

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ**

**PREZENČNÍ STUDIUM**

**2012-2015**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Michal Lang**

**Vzdělávání dospělých**

**Vnitřní a vnější motivace v silových sportech**

Praha, 2015

Vedoucí bakalářské práce: Mgr.Bc.Petr Volf

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

BACHELOR

FULL-TIME STUDIES

2012-2015

**BACHELOR THESIS**

**Michal Lang**

**External and internal motivation in strenght sports.**

Prague 2015

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr.Bc.Petr Volf

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Mělníku dne: 23.2. 2015

.....

## ***Poděkování***

Děkuji touto cestou vedoucímu bakalářské práce Mgr. Bc. Petru Volfovi za poskytnutou pomoc při zpracování bakalářské práce.

## **Anotace bakalářské práce**

Cílem zpracování bakalářské práce bude zjištění souladu vnitřní a vnější motivace, vliv na spokojenost sportovců.

Charakteristika problémů motivace a její základní rozdělení, negativní vlivy motivace, vztah mezi vnitřní a vnější motivací, vazba na vzdělání.

Jak dosáhnout cíle pomocí motivace. Výběr výzkumného vzorku. Výběr vhodných výzkumných metod a charakteristika konkrétních použitých výzkumných nástrojů. Použit bude písemný dotazník.

Vlastní provedení výzkumné studie zaměřené na analýzu získaných informací.

Digitalizace získaných dat a jejich vyhodnocení pomocí induktivních metod statistické analýzy dat. Interpretace získaných výsledků.

Formulace závěrů a doporučení pro praxi ve vztahu k profilu absolventa studijního oboru.

**Klíčová slova:** motivace vnitřní\* vnější\* silové sporty\* negativní vliv\* sportovní výkon\* úspěch \* neúspěch\* psychické faktory\* dotazníkové šetření\*

## **Annotation of bachelor's dissertation**

The goal of this dissertation is to find out more about harmony of outer and inner motivation and its influence on satisfaction of sportsmen.

Characteristics of motivation and its basic segmentation, how can motivation negatively influence the performance of sportsmen, the relationship between inner and outer motivation and its connection to level of education.

How to accomplish a goal using motivation.

The selection of the research sample. The selection of proper research tools and the characteristic of particular research tools. In this dissertation is going to be used a written questionnaire. My own research study, focused on analyzing collected informations.

Digitalization of collected informations, their evaluation with use of inductive methods of the statistical analysis. The interpretation of final results. The formulation of conclusions and recommendation for use in practice use, due to profile of the study program of the graduate.

**Keywords:** motivation \*inner \* external\* strenght sports\* negative influence\* athletic performance\* success\* failure\* psychological factors\* survey\*

## Obsah

ÚVOD .....	9
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1 SPECIFIKA SILOVÝCH SPORTŮ .....	10
2 MOTIVACE VE SPORTU .....	11
3 VNITŘNÍ MOTIVACE V SILOVÝCH SPORTECH .....	14
4 VNĚJŠÍ MOTIVACE V SILOVÝCH SPORTECH .....	18
5 ZÁVĚR .....	22
Praktická část .....	24
6 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU .....	25
6.1 Cíle práce .....	25
6.2 Hypotézy .....	25
6.3 Výzkumné otázky .....	26
7 METODIKA VÝZKUMU .....	27
7.1 Technika sběru dat .....	27
7.2 Charakteristika zkoumané populace a popis vzorku .....	27
8 VÝSLEDKY .....	28
9 DISKUZE .....	56
9.1 Diskuze s použitou výzkumnou metodikou .....	56
9.2 Vyhodnocení hypotéz .....	57
9.3 Vyhodnocení výzkumných otázek .....	58
9.4 Diskuze s výsledky .....	59
10 ZÁVĚR .....	62
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	64
SEZNAM GRAFŮ .....	67
SEZNAM TABULEK .....	69

PŘÍLOHY .....	71
Příloha č. 1 Dotazník .....	71



# ÚVOD

Sportovní činnost je většinou z nás vykonávána v rámci volnočasových aktivit a jen nemnozí sportovci v tomto ohledu dosáhnou profesionální úrovně. Ovšem v obou případech – tedy u sportovců amatérů i profesionálů – hraje v rámci jejich vztahu ke sportu velmi důležitou roli úroveň a kvalita motivace. Je mimo jakoukoli pochybnost, že pozitivní vnitřní motivace představuje vůbec nejvýznamnější pohnutku, která člověka vede ke sportu.

Z toho pak logicky vyplývá, že nedostatek pozitivní vnitřní motivace představuje pro každého sportovce vážný problém. Katarína Bradáč v této souvislosti konstatuje, že některé sportovce již jejich sport nenaplnuje. Často se v takových případech zjistí, že „... jediná motivace je motivace ambiciózních rodičů, což se časem na sportovci podepíše. Mnohdy má sportovec i další odpovědnost a to odpovědnost za tým ... Tehdy je situace složitější, protože cítí tlak tohoto závazku. U jiných sportovců ovšem může jít o potřebu uvědomit si motivační faktory, protože se s nimi dlouho nepracovalo, „oprášit je“ nebo předefinovat“, ty začlenit do tréninku a propojit s výkonem. Nejdůležitější osobou je samozřejmě sportovec sám, jde to ovšem snadněji, zapojí-li se taky trenér a psycholog ... Ze sportu, přípravy, závodění, i vrcholového, tak můžete zažívat radost, naplnění. Sport může být pak zdrojem energie, vitality, být spojen s vrcholným výkonem i součástí dobrého bytí.“<sup>1</sup>

Tématem této práce je problematika vnitřní a vnější motivace v silových sportech. Kategorii silových sportů zastupují takové disciplíny, jako je především vzpírání, silový trojboj, kulturistika, vrh koulí, hod kladivem či hod diskem, ale také sprint, plavání na krátké vzdálenosti atd. Cílem teoretické části předložené práce je vymezit rozdíly mezi vnitřní a vnější motivací v silových sportech a cílem její empirické části pak je zjistit význam vnitřní motivace pro adepty silových sportů ze zkoumaného vzorku.

---

<sup>1</sup> BRADÁČ, Katarína. *Nedostatek motivace ve sportu*. (online) Katarína Bradáč. Psycholog. 2014. Dostupné z WWW: <http://www.katarinabradac.cz/portfolio/nedostatek-motivace-ve-sportu/>. Citováno dne 06. 10. 2014.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 SPECIFIKA SILOVÝCH SPORTŮ

S určitým zjednodušením lze konstatovat, že silové sporty mají dvě hlavní disciplíny, a to zaprvé vzpírání a zadruhé silový trojboj. Vzpírání přitom zahrnuje trh a nadhoz, zatímco silový trojboj sestává z dřepu, mrtvého tahu a bench pressu. Hlavním cílem obou zmíněných silových sportů sice je zdvihnout co největší váhu, ovšem jejich klíčové oblasti se zásadně liší.<sup>2</sup> Pokud bychom definici silových sportů poněkud rozšířili, pak do této kategorie můžeme zařadit i některá další sportovní odvětví. Především se to bude týkat oborů těžké atletiky, ale také kulturistiky, workoutu a některých dalších. Společným jmenovatelem všech silových sportů bez výjimky je pak primární důraz na rozvoj tělesné síly konkrétního sportovce, i když v případě kulturistiky je rozvoj síly až sekundárním důsledkem budování svalové hmoty, a její následné využití při výkonu.

