbalisti v kategorii U19-U21, se věnují fotbalu, protože z toho mají radost, baví je to a jsou o něm vnitřně přesvědčení. Knoblochová (2017) ve své práci zkoumala sebedeterminaci u beachvolejbalových hráčů a hráček. Její výsledky potvrdily naše tvrzení, že nejvyšší hodnoty se ukázaly u integrované regulace a druhé nejvyšší u vnitřní motivace. Beachvolejbal je kolektivní sport, ale hrají pouze dva hráči, tak je zajímavé, že výsledky byly podobné s našimi. Knoblochová, Mudrák a Slepíčka (2021) testovali hráče a hráčky beachvolejbalu z nejvyšší české soutěže ve věkovém rozmezí 14-42 let. Podle

výsledků zjistili vysoce významný vliv u orientace na úkol v modelu vnitřní motivace a vysoce významný vliv u orientace na ego v modelu vnější regulace. Tato studie dokazuje, že na základě teorie sebeurčení může orientace na úkol ovlivňovat vnitřní motivaci prostřednictvím uspokojování základních potřeb autonomie, příbuznosti a spokojenosti. Současně může ego orientace podporovat méně sebedeterminační motivaci, ale může také představovat výhodu při vysoce konkurenčním prostředí vrcholového sportu. Dále se nám potvrdila i druhá část hypotézy, že díky vyšším hodnotám u vnitřní motivace budou mít respondenti nižší předpoklad k vyhoření a vyšší k míře zaujetí. Korelační analýza ukázala negativní vztah mezi vnitřní motivací a syndromem vyhoření.

Motivaci jedince, ale velmi často ovlivňují i jiné faktory. Může být za tento faktor považován trenér, který vytváří motivační klima v týmu, a proto jsme se rozhodli prozkoumat i tuto oblast. Z výsledků vyplývá, že nejvyšší hodnotu v našem výzkumu představovalo klima zaměřené na úkol. Hned těsně za ním bylo klima podporující autonomii. Appleton a kol. (2016) zmiňuje, že trenér, který vytváří klima podporující autonomii se snaží brát ohled na pocity sportovců, zařazuje sportovce do rozhodovacího procesu a zajímají ho pocity sportovce. První část naší hypotézy se potvrdila, jelikož nám vyšla nejvyšší hodnota u zaměření na úkol. A druhá část naší hypotézy se také potvrdila, jelikož nám u korelační a regresní analýzy vyšel záporný vztah se syndromem vyhoření a pozitivní s mírou zaujetí. Podle Balákové (2014) jsou jedinci, kteří mají motivační klima zaměřené na úkol, podporováni od svých trenérů poznámkami, aby se zlepšovali v osobních cílech, zaměřili se na úkol a zároveň pomáhali druhým se zlepšovat pomocí týmové práce.

Dále jsme se zaměřili na cílové orientace. Každý jedinec inklinuje k určité cílové orientaci. Někteří jsou více orientovaní na ego, někteří zase více na úkol. Z našeho zkoumání vyplynulo, že u našich jedinců byly hodnoty o něco větší u orientace na úkol. Gregor (2013) zmiňuje, že jedinci orientovaní na úkol vycházejí ze svého nitra, a tudíž i z vnitřní motivace. Vnější odměny a ceny neberou jako důležité. Radši řeší vlastní pokrok anebo překonání sebe samého. I tato orientace nám potvrzuje, že naši testovaní fotbalisti jsou více zaměřeni na vnitřní prostředí než na vnější. A díky tomu můžeme říct, že i první část hypotézy se nám potvrdila v deskriptivní analýze, protože můžeme vidět, že orientace na úkol má o něco vyšší hodnoty než orientace na ego. Knoblochová (2017) ve své práci

zkoumala také cílové orientace u hráčů a hráček beachvolejbalu v jednotlivých věkových kategoriích. V nejmladší věkové kategorii 14-19 let jí výsledky vyšly stejně jako u našeho výzkumu, že respondenti byli více orientovaní na úkol. Dále tyto výsledky podporuje výzkum Gómez-Lópeze a kol., (2013), kde naměřili u hráčů basketbalu v kategorii 14-18 let, také vyšší hodnoty u orientace na úkol. Výsledky můžou být podobné z důvodu, že výzkum byl také zkoumán v kolektivním sportu a většina našeho výzkumného souboru byla v kategorii 18-20 let. Poté se potvrdila i druhá část naší hypotézy u korelační analýzy, kde jsou hodnoty v negativním vztahu s vyhořením a v pozitivním s mírou zaujetí. V regresní analýze jsme nenašli žádné další signifikantní vztahy.