Úroveň silových schopností se však významně podílí na struktuře sportovního výkonu ve většině sportovních odvětví či disciplín. Vliv silových schopností ve srovnání s dalšími kondičními faktory samozřejmě závisí na charakteru konkrétní disciplíny, ale také na délce trvání závodu v dané sportovní specializaci. Je mimo jakoukoli pochybnost, že v některých sportovních disciplínách mají silové schopnosti naprosto rozhodující význam. Jedná se samozřejmě o silové sporty, tedy o taková sportovní odvětví, v jejichž rámci sportovci překonávají velký odpor náčiní. Jedná se především o vzpírání, vrhy, hody atd. Ovšem v jiných odvětvích zase dochází k překonávání odporu vlastního těla sportovce, v tomto případě se jedná např. o gymnastiku, skoky atd., dále o překonávání odporu soupeře (úpoly) či odpor prostředí (plavání, veslování, lyžování, cyklistika atd.). Úroveň silových schopností se však stále

---

<sup>2</sup> HEDRICK, Allen. *Vzpírání nebo trojboj?* (online) Kulturistika.com. 21. 11. 2011. Dostupné z WWW: <http://www.kulturistika.com/vzpirani-nebo-trojboj>. Citováno dne 20. 10. 2014.

více uplatňuje také ve sportovních hrách, a to především ve sportovních hrách kontaktních, kde je překonáván aktivní odpor soupeře (hokej, ragby, házená atd.).<sup>3</sup>

## 2 MOTIVACE VE SPORTU

Na úvod této kapitoly lze citovat následující konstatování Davida Toda, Joanne Thatcher a Rachel Rahman, které se vztahují k otázce motivace ve sportu: „Každý sportovec ví, že vzpruha, kterou cítí při vítězství vlastního týmu nebo když překoná osobní rekord, je nepopsatelná. Ve sportu ovšem není zdaleka všechno tak příjemné. Za úspěchem se zpravidla skrývá spousta tvrdé práce při tréninku, a většina z toho zdaleka není tak zábavná, jako samotná hra nebo závod. Soutěže a tréninky navíc musí pokračovat i v tom nejprotivnějším počasí. Co nás tedy pohání k tomu, abychom pokračovali? Motivace sportovců k tvrdému tréninku a k pokračování v jejich sportovní činnosti, je předmětem zájmu mnoha výzkumů psychologie sportu. Když pochopíme, co sportovce žene k výkonu, můžeme získat cenný vhled do možností zlepšovat jejich výkony a pomoci trenérům účinně hrát na motivační struny jejich svěřenců.“<sup>4</sup>

Problematika motivace tedy představuje jednu ze základních oblastí, které by měly být zkoumány v souvislosti se sportovními výkony. Motivace, poněkud zjednodušeně řečeno, představuje základní hnací sílu veškerého lidského jednání, chování a veškeré lidské činnosti.<sup>5</sup> Motivaci si však také můžeme představit jako vnitřní faktor, který podle Miroslava Vaváka vyvolává určité chování sportovce, ať již na příslušném sportovišti nebo mimo ně. Motivace podle zmíněného autora „... rozhoduje o vzniku, směřování a intenzitě chování každého jednotlivce. Má význam v síle a dynamice vnějšího projevu sportovce. Schopnosti dokážeme více či méně, ale vždy

---

<sup>3</sup> PERIČ, Tomáš. DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7, str. 78

<sup>4</sup> TOD, David. THATCHER, Joanne. RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6, str. 35

<sup>5</sup> JONES, Graham. MOORHOUSE, Adrian. *Jak získat psychickou odolnost. Strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3022-6, str. 135

nějak diagnostikovat. Motivace zůstává velmi špatně analyzovatelným faktorem. Do součinnosti zde vstupují i jiné faktory, jako jsou emoce, charakter jedince, potřeby sportovce (družstva), vůle zvítězit apod.“<sup>6</sup> Právě citovaný autor velmi plasticky ukázal, s jakými obtížemi se setkáváme, pokud se zabýváme problematikou vnější a vnitřní motivace ve sportu. Motivace totiž ve vztahu ke sportovnímu výkonu nikdy nepůsobí ojedinele, nýbrž naopak vždy v rámci složitého komplexu nejrůznějších faktorů.

Daniela Stackeová zdůrazňuje, že v běžné mluvě je často slovem motivace označován spíše jen motiv či motivy, tedy individuálně odlišné pohnutky, které člověka vedou k nějaké sportovní činnosti, přičemž motivy obvykle zahrnují i cíle příslušné činnosti. Tak např. motivem k provádění pohybových aktivit může být podle výše zmíněné autorky „... upevnění zdraví, snížení tělesné hmotnosti nebo zvýšení zdatnosti, motivem ke sportovní kariéře touha být slavným, obdivovaným, vyhovět přání rodičů apod. Motivaci pak chápeme jako psychický proces, který obsahuje tři složky: nasměrování k nějaké činnosti, energetizaci neboli intenzitu tohoto nasměrování a perzistenci motivace neboli délku setrvání v této činnosti.“<sup>7</sup> V případě silových sportů by se mimo jakoukoli pochybnost jednalo o rozvoj síly a svalové vytrvalosti.

Sportovní výkon lze po psychické stránce charakterizovat jako specifický akt, který směřuje k předsevzatému cíli, k jehož dosažení je sportovec určitým způsobem motivován, přičemž může převažovat buď vnější motivace, nebo naopak vnitřní motivace, což je samozřejmě žádoucí. Motivace je tedy různá, přičemž závisí nejen na vnějších podmínkách, nýbrž také na vnitřních impulsech. Na základě motivace pak sportovec mobilizuje své síly, především pak ty, které jsou bezprostředně potřebné pro zvládnutí tréninku či sportovní soutěže. V případě silových sportů jsou díky motivaci nejčastěji mobilizovány tyto aspekty psychických sil sportovce: vůle, koncentrace, odolnost, ale také přiměřená či regulovaná agresivita. Motivace se však netýká pouze

---

<sup>6</sup> VAVÁK, Miroslav. *Volejbal. Kondiční příprava*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-7339-1, str. 30

<sup>7</sup> STACKEOVÁ, Daniela. *Perspektivy tématu výkonové motivace v kinantropologii*. (online) Daniela Stackeová. 15. 12. 2010. Dostupné z WWW: <http://danielastackeova.webnode.cz/news/perspektivy-tematu-vykonove-motivace-v-kinantropologii/>.

Citováno dne 20. 10. 2014.

překonávání překážek během konkrétní soutěže, ale také během tréninkového procesu. Nejdůležitějším faktorem je v tomto ohledu vůle a naopak tím nejzápornějším lenost.<sup>8</sup>

Na problematiku motivace ve sportu lze aplikovat i klasifikaci čtyř typů učebních strategií, které ve své práci představují Jiří Škoda a Pavel Doulík. Na základě této aplikace lze vymezit celkem čtyři typy motivací ve sportu:<sup>9</sup>

- ☞ Vnitřní motivace: jedinec se věnuje určitému druhu sportu pro tento sport samotný, pro radost z něj vyvěrající, sportuje ze svého vlastního zájmu;
- ∂ Vnější motivace: jedinec se věnuje sportu pro účelový výsledek (medaile, vítězství atd.), angažování se ve sportu omezuje pouze na základě vnějších požadavků, pokud tyto požadavky odezní, angažovanost je ukončena;
- Ⓜ Výkonová motivace: výkonnost sportovce v tomto případě vychází z primární potřeby úspěchu, sportovec si stanovuje cíle, mety, termíny atd. a snaží se je dodržet či překonat, tedy zvítězit a porazit soupeře;
- ⊖ Sociální motivace: jedinec se věnuje sportu, protože je to pro něj nutné nebo dokonce nezbytné, ke sportování však zaujímá negativní postoj.

Významným zdrojem informací o motivaci, respektive motivovanosti určitého sportovce, o stavu jeho vnitřního prostředí, o procesech probíhajících v této souvislosti v jeho vědomí, může být jeho celkové pohybové chování, tedy jeho motorický projev a držení těla. Kladná motivace se podle Daniely Stackeové odráží v chování jako tendence sportovce k celkovému extenčnímu držení těla, zatímco motivace negativní se

---

<sup>8</sup> MIŇOVSKÝ, Filip. *Box: vybavení, technika úderu, trénink, psychologická příprava*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 978-80-247-0803-4, str. 80 – 81

<sup>9</sup> ŠKODA, Jiří. DOULÍK, Pavel. *Psychodidaktika. Metody smysluplného učení a vyučování*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-7378-0, str. 65

naopak projevuje jako tendence k celkově flekčnímu držení těla.<sup>10</sup> A jsou to právě jednotlivé silové sporty, v rámci kterých celkové pohybové chování hraje velmi významnou roli.

Je tedy mimo jakoukoli pochybnost, že takové osobnostní a psychické faktory, jako jsou poznávací, rozhodovací, emoční a motivační procesy, mají zásadní vliv na všechny typy výkonů, přestože nejsou na první pohled tak výrazné, jako faktory kondiční, technické nebo taktické. Podle Petra Jeřábka sportovní výkon ovlivňují především schopnosti a motivace. Motivace je, obecně řečeno, velmi složitým komplexem, přičemž zjednodušeně ji můžeme označit za podněcující příčinu chování. Úroveň motivace může sportovní výkon ovlivnit značným způsobem a optimální motivační úroveň je i ve vztahu ke složitosti výkonu. Vyšší aktivační úroveň může u sportovce vést k nervozitě a technickým chybám, zatímco její nízká úroveň zase neumožní plné využití sportovcových schopností. Motivace však musí působit společně se zaměřením osobnosti, které souvisí s volnými vlastnostmi a úrovní aspirace, tedy snahou prosadit se. Z vlastností charakteru je pak důležitá sebedůvěra, píle a houževnatost a konečně z vlastností temperamentu je žádoucí především emoční stabilita.<sup>11</sup> V této souvislosti je však nutné upozornit také na význam psychické odolnosti osobnosti sportovce, která rovněž koresponduje s úrovní motivace.<sup>12</sup>

### 3 VNITŘNÍ MOTIVACE V SILOVÝCH SPORTECH

Podstata vnitřní motivace spočívá v tom, že sportovec vykonává svoji činnost pro sport samotný, pro radost z něj, nikoli pro vnější odměny. Již na tomto místě je však nutné zdůraznit, že vysoká míra vnitřní motivace u konkrétního adepta silových sportů v žádném případě nevyklučuje působení vnější motivace. Za ideální situace by se

---

<sup>10</sup> STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4, str. 13

<sup>11</sup> JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava. Děti a dorost*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6, str. 72

<sup>12</sup> Podrobněji viz např. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.

samozřejmě měly vnitřní i vnější motivace kombinovat, ovšem vnitřní motivace by měla být primární. Tak např. Daniela Stackeová v této souvislosti konstatuje, že „... získání vítězství, obdivu, finanční odměny či jiné výhody jsou typickými příklady vnějších motivů. Radost z provádění dané pohybové aktivity, „mistrovství“ neboli dokonalé zvládnutí daného úkolu související s prožitky flow jsou typickými příklady vnitřních motivů. Převaha „vnějších“ motivů nad „vnitřními“ je vždy riziková z hlediska perzistence motivace v okamžiku neúspěchu v soutěži.“<sup>13</sup>

David Tod, Joanne Thatcher a Rachel Rahman na základě shrnutí celé řady empirických výzkumů konstatují, že čím vyšší úroveň dosahuje vnitřní motivace sportovce, tím lepších a pozitivnějších sportovních výkonů dosahuje. Ovšem přínosy vnitřní motivace jsou mnohem rozsáhlejší a hlubší. Vyšší míra vnitřní motivace totiž s sebou přináší také kvalitnější sportovní zážitky a uvědomělejší sportovní postoje. Umožňuje sportovcům servat při jejich činnosti dlouhodobě, a to i za situací, kdy se jim nedaří. V rámci vnitřní motivace pak podle zmíněných autorů velmi pozitivní roli hrají především motivy osvojit si a zlepšit své dovednosti, bavit se, sportovat kvůli výzvam, které sport přináší. Poněkud zjednodušeně lze tedy konstatovat, že podstata vnitřní motivace spočívá v čiré radosti z příslušné sportovní činnosti.<sup>14</sup>

Graham Jones a Adrian Moorhouse pro lepší pochopení vnitřní motivace ve sportu nabízejí následující zajímavý příklad: „Ve sportu se často dočítáme o sportovcích, jejichž pohnutkou je především strach z prohry. U některých je to velmi silná motivace, ale zkuste si představit, jaká muka prožívají před důležitými sportovními událostmi a jak zoufale se cítí, když prohrají. U některých to může být tak, že nejsou ochotni čelit situacím, kdy jim hrozí prohra, což je klasický příklad vyhýbavého chování. Podle našich zkušeností nejlepší sportovce motivuje spíše touha

---

<sup>13</sup> STACKEOVÁ, Daniela. *Perspektivy tématu výkonové motivace v kinantropologii*. (online) Daniela Stackeová. 15. 12. 2010. Dostupné z WWW: <http://danielastackeova.webnode.cz/news/perspektivy-tematu-vykonove-motivace-v-kinantropologii/>. Citováno dne 20. 10. 2014.

<sup>14</sup> TOD, David. THATCHER, Joanne. RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6, str. 42 – 43

uspět, tedy pohnutka aktivně situaci řešit, která znamená, že se na důležité závody těší a věnují svůj čas tomu, aby se z proher poučili.“<sup>15</sup>

Velmi zajímavé podněty nabízí sledování sportovní motivace u mladých sportovců, především u dětí. Tomáš Perič v této souvislosti konstatuje, že pro dětské sportovce ve věku 9 až 11 let je primárně důležité sportovat a účastnit se soutěžení. Dětské sportovci přistupují ke sportu jako ke hře a takto vnímaný sport jim pak přináší radost, kvůli které se sportu účastní. Empirické výzkumy podle zmíněného autora ukazují, že přibližně 90 % dětských sportovců ve věku do jedenácti let raději hraje i za tým, který prohrává, než aby bylo náhradníky u týmu, který vítězí.<sup>16</sup> Jedná se o ukázkový příklad působení vnitřní motivace. Uvedené konstatování Tomáše Periče se sice primárně vztahuje na kolektivní sporty, nicméně jeho platnost lze vztáhnout i na silové sporty.

Sportovní psycholog Jiří Šlédr, který se zaměřuje na sportovní psychologii dětí, zdůrazňuje, že dospívající člověk by měl dělat takový sport, ke kterému jej vede jeho vnitřní přesvědčení. Ovšem podle zmíněného odborníka se ve skutečnosti často stává, že dítě s postupem věku mění své sportovní preference, tedy mění se jejich zájem, jakému sportu se chtějí věnovat. Rodiče pak často vidí, že v původním sportu má dospívající výborné výsledky, ale jeho to pomalu již láká k jinému sportovnímu odvětví. Podle Jiřího Šlédra však primárně nezáleží na tom, zda určitý sport dospívajícími jedinci jde dobře či nikoli. Naopak je velmi důležité, do jaké míry chce dospívající sport opustit. Jestliže však dospívající jedinec nemá patřičnou vnitřní motivaci a je ke sportu veden pouze přáním rodičů nebo okolí, pak sportování později pravděpodobně stejně nechá. Podle slov zmíněného odborníka odchází ve věku kolem sedmnácti a osmnácti let věku průřezově ze všech sportovních odvětví zhruba 70 % až 80 % sportovců, kteří původně dosahovali dobrých výsledků. Jeden z důvodů však

---

<sup>15</sup> JONES, Graham. MOORHOUSE, Adrian. *Jak získat psychickou odolnost. Strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3022-6, str. 136

<sup>16</sup> PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4, str. 38



obvykle je i ten, že to nebyl tzv. jejich sport. „Sice dosahovali dobrých výsledků, ale najednou zjišťují, že existují i další aspekty života.“<sup>17</sup>

V souvislosti s problematikou vnitřní motivace v silových sportech je podle Jiřího Škody a Pavla Doulíka nutné ještě upozornit na skutečnost, „... že motivace a výkon jedince jsou výrazně ovlivňovány subjektivním postojem člověka k tomu, co dokázal nebo nedokázal, a k výsledkům své činnosti. Objektivně špatný výkon může být vzhledem k možnostem daného člověka nebo konkrétní situace vnímán jako naprosto uspokojující a může vést k pozitivní motivaci. Samozřejmě opačně to platí rovněž.“<sup>18</sup> Silná vnitřní motivace proto může konkrétnímu sportovci zásadně napomoci při překonávání takových překážek, které by vnějšně motivovaného – a samozřejmě i nemotivovaného – sportovce již dávno odradily od jakéhokoli tréninkového úsilí.

Na závěr této kapitoly lze upozornit na výsledky empirického průzkumu, který američtí psychologové Amy Wrzesniewská z Yale University a Barry Schwartz ze Swarthmore College realizovali mezi studenty a absolventy United States Military Academy ve West Pointu. Pro absolvování této akademie a pro dosažení důstojnické hodnosti se podle zmíněných odborníků ukázala jako velmi důležitá vnitřní motivace. Kadeti se silnou vnitřní motivací totiž měli při studiu o pětinu vyšší úspěšnost. Podstatné zjištění zní, že slabší vnitřní motivaci nedokázala vnější motivace nijak nahradit. Studenti s vyrovnaným podílem vnitřní a vnější motivace totiž nedosahovali ve studiu ani průměrné úspěšnosti, i když celková síla jejich motivace se nelišila od studentů s převažující vnitřní motivací. Kadetů s vyrovnaným podílem vnější a vnitřní motivace navíc zůstávalo v armádě o 10 % méně, než kolik činí průměr. Zároveň měli tito studenti po absolvování vojenské školy ve srovnání s průměrem o pětinu nižší vyhlídky na brzké povýšení. Celkově se tedy ukázalo, že vnitřní motivace je sice mocná, ale zároveň značně křehká. Vnější motivace ji totiž dokáže významně nahlodat. Pokud měli absolventi West Pointu silnou vnitřní motivaci a toužili po kariéře

---

<sup>17</sup> ČT24. *Bez vnitřní motivace sebetalentovanější dítě se sportem skončí.* (online) Praha: Česká televize, 07. 09. 2013. Dostupné z WWW: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/241105-bez-vnitri-motivace-sebetalentovanejsi-dite-se-sportem-skonci/>. Citováno dne 20. 10. 2014.