Poslední hypotéza se týkala koheze v týmu. Každý jedinec v týmu může mít jiný typ koheze. Někteří mají vyšší sociální kohezi a někteří mají vyšší úkolovou kohezi. Respondenti měli v dotazníku možnost výběru z 9 bodové škály, kdy 1 znamenalo vůbec nesouhlasím a 9 znamenalo naprosto souhlasím. Náš předpoklad byl, že úroveň úkolové i sociální koheze bude vyšší než 4,5. V první části naší hypotézy se nám výsledek potvrdil, protože obě hodnoty jsou vyšší než průměr hodnotící škály. Můžeme si také všimnout, že o něco vyšší hodnoty byly u úkolové koheze než u sociální koheze. Což znamená, že jedince v týmu spojuje touha pracovat na daném úkolu. Za sociální vazby považujeme vytváření a udržování meziosobních vztahů mezi jednotlivými členy týmu. V druhé části naší hypotézy jsme předpokládali, že celková týmová koheze bude v negativním vztahu s vyhořením a v pozitivním s mírou zaujetí. V korelační a regresní analýze jsme nenašli žádné signifikantní výsledky. Takže druhá část naší hypotézy se nám nepotvrdila. Možná s vyšším počtem respondentů jsme mohli očekávat zajímavější výsledky.

Všechny tyto zjištění mohou například přispět k informaci, jak trenéři mohou pro hráče vytvářet motivační klima, jakým způsobem je motivovat, jak jsou hráči orientovaní a jaká je koheze v týmu. Pomocí těchto informací mohou předejít pravděpodobnosti k vyhoření anebo k vyšší míře zaujetí. Další výhodou může být poznání, proč se mladí sportovci věnují sportu, ale i k tomu, aby sami hráči zjistili, odkud pramení jejich motivace, co je nejvíce ovlivňuje a jakým způsobem jsou orientovaní. Další výhodou může být uvědomění hráčů, jakým způsobem se dá jejich motivaci zvýšit anebo naopak, jak způsobit její pokles. V neposlední řadě se díky výsledkům můžeme zaměřit i na to, co může způsobit vyhoření a jak tomu předejít.

6 Závěr

Cílem této práce bylo prozkoumat souvislosti mezi proximálním sociálním prostředím, výkonovou motivací a jaký vliv to má na motivační důsledky. Snažili jsme se pomocí dotazníkového průzkumu zanalyzovat úroveň sebedeterminace, cílové orientace, týmovou kohezi, motivační klima, syndrom vyhoření a míru zaujetí v kategorii U19-U20 výkonnostních fotbalistů. Dotazníky byly vyplněné papírovou formou, s celkovým počtem respondentů $n = 75$.

Tato práce přináší přehled o našem výzkumném souboru a rovněž analyzuje jednotlivé vztahy našeho teoretického rámce, který je na obrázku č.1. V proximálním sociálním prostředí fotbalisti měli pocit, že jejich trenér vytváří motivační prostředí, které je zaměřené na úkol. U týmová koheze se také byly hodnoty poměrně vysoké. Dále u výkonové motivace bylo zjištěno, že v našem výzkumném souboru převažuje integrovaná regulace, která je nejbližší k vnitřní motivaci, což můžeme vidět na obrázku č.2 v motivačním kontinuu. To znamená, že naši jedinci se věnují fotbalu, protože jim to přináší vnitřní uspokojení. Dále jsme zjistili, že v našem souboru převládá orientace na úkol, která úzce souvisí s vnitřní motivací, ale mezi orientací na ego a orientací na úkol nebyl příliš velký rozdíl.

Věnovali jsme se také motivačním důsledkům a snažili jsme se odpovědět na naši výzkumnou otázku, jaký vztah má proximální sociální prostředí a výkonová motivace s motivačními důsledky? Fotbalisti se s mírou vyhoření, vyčerpání, devalvace anebo sníženým pocitem úspěchu pohybují v prostředku hodnotící škály, takže nemůžeme přesně určit, zda jsou naši testovaní fotbalisti náchylní k vyhoření nebo nejsou. U zaujetí byly hodnoty poměrně vysoké. Korelační analýza potvrdila jednotlivé vztahy mezi zkoumanými proměnnými. Například mezi vyhořením a amotivací existuje silný pozitivní vztah. To může naznačit, že kdyby se fotbalisti cítili amotivovaní může pravděpodobně dojít k vyhoření. Významný vztah jsme ještě našli například u prostředí, které je zaměřené na úkol. Zde nám vyšel pozitivní vztah s mírou zaujetí. To znamená, že pokud trenér vytváří klima, které je zaměřené na úkol, je velká pravděpodobnost vyšší míry zaujetí u většiny hráčů. Signifikantní výsledek byl také u orientace na úkol s mírou zaujetí. Tento vztah byl pozitivní a to znamená, že čím více budou hráči orientovaní na

úkol budou mít vyšší míru zaujetí. Bohužel u týmové koheze v korelační analýze nebyly žádné vysoké hodnoty. V regresní analýze nebyly bohužel žádné signifikantní vztahy, ale potvrdily se nám některé výsledky z korelační analýzy.

Na základě výsledků můžeme říct, že práce splnila své cíle. Prozkoumali jsme jednotlivé vztahy podle našeho teoretického rámce. Zjistili jsme, jaká u fotbalistů převažuje motivace, jak jsou orientovaní, jaké mají motivační klima, jakou mají týmovou kohezi, jak velká je úroveň syndromu vyhoření a jakou mají míru zaujetí. Tato práce měla sloužit jako hlubší nahlédnutí do této problematiky ve fotbalovém prostředí v kategorii U19-U21. Při dalším zkoumání by mohl být výzkumný soubor větší a jednotlivé problematiky by mohly ukázat mezi sebou hlubší vztahy. Určitě by bylo zajímavé udělat výzkum i u jiné věkové kategorie a porovnat s našimi výsledky.