<sup>18</sup> ŠKODA, Jiří. DOULÍK, Pavel. *Psychodidaktika. Metody smysluplného učení a vyučování.* Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-7378-0, str. 65

důstojníka, ale zároveň měli i silnou vnější motivaci vedlejšími cíli, jako je typicky např. dobrý plat nebo respekt u podřízených, pak byli ve studiu méně úspěšní.<sup>19</sup>

Výše uvedené se samozřejmě primárně netýká silových sportů, nicméně se jedná o reflexi výzkumu, který velmi plastickým způsobem odhaluje rozdíly mezi vnitřní a vnější motivací a vzájemné vztahy mezi nimi. Současně tento text zcela zřetelně ukazuje, že podstata jakýchkoli úspěchů v silových sportech musí spočívat ve vnitřní motivaci, v jejím kultivování a využívání. Stavět budoucnost a úspěchy ve sportu na vnější motivaci je krátkozrakou a krátkodechou strategií, která v žádném případě nemůže přinést kýžené výsledky ani radost.

## 4 VNĚJŠÍ MOTIVACE V SILOVÝCH SPORTECH

Vnější motivace, nazývaná někdy také jako motivace extrinsická, spočívá v působení podnětů přicházejících zvenčí. Pokud se však podněty vytratí, dojde ke snížení nebo úplnému vymizení motivace. Vnější motivace tedy nepůsobí trvale, je závislá na dodávání vnějších podnětů.

David Tod, Joanne Thatcher a Rachel Rahman ve své práci v souvislosti s problematikou vnější motivace používají termín výkonová motivace. Ta je podle zmíněných autorů postavena na východisku, že většina lidí je obecně motivována dosahováním úspěchů. V případě různých odvětví silových sportů to znamená především zlepšování osobního výkonu, ale také dobré zvládnání souvisejících úkolů nebo žádoucího sportovního chování. Vzhledem ke skutečnosti, že výkonnost nebo úspěch se v silových sportech často měří jako výkon v porovnání s protivníky, potřeba úspěchu se v tomto případě obvykle posuzuje ve vztahu k fenoménu soutěživosti. Je přitom mimo jakoukoli pochybnost, že některé osobnostní rysy jednotlivých sportovců je

---

<sup>19</sup> PETR, Jaroslav. *Klíčem k úspěchu je vnitřní motivace*. (online) Praha: Český rozhlas, 08. 07. 2014. Dostupné z WWW: [http://www.rozhlas.cz/leonardo/clovek/\\_zprava/klicem-k-uspechu-je-vnitri-motivace--1371911](http://www.rozhlas.cz/leonardo/clovek/_zprava/klicem-k-uspechu-je-vnitri-motivace--1371911). Citováno dne 20. 10. 2014.

jakoby předurčují k tomu, aby je vpřed poháněla potřeba úspěchu, regulovaná a ovlivňovaná samozřejmě nejrůznějšími aspekty prostředí a konkrétní situace.<sup>20</sup>

Základní problém vnější motivace pak podle Thomase Daigelera spočívá v tom, že systémy podnětů odvádějí pozornost od samotného předmětu činnosti, od její podstaty. Motivace ve vlastním slova smyslu by se měla zakládat na souladu osobních cílů jedince s cíli jeho činnosti. Vnější motivace realizovaná pobídkami, odměnami nebo tlakem však vede k neblahému převrácení vztahu prostředek – cíl.<sup>21</sup> V případě silových sportů to znamená, že samotná sportovní činnost, která by měla být vlastním cílem snažení, se stává pouhým prostředkem např. k získávání medailí, přízně sponzorů atd.

Vnější motivace tedy navozuje účast na sportovní činnosti, v tomto případě účasti na silových sportech, pro naplnění nějakého vnějšího požadavku. V rámci kontinua vnější motivace lze shledávat celkem čtyři základní typy, a to vnější regulaci, introjektovanou regulaci, rozpoznanou regulaci a integrovanou regulaci. Jejich stručný přehled ve své práci přináší např. David Tod a kol.:<sup>22</sup>

- a) Vnější regulace: chování člověka řídí vnější odměny nebo naopak hrozby potrestání zvnějšku, což podkopává vnitřní motivaci. V silových sportech tato situace nastává tehdy, když určitý sportovec je k tréninku nebo ke zvyšování výkonů nucen např. ze strany své rodiny, partnera či trenéra;
- b) Introjektovaná regulace: sportovec v tomto případě sice přijímá určitou normu chování, ovšem skutečně se s ní neztotožňuje nebo ji nepřijímá pro její vnitřní hodnotu. Sportovec si tedy může myslet, že vyšší objem tréninku zlepšuje jeho sportovní výkony a cení si ho, avšak ve skutečnosti ho nepřijímá jako prostředek, který by jemu osobně mohl

---

<sup>20</sup> TOD, David. THATCHER, Joanne. RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6, str. 35 – 36

<sup>21</sup> DAIGELER, Thomas. *Vedení lidí v kostce: techniky vedoucí k úspěchu*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2158-3, str. 65

<sup>22</sup> TOD, David. THATCHER, Joanne. RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6, str. 42

pomoci. Určitý sportovec tak může mít vůči tréninku jak pozitivní, tak i negativní pocity, a v důsledku toho cítí vinu a hanbu, když jej zanedbává. Sportovec může mít pozitivní pocity ve vztahu k ziskům ze zvýšeného tréninku a zároveň negativní pocity ve vztahu k úsilí, které je zapotřebí vynaložit, aby trénink navíc přinesl zisky i jemu osobně. V důsledku těchto konfliktních pocitů se sportovci nakonec mohou rozhodnout navýšený trénink nepodstoupit, budou mít ale pocity viny, že se tak rozhodli;

- c) Rozpoznaná regulace: jedná se o proces, jehož prostřednictvím lidé skutečně přijímají hodnotu určitého chování. To často vede k tomu, že si lidé takové chování osvojují, protože si váží zisků, které jim přináší.<sup>23</sup> V praxi pak např. sportovec absolvuje svůj trénink denně, protože oceňuje zlepšené výkony. Stále se však jedná o vnější motivaci, protože k tomuto chování dochází z vnějších důvodů, tedy ze snahy zlepšit si výkon, nikoli pro čistou radost z takového chování. Současně se však jedná o pozitivní kvalitativní posun, protože v budoucnosti bude takové chování pokračovat
- d) Integrovaná regulace: v tomto případě jde o nejvíce zvnitřněnou formu vnější motivace. Hodnoty daného chování jsou považovány za důležité, ale navíc je toto chování integrováno do dalších rolí, které daný člověk v životě zastává. Určité chování je již natolik zvnitřněno, že se integruje a koreluje s dalšími osobními hodnotami a přesvědčeními a tvoří součást identity člověka.<sup>24</sup> I přes plnou integraci je však chování stále motivováno zvnějšku, protože k němu dochází primárně kvůli dosažení cíle, který je důležitý jako oceňovaný výsledek, a nikoli pro čistou radost z účasti.

---

<sup>23</sup> Viz také BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.

<sup>24</sup> Podrobněji viz také COVEY, R. Stephen. *Sedm návyků skutečně efektivních lidí. Zásady osobního rozvoje, které skutečně změní váš život*. Praha: Management Press, 2006. ISBN 978-80-7261-241-3.

Význam či rozšíření vnější motivace v současných silových sportech je způsoben skutečností, že samotné dovednosti obvykle nestačí k dosažení vrcholu. Negativním důsledkem tohoto stavu pak je fakt, že mnozí mladí sportovci, kteří jsou dospělými, ať již rodiči nebo trenéry, tvrdě tlačeni do vysoké sportovní výkonnosti, zanechávají po jisté době svého sportu, často s vážnými emočními problémy.<sup>25</sup> Přesto není možné vnější motivaci opomíjet a, jak již bylo výše zmíněno, v ideálním případě by mělo docházet ke kombinaci vnitřní a vnější motivace, přičemž vnitřní motivace by měla být primární.

Jedním z problémů, se kterými se v souvislosti s vnější motivací v rámci silových sportů setkáváme, je tzv. přemotivovanost. Fenomén přemotivovanosti obvykle souvisí s krátkodobým sportovním výkonem, na který se daný jedinec koncentruje. Přemotivovaný sportovec pak může selhat a „... podává horší výkon, než od něj jeho fanoušci a reklamní sponzoři očekávají, byť prošel perfektní přípravou a při závodu jsou zajištěny optimální podmínky.“<sup>26</sup> V rámci stavu, který nakonec u konkrétního sportovce vyústí v přemotivovanost, totiž značnou roli sehrává vědomí odpovědnosti vůči lidem z okolí takového sportovce, přičemž se nemusí jednat pouze o zmíněné fanoušky a sponzory. Na tomto místě je však nutné upozornit, že přemotivovanost či příliš silná motivace se obvykle vztahují především ke krátkodobému či konkrétnímu sportovnímu výkonu.

Na další úskalí působení vnější motivace ve své práci upozorňují např. Graham Jones a Adrian Moorhouse, kteří nalézají souvislosti mezi motivací a smyslem života a v tomto kontextu pak analyzují osudy lidí, kterým se podařilo splnit životní cíl. Zmiňují „... sportovce, kteří získali vytouženou zlatou olympijskou medaili nebo zvítězili na mistrovství světa, podnikatele, kteří vybudovali společnost a jejím prodejem si vydělali miliony, manažery, kteří se konečně dostali na pozici generálního ředitele. Tihle lidé celý svůj život nebo jeho větší část toužili po úspěchu a dostali se do stavu, kdy už před

---

<sup>25</sup> PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4, str. 38

<sup>26</sup> ŠKODA, Jiří. DOULÍK, Pavel. *Psychodidaktika. Metody smysluplného učení a vyučování*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-7378-0, str. 64

sebou nemají žádný jasný cíl, za kterým by mohli jít. Někteří se s takovou situací nevypořádávají zrovna snadno. Mohou začít pochybovat o smyslu života a být nešťastní, protože mají pocit, že jejich život už nemá žádný směr.<sup>27</sup>

Na zajímavý aspekt vnější motivace ve sportu upozorňuje např. Pavel Říčan, který zdůrazňuje, že pro husté a komplikované předivo lidských motivů je typické vytváření tzv. odvozených motivů, které často tvoří celé řetězce. Tak např. touha zaujmout či získat nějakou dívku může určitého mladíka vést k zájmu o určitý sport, tento zájem pak vede k zájmu o určitý sportovní oddíl, následně pak ke snaze získat přízeň funkcionáře oddílu atd.<sup>28</sup> Na základě právě uvedené logiky lze odvodit, že touha zaujmout dívku může zase jiného mladíka vést ke snaze vypracovat si vyvinutou muskulatura, což se může stát motivačním faktorem pro realizaci některého ze silových sportů.

## 5 ZÁVĚR

Cílem teoretické části předložené práce bylo vymezit rozdíly mezi vnitřní a vnější motivací v silových sportech. Tyto rozdíly jsou zřejmé. Zatímco vnější motivace spočívá v působení podnětů a motivů, které k danému sportovci přicházejí z vnějšího prostředí, vnitřní motivace vychází z jeho vlastní osobnosti. Na tomto místě je však nutné upozornit, že i mezi motivy vycházejícími ze samé osobnosti sportovce musíme rozlišovat. Vnitřní motivace v nejbystřejší podobě znamená, že určitý jedinec se svému silovému sportu primárně věnuje pro radost, kterou mu tento sport poskytuje, a pro pozitivní vztah, který si k tomuto sportu vybudoval. Ovšem vnitřním motivem může být i touha uspět a porazit konkurenty. V tomto případě však již můžeme být na pochybách, zda za situace, kdy určitý sportovec dosáhne kýženého úspěchu a porazí soupeře, bude

---

<sup>27</sup> JONES, Graham. MOORHOUSE, Adrian. *Jak získat psychickou odolnost. Strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3022-6, str. 133

<sup>28</sup> ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-3133-9, str. 95

dále motivován k provozování svého sportu v takové intenzitě, v jaké jej provozoval před pokořením vytyčené mety.

V každém případě však platí, že motivace ve vztahu ke sportovnímu výkonu v rámci silových sportů nikdy nepůsobí ojedinele, nýbrž naopak vždy v rámci složitého komplexu nejrůznějších faktorů. V mnoha jednotlivých případech je proto značně obtížné od sebe přísně odlišit vnější a vnitřní motivy. Někdy to není možné a někdy to ani není nutné. Znovu je proto vhodné zopakovat, že podstata vnitřní motivace spočívá v tom, že sportovec vykonává svoji činnost pro sport samotný, pro radost z něj, nikoli pro vnější odměny. Znovu je také vhodné zdůraznit, že vysoká míra vnitřní motivace u konkrétního adepta silových sportů v žádném případě nevyklučuje působení vnější motivace. Za ideální situace by se samozřejmě měly vnitřní i vnější motivace kombinovat, ovšem vnitřní motivace by měla být primární.

Silná vnitřní motivace může konkrétnímu sportovci v každém případě zásadním způsobem napomoci při překonávání takových překážek, které by vnějšně motivovaného – a samozřejmě i nemotivovaného – sportovce již dávno odradily od jakéhokoli tréninkového úsilí. Znovu je také nutné zopakovat, že podstata jakýchkoli úspěchů v silových sportech musí spočívat ve vnitřní motivaci, v jejím kultivování a využívání. Stavět budoucnost a úspěchy ve sportu na vnější motivaci je krátkozrakou a krátkodechou strategií, která v žádném případě nemůže přinést kýžené výsledky ani radost. Vnější motivace spočívá v působení podnětů přicházejících zvenčí. Pokud se však podněty vytratí, dojde ke snížení nebo úplnému vymizení motivace. Vnější motivace tedy nepůsobí trvale, je závislá na dodávání vnějších podnětů.

## **PRAKTICKÁ ČÁST**



## 6 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

### 6.1 Cíle práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zjištění souladu mezi vnitřní a vnější motivací na sportovce.

Dílčí cíle bakalářské práce jsou následující:

Dílčí cíl 1: Cílem je zjistit vliv motivace na spokojenost sportovce.

Dílčí cíl 2: Definovat problémy respondentů v oblasti motivace.

Dílčí cíl 3: Zjistit negativní vlivy motivace u sledovaného souboru respondentů.

Dílčí cíl 4: Zjistit zda může respondent dosáhnout cíle za pomoci motivace.

### 6.2 Hypotézy

Výzkumné hypotézy bakalářské práce jsou následující:

H.1: Předpokládám, že vnitřní motivace vede k lepším výsledkům sportovců, kteří realizují silové sporty.

H.2: Předpokládám, že vnější motivace může negativně ovlivňovat výkon sportovce.

H.3 Předpokládám, že více jak 50% respondentů uvede, že motivace má v tréninku větší význam než-li zpětná vazba od trenéra.

Vedlejší výzkumné hypotézy:

H 4.1 Předpokládám, že sportovci zabývající se silovými sporty mají jasně definovaný cíl, kterého chtějí dosáhnout.

H 4.2 Předpokládám, že u více jak 50% respondentů vedou úspěchy k vyššímu sebevědomí.

### **6.3 Výzkumné otázky**

Hlavní výzkumná otázka:

Má vliv, vnitřní a vnější motivace a jejich soulad, na spokojenost sportovců?

Dílčí výzkumné otázky:

Jsou spouštěčem vnitřní motivace samotní sportovci věnující se silovým sportům?

Má silná vnější motivace negativní vliv na výkon sportovce?

Má motivace vyšší význam pro sportovce než-li zpětná vazba od trenéra?