7 Referenční seznam

1. APPLETON, P. R., NTOUMANIS N., QUESTED E., VILADRICH C. a DUDA J. L. *Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQC)*. *Psychology of sport and exercise* [online]. AMSTERDAM: Elsevier, 2016, 22, 53-65 [cit. 2022-04-24]. ISSN 1469-0292. Dostupné z: doi: 10.1016/j.psychsport.2015.05.008.fe
2. ARNOLD, R. a FLETCHER, D. *Stress, well-being, and performance in sport*. New York: Routledge, 2021, xv, 354 stran. ISBN 978-0-367-27267-8.
3. ATKINSON, J. W. (1974). *The mainstream of achievement-orientated activity*. In Atkinson, J. W., Raynor, J. O. (eds.). *Motivation and achievement* (s. 13-41). New York: Halstead.
4. BEDRNOVÁ, E. a NOVÝ, I. *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press, 1998. ISBN 80-859-4357-3.
5. BIDDLE, S. J., MUTRIE, N. (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
6. BLAŽEJ, A. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita nakladatelství, 2019. ISBN 978-80-210-9359-1.
7. BORBÉLY, L., HŘEBÍK, J., GANCZNER, P., SINGER, A., a ZALABÁK, J. (2016). *Fotbal a trénink: Psychologické aspekty pressingu* (1/2016). Praha: Agentura G.D.K. Sport M.
8. CRANE, J a TEMPLE, V. *Factors related to dropout from sport among children and adolescents: A systematic review*. *Journal of science and medicine in sport* [online]. Elsevier, 2012, 15, S182-S182 [cit. 2022-04-24]. ISSN 1440-2440. Dostupné z: doi: 10.1016/j.jsams.2012.11.442
9. DECI, E. L., RYAN, R. M. (2000). *The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

10. DOVALIL, J. a LANGMEIER, J. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
11. DWECK, C. *Nastavení mysli: Nová psychologie úspěchu aneb naučte se využít svůj potenciál* [online]. 2. Příbram: Jan Melvil Publishing, 2017 [cit. 2023-04-19]. ISBN 978-80-7555-032-3. Dostupné z: https://www.melvil.cz/wp-content/uploads/2022/10/Nastaveni-mysli_ukazka.pdf
12. EYS, M., LOUGHEAD, T., BRAY, S. R., a CARRON, A. V. (2009). *Development of a cohesion questionnaire for youth: The Youth Sport Environment Questionnaire*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(3), 390-408.
13. FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. 269 s. ISBN 80-246-0173-7.
14. GALLUCCI, N. T. a NICOLAS, T. G. *Sport psychology: performance enhancement, performance inhibition, individuals and teams*. New York: Psychology Press, 2008, 582 s. ISBN 978-1-84169-486-3.
15. GÓMEZ-LÓPEZ, M., GRANERO-GALLEGOS, A., ARTURO ABRALDES, J., RODRÍGUEZ-SUÁREZ, N. *Analysis of self-determined motivation in basketball players through goal orientations*. *Collegium Antropologicum*, 2013, 37, Issue 3, 707- 715.
16. GREGOR, T. *Psychológia športu*. Bratislava: Mauro Slovakia, 2013. ISBN 978-80-968092-7-1.
17. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. 2000. ISBN 80- 7178-303-X.
18. HARWOOD, C., a ANDERSON, R. (2015). *Coaching Psychological Skills in Youth Football: Developing The 5Cs* (1.st ed.). Oakamoor: Bennion Kearny Limited.
19. HELUS, Z. *Úvod do psychologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-247-4675-3.

20. HODGE, K., LONSDALE, C., a JACKSON, S. A. (2009). *Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences*. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186-202.
21. CHATZISARANTIS, N., HAGGER, M., BIDDLE, S. a kol. (2005). *On the stability of the attitude-intention relationship and the roles of autonomy and past behaviour in understanding change*. *Journal of Sport Sciences*, 23, 49-61.
22. CHOI, H., CHO, S., a HUH, J. (2013). *The association between the perceived coach-athlete relationship and athletes' basic psychological needs*. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 41(9), 1547-1556.
23. CHUM, S. „Současné generace X, Y a Z – krátké seznámení.“ Blog iDNES.cz [online]. 2013-11-12 [cit. 2017-03-09]. Dostupné z: <http://sebastianchum.blog.idnes.cz/blog.aspx?c=372981>.
24. JARVIS, M. *Sport psychology: a student handbook*. London: Routledge, 2006, xii, 239 s. : il. ISBN 1-84169-582-3.
25. JELÍNEK, M. a JETMAROVÁ, K. *Sport, výkon a metafyzika aneb jak proměnit "práci" ve hru a úsilí v medaile*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3288-9.
26. KASSIN, S. (2004). *Psychology*. New York: Prentice Hall.
27. KNOBLOCHOVÁ, M. *PROBLEMATIKA MOTIVACE U HRÁČŮ A HRÁČEK PLÁŽOVÉHO VOLEJBALU*. Praha, 2017. Diplomová práce. Univerzita Karlova.
28. KNOBLOCHOVÁ, M., MUDRÁK, J., a SLEPIČKA, P. (2021). *Achievement goal orientations, sport motivation and competitive performance in beach volleyball players*. *Acta Gymnica*.
29. KOESTNER, R., LOSIER, G. F. (2002). *Distinguishing three ways of being internally motivated: A closer look at introjection, identification and intrinsic motivation*. In Deci, E. L., Ryan, R. M. (eds.). *Handbook of Self-Determination Research* (s. 101-122). New York: University of Rochester Press.
30. KUNEŠ, D. *Sebepoznání: psychoterapeutické principy a postupy*. Praha: Portál, 2009. 152 s. ISBN 978-80-7367-541-7.