# 7 METODIKA VÝZKUMU

## 7.1 Technika sběru dat

V rámci praktické části bakalářské práce je realizováno empirické šetření. Zvolenou metodikou výzkumného šetření bakalářské práce je kvantitativní výzkum. Technikou sběru dat je dotazník, který je složen ze dvou samostatných částí. První část dotazníku obsahuje identifikační otázky (pohlaví, věk, doba výkonu sportu a typ vykonávaného sportu apod.), druhá část dotazníku obsahuje otázky zaměřující se na výzkumnou problematiku. Celkem dotazník obsahuje 26 otázek, které jsou uzavřeného a polootevřeného charakteru.

## 7.2 Charakteristika zkoumané populace a popis vzorku

Cílová skupina pro výzkumné šetření je tvořena aktivními sportovci, kteří se, v době realizace výzkumného šetření, zabývali silovými sporty. Výběr respondentů do výzkumného šetření probíhal na základě kvótního výběru, kdy kritérii či kvótami bylo:

- Věk respondenta 18 let.
- Aktuální výkon silového sportu (buď vzpírání nebo silová trojboj) v době výzkumu.
- Respondent je aktivní sportovec.

Respondenti byli osloveni prostřednictvím organizací a sportovních klubů, kde se věnují silovým sportům. Jednalo se např. o organizace: Český svaz silového trojboje apod.

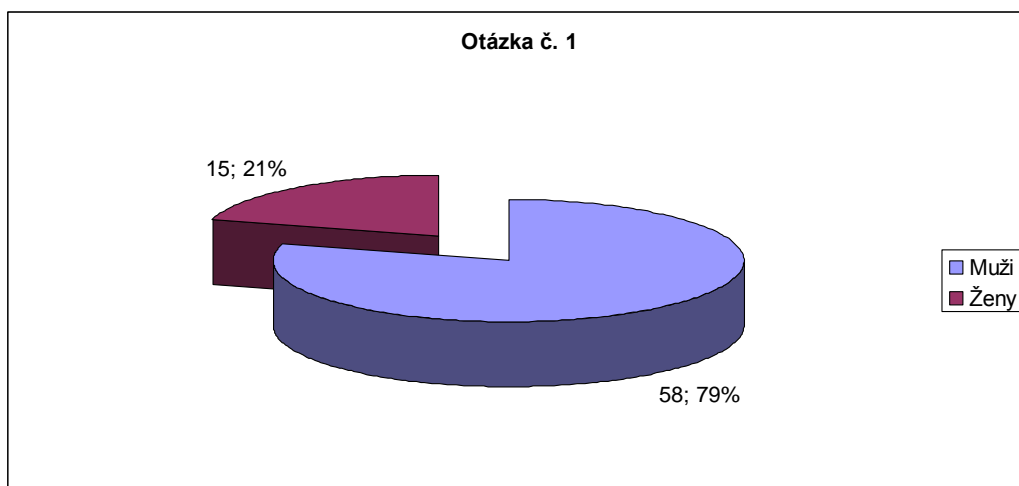
Respondenty autor bakalářské práce oslovil prostřednictvím předsedů klubů a organizací, se kterými bylo dohodnuto, že bude provedeno výzkumné šetření.

## 8 VÝSLEDKY

V kapitole Výsledky budou prezentovány informace a data, která byla získána prostřednictvím provedeného výzkumného šetření. Získaná data a informace jsou graficky zpracovány v tabulkách a grafech pro lepší přehlednost.

Celkem bylo rozdáno 105 dotazníků, navrátilo se jich 82 a dalších 9 dotazníků bylo z výzkumného šetření vyřazeno z důvodu neúplného či chybného vyplnění otázek v dotazníku. Konečná návratnost je tedy 73 dotazníků, tj. 69,5%.

Graf 1: Otázka č. 1: Pohlaví?



Zdroj: vlastní výzkum

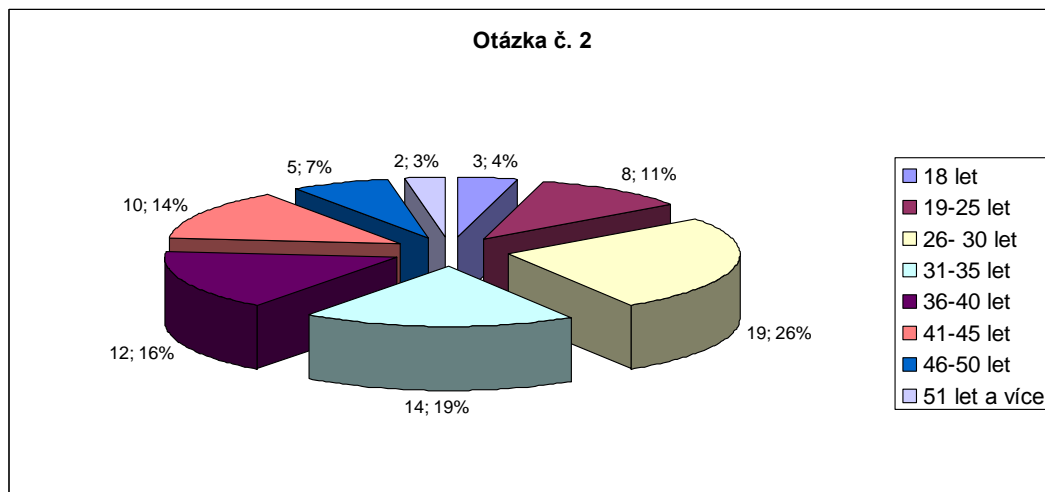
Tabulka 1

Pohlaví	Počet	%
Muži	58	79
Ženy	15	21
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Graf a tabulka 1 prezentují, že z celkového počtu 73 oslovených osob je 15 žen (tj. 21,0%) a 58 mužů (tj. 79,0%).

Graf 2: Otázka č. 2: Věk?



Zdroj: vlastní výzkum

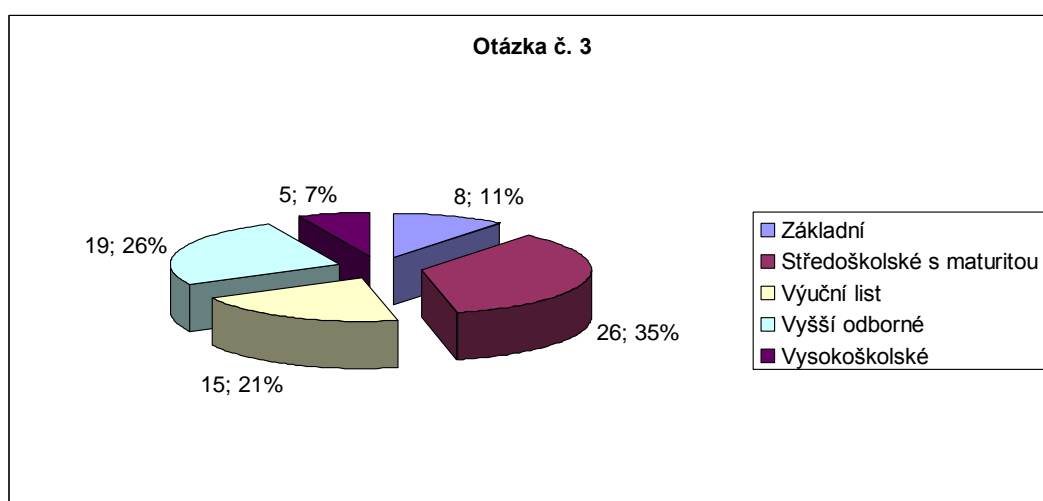
Tabulka 2

Věková kategorie	Počty odpovědí respondentů	%
<b>18 let</b>	3	4
<b>19-25 let</b>	8	11
<b>26- 30 let</b>	19	26
<b>31- 35 let</b>	14	19
<b>36- 40 let</b>	12	16
<b>41- 45 let</b>	10	14
<b>46- 50 let</b>	5	7
<b>50 let a více</b>	2	3
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Graf a tabulka 2 prezentují věkové rozvrstvení sledovaného výzkumného souboru respondentů, kdy ve věkové skupině „18 let“ se nachází 3 respondenti (tj. 4,0%), ve věkové skupině „19-25 let“ se nachází 8 respondentů (tj. 11,0%), ve skupině „26-30 let“ se nachází 19 respondentů (tj. 26,0%), ve skupině „31-35 let“ se nachází 14 respondentů (tj. 19,0%), ve skupině „36-40 let“ se jedná o počet 12 respondentů (tj. 16,0%), ve skupině „41-45 let“ se nachází 10 respondentů (tj. 14,0%), ve věkové skupině „46-50 let“ s jedná o počet 5 respondentů (tj. 7,0%), ve věkové skupině „51 let a více“ jde o 2 respondenty (tj. 3,0%).