31. MACÁK, I a HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN, 1989.
32. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., a HOSKOVEC, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. (internetový zdroj)
33. MALINA, R. M. (2010). *Early sport specialization: roots, effectiveness, risks*. *Current sports medicine reports*, 9(6), 364–371.
34. MALLETT, C., a kol. *Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised sixfactor sport motivation scale*. *Psychology of sport and exercise* [online]. AMSTERDAM: Elsevier, 2007, 8(5), 600-614 [cit. 2022-05-24]. ISSN 1469- 0292. Dostupné z: doi:10.1016/j.psychsport.2006.12.005.
35. MARTINS, P., ROSADO, A., FERREIRA, V., a BISCAIA, R. (2014). *Examining the validity of the Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) in a Portuguese sport setting*. *Motriz: Revista de Educação Física*, 20(1), 1-7.
36. MCCLELLAND, D. C., ATKINSON, J. W., CLARK, R. W., LOWELL, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts.
37. MCCLELLAND, D. C. (1961). *The achieving society*. New York: Free Press.
38. MUDRÁK, J., SLEPIČKA P. a SLEPIČKOVÁ, I. *Rizikové chování ve sportu dětí a mládeže*. Univerzita Karlova: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4048-8.
39. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Academia, 2009, 334 s. ISBN 978-02-001-680-5.
40. PERIČ, T. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 3862. U Průhonu 22, 17000 Praha 7: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
41. PERIČ, T. a KOMÍNKOVÁ, L. *Raná sportovní specializace nebo trénink odpovídající vývoji?: Klady a zápory*. *Česká kinantropologie*. 2018, 2018(22), 63-76. Dostupné z:<http://www.jvsystem.net/app34/download/Ceska-Kinatropologie-2018-03-04.pdf#page=63>
42. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 978-80-200-1499-3.

43. PRŮCHA, J., MAREŠ J. a WALTEROVÁ, E. *Pedagogický slovník*. 4. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
44. RATHSCHLAG, M., a MEMMERT, D. (2015). *Self-Generated Emotions and Their Influence on Sprint Performance: An Investigation of Happiness and Anxiety*. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 27(2), 186-199
45. ROBERTS, G. C., TREASURE, D. C., a BALAGUE, G. (1998). *Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire*. *Journal of Sports Sciences*, 16(4), 337-347.
46. SEIFFGE-KRENKE, I. (2006). *Leaving home or still in the nest? Parent-child relationships and psychological health as predictors of different leaving home patterns*. *Developmental psychology*, 42, 5, s. 864-876.
47. SETTERSTEN, R. A. (2012). *The contemporary context of young adulthood in the USA: from demography to development, from private troubles to public issues*. In A. Booth, S. L. 55 Brown, N. S. Landale, W. D. Manning, S. M. McHale (Eds.), *Early Adulthood in a Family Context* (s. 3-26). New York: Springer.
48. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 3. Univerzita Karlova: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-4744-9.
49. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.
50. SWAN, I., SOUGLIS A. a ANDRONIKOS, G. *Investigating the reasons for dropping out by competitive artistic gymnastics*. *Journal of Physical Education and Sport* [online]. Pitesti: Universitatea din Pitesti, 57 2022, 22(1), 55-66 [cit. 2022-03-24]. ISSN 2247-8051. Dostupné z: doi:10.7752/jpes.2022.01007
51. TOD, D., THATCHER, J. a RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. 4911. U Průhonu 22, 17000 Praha 7: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.
52. TOMKOVÁ, D. *Stress. From burnout to balance*. Praha: Portál, s.r.o, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.
53. VANĚK, M., HOŠEK, V., a MAN, F. (1982). *Formování výkonové motivace*. Praha: Univerzita Karlova

54. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
55. VÁGNEROVÁ, M. *Základy obecné psychologie* [online]. In: . s. 26 [cit. 2023–05.23]. Dostupné z: <https://turbo.cdv.tul.cz/mod/book/view.php?id=5965&chapterid=6225>
56. VOSEČKOVÁ, A. a HRSTKA, Z. *Kapitoly z psychologie zdraví: učební text pro vysokoškolskou výuku*. Brno: Univerzita obrany, 2007. ISBN 978-80-7231-344-0.
57. VOTÍK, J. a ZABALÁK, J. *Fotbalový trenér*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3982-3.
58. VOTÍK, J., a ZALABÁK, J. (2006). *Trenér fotbalu "C" licence: (učební texty pro vzdělávání trenérů okresních fotbalových svazů)* (3., upr. vyd). Praha: Olympia
59. WEINBERG, R. S., a GOULD, D. (c2011). *Foundations of sport and exercise psychology (5th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics

8 Seznam obrázků

OBR. 1	TEORETICKÝ RÁMEC	12
OBR. 2	MOTIVAČNÍ KONTINUUM	21
OBR. 3	MASLOWOVA HIERARCHIE POTŘEB (HÁLEK, 2016)	25
OBR. 4	SHRNUTÍ TEORIE POTŘEBY ÚSPĚCHU (TOD A KOL., 2012)	27
OBR. 5	ZAUJETÍ SPORTOVCE	40
OBR. 6	SYNDROM VYHOŘENÍ	41
OBR. 7	TÝMOVÁ KOHEZE	42
OBR. 8	MOTIVAČNÍ KLIMA	43
OBR. 9	CÍLOVÁ ORIENTACE	44
OBR. 10	SEBEDETERMINACE	45

9 Seznam tabulek

TAB. 1	DESKRIPTIVNÍ ANALÝZA	39
TAB. 2	KORELACE MOTIVAČNÍHO KLIMATU, VNÍMANÉ HODNOTY ÚKOLU A MOTIVAČNÍCH DŮSLEDKŮ	47
TAB. 3	KORELACE VÝKONOVÉ MOTIVACE A MOTIVAČNÍCH DŮSLEDKŮ	48
TAB. 4	REGRESE ZAUJETÍ	49
TAB. 5	REGRESE VYHOŘENÍ	50

10 Přílohy

10.1 Vyjádření etické komise

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

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Výkonová motivace výkonnostních hráčů fotbalu v kategorii U19-U21

Forma projektu: výzkumná práce - bakalářská práce

Období realizace: od února 2022 do října 2022

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

Předkladatel: Václav Míka, UK FTVS, katedra sportovních her

Hlavní řešitel: Václav Míka, UK FTVS, katedra sportovních her

Místo výzkumu (pracoviště): Sportoviště vybraných fotbalových klubů (anonymizováno) na území ČR.

Spoluřešitel(é):

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Michaela Knoblochová

Finanční podpora: /

Popis projektu: Cílem této práce je prozkoumat, jak spolu souvisí různé stránky sociálního prostředí, sportovní motivace, jaké motivační důsledky a jaký vliv to má na výkonnostní hráče ve věkové kategorii U19-U21. Výzkumný soubor bude tvořen 120 probandy, a to poloprofesionálními a profesionálními hráči fotbalu, v kategorii U19-U21 ze tří fotbalových klubů (anonymizováno). Studie bude provedena použitím kvantitativního dotazníku, který bude složen ze šesti standardizovaných dotazníků v jejich české verzi. Proximální sociální prostředí, motivační klima, bude analyzováno prostřednictvím dvou měřicích nástrojů, a to Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (Appleton a kol., 2015) a Youth Sport Environment Questionnaire (Eys a kol., 2009). Cílové orientace zjistíme prostřednictvím Perception of Success Questionnaire (Roberts a kol., 1998). Sportovní motivace bude měřena prostřednictvím Sport motivation scale-6 (Mallet a kol., 2007). Motivační důsledky budou zjišťovány prostřednictvím Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke a kol., 2001) a jeho koncepčním opakem Athlete Engagement Questionnaire (Martins a kol., 2014). Předpokládáme, že sběr dat bude již možné uskutečnit papírovou formou. Získaná data budou analyzována prostřednictvím strukturálního modelování s cílem prozkoumat vztahy mezi jednotlivými skupinami proměnných a testovat hypotézy vyplývající z integrativního modelu výkonové motivace. Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data.

Charakteristika účastníků projektu: Výzkumný soubor bude tvořen cca 120 probandy, a to poloprofesionálními a profesionálními hráči fotbalu, v kategorii U19-U21 ze tří fotbalových klubů (anonymizováno), tj. všichni hráči budou starší 18 let a mladší než 22 let. Účastníci mají platnou zdravotní prohlídku. Výzkumu se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o neinvazivní výzkumnou metodu, která bude pomoci dotazníky. Rizika výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu. Vyplňování dotazníku bude probíhat v tréninkovém středisku každého klubu.

Etické aspekty výzkumu: Nikdo z testovaných jedinců nebude z vulnerabilních skupin.

Potenciální střet zájmů: Jelikož budou zkoumaným subjektem hráči fotbalu v kategorii U19-U21, může být tato studie považována za střet zájmu, jelikož jsem stále aktivním hráčem fotbalu. Působím jako hráč v jednom z klubů, který se bude účastnit výzkumu. Nejsem hráčem ve zkoumané kategorii. Výsledky se budou porovnávat s ostatními testovanými kluby. Cílem studie je však zjistit, jak spolu souvisí různé stránky sociálního prostředí, jaké motivační důsledky a vliv to má na výkonnostní hráče fotbalu ve věkové kategorii U19-U21.

Výzkum není prováděn pro žádnou instituci či organizaci. Nejsem v pracovněprávním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Vedoucí práce bude dohlížet nad korektností a nestranností posuzování výsledků výzkumu mou osobou. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ohrozit integritu a důvěryhodnost výzkumu.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracována v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: název a adresa klubů, jak dlouho v klubu působí, počet sourozenců, kterému sportu se rodiče věnovali, věk, pohlaví, případně jméno a příjmení, dále odpovědi na otázky v dotazníku - které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel. Názvy klubů nebudou v práci uvádět.

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

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

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

Text informovaného souhlasu (IS): přiložen

Povinnosti všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 25.1.2022

Podpis předkladatele: 

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

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

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.
PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.
MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 293/2021

dne: 31.1.2022

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

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

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
- 29 -


podpis předsedkyně EK UK FTVS

10.2 Dotazník

Dotazník

Výkonová motivace výkonnostních hráčů fotbalu v kategorii U19-U21

Oddíl A

Nejprve prosím odpovězte na následující otázky týkající se Vaší osoby:

1. **Jméno a Příjmení:**(dobrovolné)
2. **Věk:**
3. **Počet sourozenců:**
4. **Věnovali se rodiče nějakému sportu?**
 - a) Ano, jakému:
 - b) Ne
5. **Věnujete se Vy sám aktivně sportu?**
 - a) Ano nejvíce se věnuji tomuto sportu:
 - b) Ne
6. **Na jaké úrovni se věnujete sportu?**
 - 1) nesportuji vůbec
 - 2) na rekreační úrovni (sportuji, ale neúčastním se pravidelně soutěží)
 - 3) na výkonnostní úrovni (účastním se pravidelně soutěží)
 - 4) na vrcholové úrovni (jsem členem národního reprezentačního výběru, účastnil jsem se mezinárodních soutěží typu ME, MS, případně olympijských her)
7. **Přibližně kolik hodin týdně aktivně věnujete svému sportovnímu tréninku?** h/t.
8. **V kolika letech jste začal s pravidelnou sportovní přípravou ve vašem hlavním sportu?**
V letech
9. **Umístil jste se někdy na 1. až 3. místě v organizované soutěži (označte pouze nejvyšší úroveň soutěže)?**
 - 1) Ne
 - 2) Ano, na okresní úrovni
 - 3) Ano, na krajské úrovni
 - 4) Ano, na národní úrovni (mistrovství ČR, celostátní soutěže)
 - 5) Ano, na mezinárodní úrovni (ME,MS, evropské, světové poháry a podobně)

Oddíl B

Nyní Vám předložíme výroky týkající se toho, na co myslíte a co prožíváte, když se věnujete Vašemu sportu. V níže uvedených výrocích prosím vyznačte, jak často jste **v posledních třech měsících** uvedeným způsobem uvažoval o svém sportu či prožíval svůj sport.

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

B1. Věřím, že jsem schopen dosáhnout svých cílů ve sportu.				
1	2	3	4	5
B2. Cítím, že jsem ve svém sportu schopný uspět.				
1	2	3	4	5
B3. Věřím, že mám takové dovednosti/techniku, abych byl úspěšný ve svém sportu.				
1	2	3	4	5
B4. Jsem si jistý svými schopnostmi.				
1	2	3	4	5
B5. Jsem oddaný tomu, abych dosáhl svých cílů ve sportu.				
1	2	3	4	5
B6. Jsem odhodlán dosáhnout svých cílů ve sportu.				
1	2	3	4	5
B7. Jsem oddaný svému sportu.				
1	2	3	4	5
B8. Chci tvrdě pracovat na tom, abych dosáhl svých cílů ve sportu.				
1	2	3	4	5
B9. Když se věnuji svému sportu, cítím, že mi to dodává energii.				
1	2	3	4	5
B10. Když se věnuji svému sportu, cítím se plný energie.				
1	2	3	4	5
B11. Když se věnuji svému sportu, cítím se plný života.				
1	2	3	4	5
B12. Když se věnuji svému sportu, cítím se soustředěný a ve střehu.				
1	2	3	4	5
B13. Jsem ze svého sportu nadšený.				

1	2	3	4	5
B14. Jsem zapálený do svého sportu.				
1	2	3	4	5
B15. Můj sport mě baví.				
1	2	3	4	5
B16. Při svém sportu se bavím.				
1	2	3	4	5

Oddíl C

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

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

C1. V mém sportu dosahuji mnoha věcí, které stojí za to.				
1	2	3	4	5
C2. Z tréninků jsem tak unavený, že mám problém najít energii pro další činnosti.				
1	2	3	4	5
C3. Úsilí, které věnuji svému sportu, by bylo lepší vynaložit jinde.				
1	2	3	4	5
C4. Z mého sportu se cítím až příliš unavený.				
1	2	3	4	5
C5. V mém sportu nedosahuji moc dobrých výsledků.				
1	2	3	4	5
C6. Výkon v mém sportu už mě nezajímá tak jako dřív.				
1	2	3	4	5
C7. V mém sportu nepodávám výkon úměrný mým schopnostem.				
1	2	3	4	5
C8. Z mého sportu se cítím být úplně zničený.				
1	2	3	4	5

C9. Můj sport ve mně nezbuzuje takové nadšení jako dřív.				
1	2	3	4	5
C10. Z mého sportu se cítím být fyzicky úplně vyčerpaný.				
1	2	3	4	5
C11. Cítím, že na úspěchu v mém sportu mi záleží méně než dříve.				
1	2	3	4	5
C12. Jsem vyčerpaný z toho, jak je můj sport psychicky a fyzicky náročný.				
1	2	3	4	5
C13. Zdá se, že ať dělám, co dělám, nepodávám tak dobré výkony, jaké bych měl.				
1	2	3	4	5
C14. V mém sportu se cítím být úspěšný.				
1	2	3	4	5
C15. Vůči mému sportu mám negativní pocity.				
1	2	3	4	5

Oddíl D

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.