Graf 3: Otázka č. 3: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?



Zdroj: vlastní výzkum

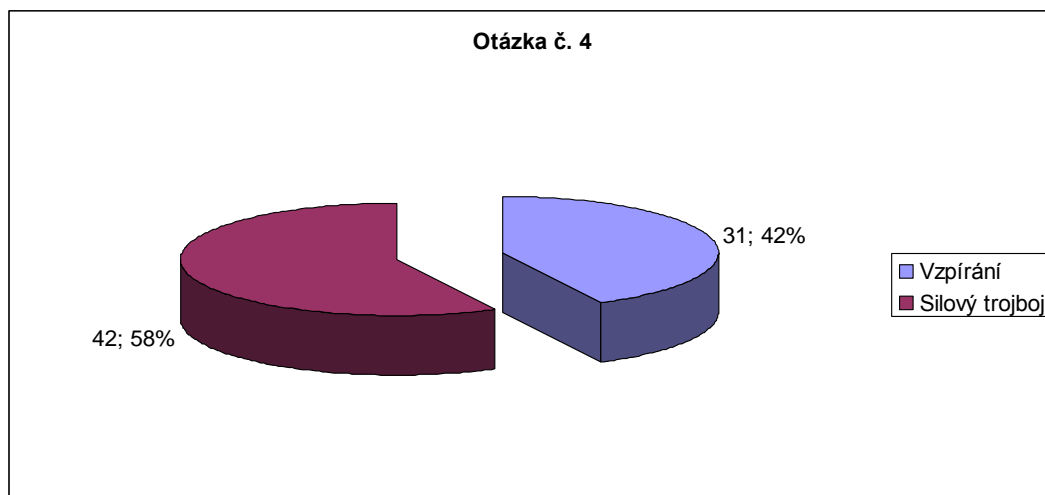
Tabulka 3

Vzdělání respondentů	Počty odpovědí	%
<b>Základní</b>	8	11
<b>Středoškolské s maturitou</b>	26	35
<b>Výuční list</b>	15	21
<b>Vyšší odborné</b>	19	26
<b>Vysokoškolské</b>	5	7
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu 3 a tabulky 3 je zřejmé, že nejvíce respondentů má středoškolské vzdělání a to v počtu 26 osob (tj. 35,0%), dále vyšší odborné s počtem 19 osob (tj. 26,0%), výuční list má 15 osob (tj. 21,0%), vysokoškolské vzdělání má 5 respondentů (tj. 7,0%), a základní vzdělání má 8 respondentů (tj. 11,0%).

Graf 4: Otázka č. 4: Jaký typ výkonového sportu realizujete?



Zdroj: vlastní výzkum

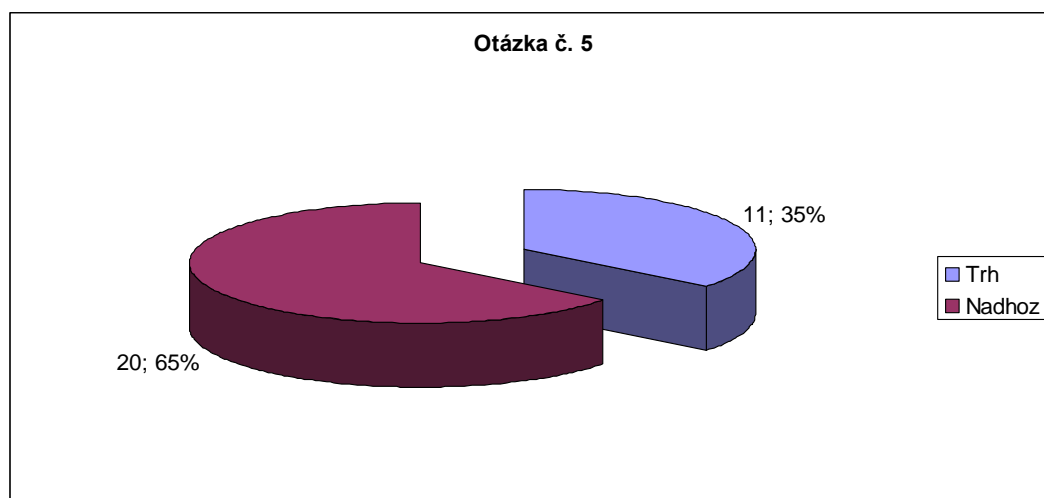
Tabulka 4

Typ výkonového sportu	Počty odpovědí respondentů	%
<b>Vzpírání</b>	31	42
<b>Silový trojboj</b>	42	58
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Z odpovědí na otázku č. 4 bylo zjištěno, že 31 respondentů (tj. 42,0%) realizuje „vzpírání“ a 42 respondentů (tj. 58,0%) se věnuje „silovému trojboji“.

Graf 5: Otázka č. 5: Pokud se věnujete vzpírání tak konkrétně?



Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 5

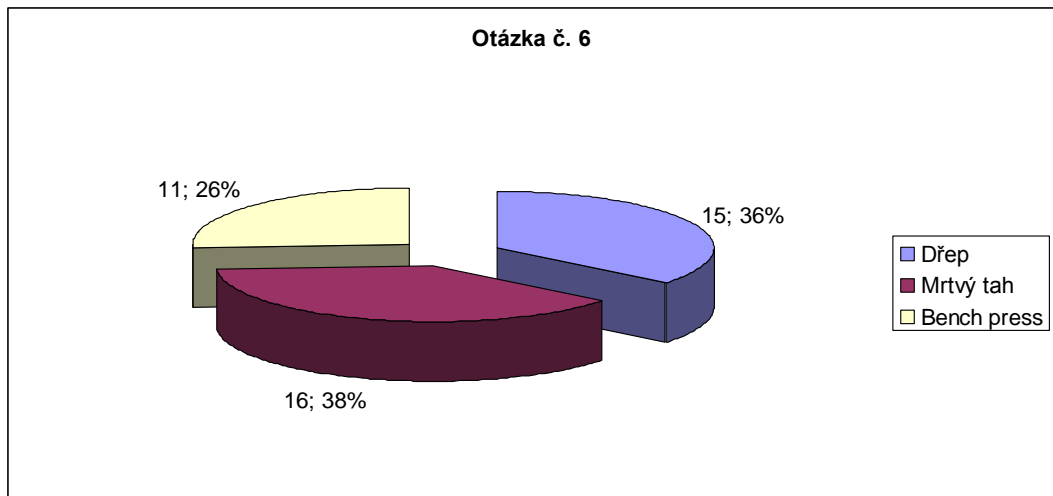
Druh vzpírání	Odpovědi respondentů	%
Trh	11	35
Ndhoz	20	65
<b>Celkem</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 5 a tabulka 5 zobrazují, že z respondentů věnujících se vzpírání (tj. počet 31) se jich věnuje 11 respondentů trhu a nadhozu se věnuje 20 respondentů.



Graf 6: Otázka č. 6: Pokud se věnujete silovému trojboji tak konkrétně?



Zdroj: vlastní výzkum

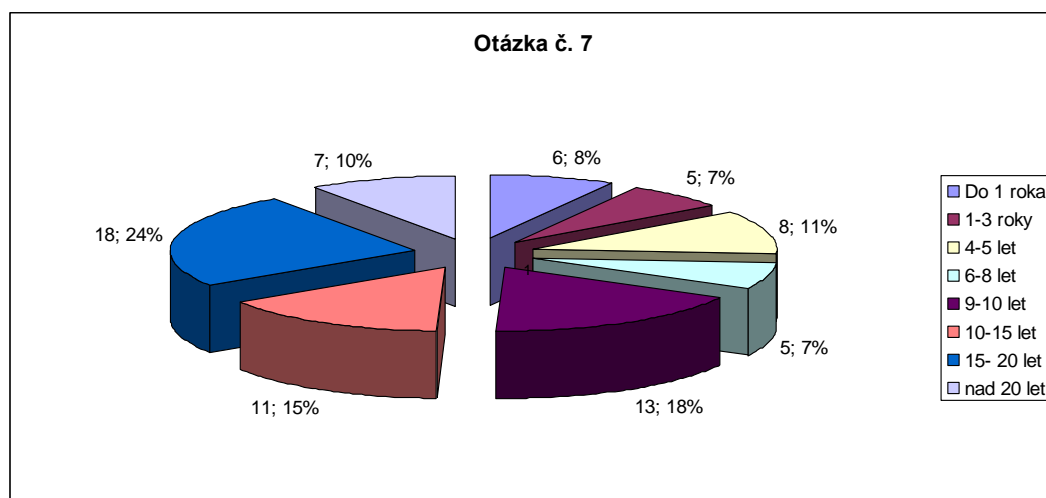
Tabulka 6

Druh trojboje	Odpovědi respondentů	%
Dřep	15	36
Mrtvý tah	16	38
Bench press	11	26
<b>Celkem</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 6 a tabulka 6 prezentují, že trojboji se celkem věnuje 42 respondentů, z tohoto počtu se 15 osob věnuje dřepu, 16 osob realizuje mrtvý tah a 11 osob se věnuje bench press.