D1. Všichni jsme cílům našeho týmu stejně oddaní.								
1 Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8	9 Naprosto souhlasím
D2. Své spoluhráče zvu, aby se mnou podnikali různé věci.								
1 Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8	9 Naprosto souhlasím
D3. V týmu si všichni rozumíme.								

1 Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8	9 Naprosto souhlasím
D4. Někteří z mých nejlepších přátel jsou členy tohoto týmu.								
1 Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8	9 Naprosto souhlasím
D5. Líbí se mi, jak spolupracujeme jako tým.								
1 Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8	9 Naprosto souhlasím
D6. Se členy svého týmu příliš nevycházím.								
1 Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8	9 Naprosto souhlasím

D7. Scházíme se při každé možné příležitosti.								
1 Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8	9 Naprosto souhlasím
D8. Jako tým jsme jednotní.								
1 Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8	9 Naprosto souhlasím
D9. Často kontaktuji své spoluhráče (telefonicky, prostřednictvím SMS či internetu).								
1 Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8	9 Naprosto souhlasím
D10. Tento tým mi poskytuje dostatek příležitostí pro zlepšení mého sportovního výkonu.								
1 Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8	9 Naprosto souhlasím
D11. Trávím čas se svými spoluhráči.								

1									9
Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8		Naprost souhlasím
D12. V našem týmu spolu příliš nespolutracujeme.									
1									9
Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8		Naprost souhlasím
D13. Se svými spoluhráči zůstanu v kontaktu i po skončení sezóny.									
1									9
Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8		Naprost souhlasím
D14. Jsem spokojený s tím, jak moc chce můj tým vyhrát.									
1									9
Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8		Naprost souhlasím
D15. Držíme spolu mimo tréninky.									
1									9
Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8		Naprost souhlasím
D16. Můj přístup ke hře je stejný jako u mých spoluhráčů.									
1									9
Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8		Naprost souhlasím
D17. Často jsme ve vzájemném kontaktu (telefon, SMS, internet).									
1									9
Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8		Naprost souhlasím
D18. Líbí se nám, když spolupracujeme jako tým.									
1									9
Vůbec nesouhlasím	2	3	4	5	6	7	8		Naprost souhlasím
D19. Jak dlouho/kolik let v týmu působíte? let měsíců.									

Oddíl E

Nyní Vám předložíme výroky týkající se Vašeho hlavního trenéra/trenérky, v **dotazníku z praktických důvodů označených výrazem „KOUČ“**. Na uvedené stupnici prosím vyznačte, do jaké míry si myslíte, že daný výrok platí pro Vašeho hlavního trenéra/ trenérku.

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

E1. Můj kouč povzbuzuje hráče, aby zkoušeli nové dovednosti.				
1	2	3	4	5
E2. Můj kouč je méně přátelský k hráčům, pokud se opravdu nesnaží vidět věci podle něj.				
1	2	3	4	5
E3. Můj kouč dává svým hráčům na výběr z různých možností.				
1	2	3	4	5
E4. Můj kouč usiluje o to, aby se hráči cítili dobře, když dělají to nejlepší, co můžou.				
1	2	3	4	5
E5. Můj kouč vyměnil hráče, pokud udělali chybu.				
1	2	3	4	5
E6. Můj kouč si myslí, že je důležité, aby se hráči věnovali svému sportu, protože opravdu sami chtějí.				
1	2	3	4	5

E7. Můj kouč méně podporuje ty, kteří málo trénují nebo nehrají dobře.				
1	2	3	4	5
E8. Na mého kouče se můžu spolehnout, že se o mě bude zajímat bez ohledu na okolnosti.				
1	2	3	4	5
E9. Můj kouč věnuje největší pozornost těm nejlepším hráčům.				

1	2	3	4	5
E10. Můj kouč křičel na hráče, když něco pokazili.				
1	2	3	4	5
E11. Můj kouč usiluje o to, aby hráči vnímali jako úspěch, když dosáhnou zlepšení.				
1	2	3	4	5
E12. Můj kouč věnuje méně pozornosti hráčům, pokud s nimi není spokojen.				
1	2	3	4	5
E13. Můj kouč vyjadřuje uznání těm hráčům, kteří se hodně snaží.				
1	2	3	4	5
E14. Můj kouč opravdu oceňuje hráče jako lidi, nejen jako sportovce.				
1	2	3	4	5
E16. Můj kouč pečlivě odpovídá na dotazy hráčů.				
1	2	3	4	5
E17. Můj kouč je méně shovívavý k hráčům, kteří ho zklamali.				
1	2	3	4	5
E18. Můj kouč se stará o to, aby každý hráč mohl přispět něčím důležitým.				
1	2	3	4	5
E19. Můj kouč má své oblíbence.				
1	2	3	4	5
E21. Můj kouč chválí pouze hráče, kteří během zápasu podali nejlepší výkon.				
1	2	3	4	5
E22. Když můj kouč chce, aby hráči něco udělali, snaží se jim vysvětlit, proč by to bylo dobré.				
1	2	3	4	5
E23. Můj kouč se stará o to, aby měl v týmu každý nějakou významnou roli.				
1	2	3	4	5
E24. Můj kouč křičí na hráče před ostatními, aby je přinutil něco udělat.				
1	2	3	4	5

E25. Můj kouč si myslí, že v zápase by měli hrát pouze nejlepší hráči.				
1	2	3	4	5
E26. Můj kouč vyhrožuje tresty, aby udržel kázeň během tréninku.				
1	2	3	4	5
E27. Můj kouč otevřeně naslouchá a neposuzuje pocity hráčů.				
1	2	3	4	5
E28. Můj kouč nám dává najevo, že všichni hráči jsou součástí úspěchu týmu.				
1	2	3	4	5
E29. Můj kouč používá především chválu nebo odměny, aby hráče během tréninku přiměl dokončit všechny zadané úkoly.				
1	2	3	4	5
E30. Můj kouč povzbuzuje hráče k tomu, aby si navzájem pomáhali něco se naučit.				
1	2	3	4	5

Oddíl F

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

Ve svém sportu zažívám nejsilnější pocit, když...				
1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím / Ani souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

F1. porazím ostatní.				
1	2	3	4	5
F2. jsem jasně lepší.				
1	2	3	4	5
F3. jsem nejlepší.				
1	2	3	4	5
F4. se opravdu snažím.				
1	2	3	4	5
F5. se hodně zlepším.				

1	2	3	4	5
F6. se mi daří víc než ostatním.				
1	2	3	4	5
F7. dosáhnu cíle, který jsem si stanovil.				
1	2	3	4	5
F8. překonám obtíže.				
1	2	3	4	5
F9. uspěji v něčem, co mi dříve nešlo.				
1	2	3	4	5
F10. se mi podaří něco, co ostatní nezvládnou.				
1	2	3	4	5
F11. předvedu ostatním, že jsem nejlepší.				
1	2	3	4	5
F12. podám nejlepší výkon, jakého jsem schopen.				
1	2	3	4	5

Oddíl G

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

G1. Kvůli vzrušení, které zažívám, když jsem opravdu ponořený do této činnosti.				
1	2	3	4	5
G2. Protože to je součást toho, jak jsem se rozhodl žít svůj život.				
1	2	3	4	5
G3. 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

G4. Protože si mě díky tomu váží lidé v mém okolí.				
1	2	3	4	5
G5. Už ani nevím. mám pocit, že nejsem schopný v tomto sportu uspět.				
1	2	3	4	5
G6. Protože cítím velké osobní uspokojení, když v tréninku zvládnou nějaké obtížné techniky.				
1	2	3	4	5
G7. Protože je naprosto nezbytné sportovat, pokud chcete být ve formě.				
1	2	3	4	5
G8. Protože je to jeden z nejlepších způsobů, které jsem si vybral, abych rozvinul další aspekty svého života.				
1	2	3	4	5
G9. Protože je to součást mě samotného.				
1	2	3	4	5
G10. Protože musím sportovat, abych se před sebou cítil dobře.				
1	2	3	4	5
G11. Kvůli prestiži plynoucí z toho, že jsem sportovec.				
1	2	3	4	5
G12. Nevím, jestli chci ještě pokračovat a investovat tolik času a úsilí do mého sportu.				
1	2	3	4	5
G13. Protože účast v mém sportu je v souladu s mými nejnvtřnějšími principy.				
1	2	3	4	5
G14. Pro uspokojení, které zažívám, když zdokonaluji své schopnosti.				
1	2	3	4	5
G15. Protože to je jeden z nejlepších způsobů, jak udržovat dobré vztahy s mými přáteli.				
1	2	3	4	5
G16. Protože bych se cítil špatně, kdybych svému sportu nevěnoval čas.				
1	2	3	4	5

G17. Samotnému už mi to není jasné, nemyslím si, že moje místo je ve sportu.				
1	2	3	4	5
G18. Pro potěšení z objevování nových strategií jak podat výkon.				
1	2	3	4	5
G19. Pro materiální a společenské výhody plynoucí z toho, že jsem sportovec.				
1	2	3	4	5
G20. Protože tvrdým tréninkem vylepším svůj výkon.				
1	2	3	4	5
G21. Protože účast v mém sportu je neoddělitelná součást mého života.				
1	2	3	4	5
G22. Zdá se mi, že už mě můj sport nebaví tak jako dřív.				
1	2	3	4	5
G23. Protože musím sportovat pravidelně.				
1	2	3	4	5
G24. Abych ostatním ukázal, jak jsem dobrý ve svém sportu.				
1	2	3	4	5