Graf 7: Otázka č. 7: Jak dlouho se danému silovému sportu věnujete?



Zdroj: vlastní výzkum

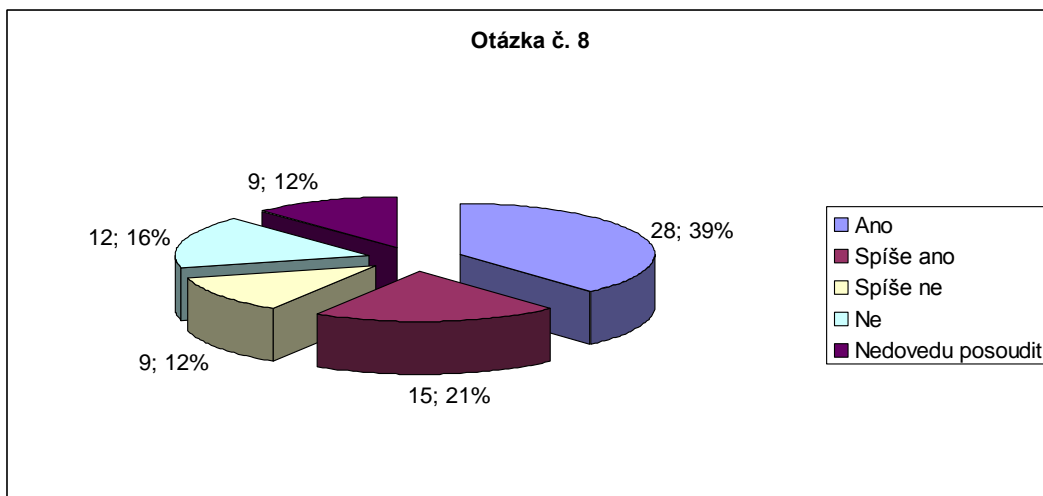
Tabulka 7

Doba realizace silového sportu	Odpovědi respondentů	%
Od 1 roka	6	8
2-3 roky	5	7
4-5 let	8	11,0
6-8 let	5	7
9-10 let	13	18
10-15 let	11	15
15-20 let	18	24
Nad 20 let	7	10
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Na tuto otázku odpovídali respondenti: „do 1 roka“ uvedlo 6 respondentů (tj. 8,0%), „1-3 roky“ uvedlo 5 respondentů (tj. 7,0%), „4-5 let“ uvedlo 8 respondentů (tj. 11,0%), „6-8 let“ uvedlo 5 respondentů (tj. 7,0%), „9-10 let“ uvedlo 13 respondentů (tj. 18,0%), odpověď „10-15 let“ uvedlo 11 respondentů (tj. 15,0%), „15-20 let“ uvedlo 18 respondentů (tj. 24,0%) a dobu „nad 20 let“ uvedlo 7 respondentů (tj. 10,0%).

Graf 8: Otázka č. 8: Považujete se za úspěšného sportovce?



Zdroj: vlastní výzkum

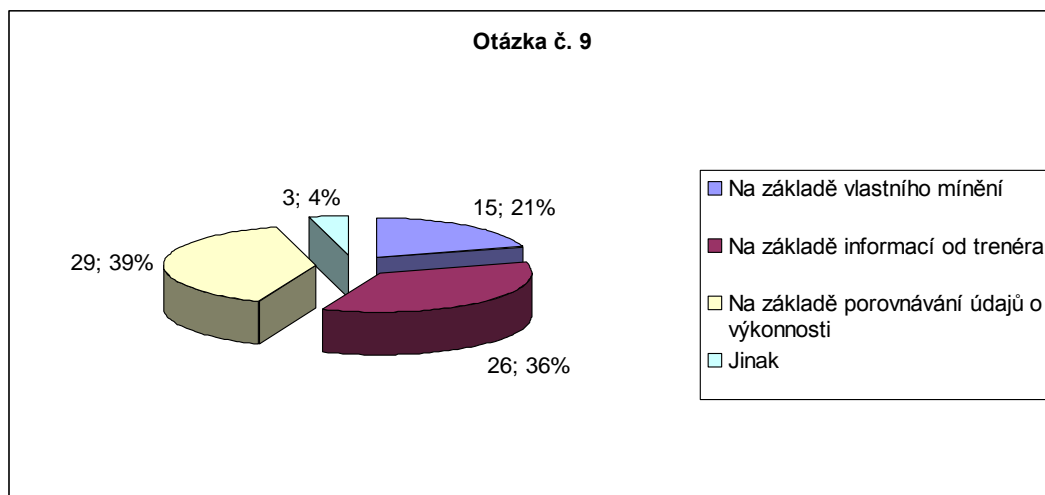
Tabulka 8

Pocity vlastní úspěšnosti	Odpovědi respondentů	%
<b>Ano</b>	28	39,0
<b>Spíše ano</b>	15	21,0
<b>Spíše ne</b>	9	12,0
<b>Ne</b>	12	16,0
<b>Nedovedu posoudit</b>	9	12,0
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Graf a tabulka 8 zobrazují, pocity úspěšnosti či neúspěšnosti respondentů v realizaci silového sportu, kdy odpověď „ano“ uvedlo 28 respondentů (tj. 39,0%), „spíše ano“ uvedlo 15 respondentů (tj. 21,0%), „spíše ne“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%), „ne“ použilo 12 respondentů (tj. 16,0%) a možnost „nedovedu posoudit“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%).

Graf 9 Otázka č. 9: Na základě čeho posuzujete vaši sportovní úspěšnost?



Zdroj: vlastní výzkum

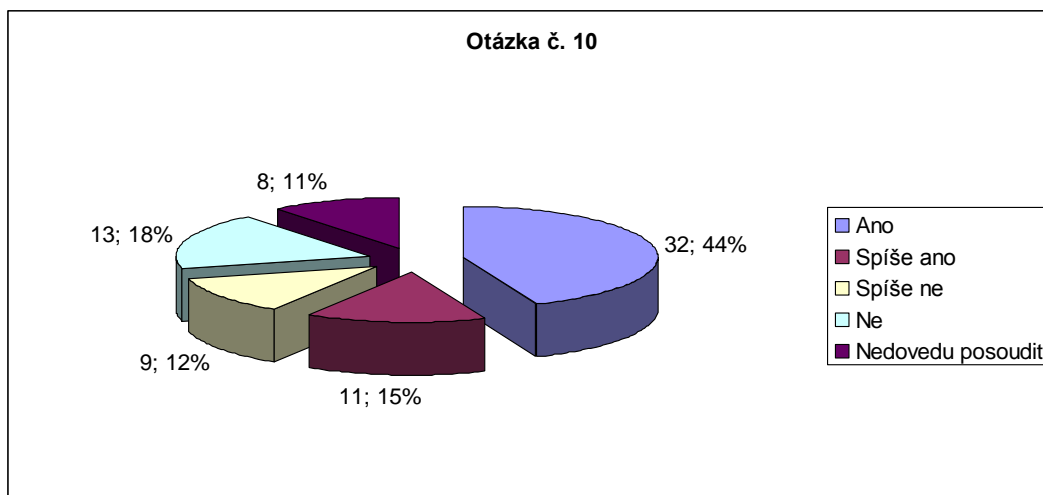
Tabulka 9

Důvod hodnocení sportovní úspěšnosti	Odpovědi respondentů	%
Na základě vlastního mínění	15	21
Na základě informací od trenéra	26	34
Na základě porovnání údajů o výkonnosti	29	39
Jinak	3	4
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu 9 a tabulky 9 je patrné, že hodnocení vlastní sportovní úspěšnosti posuzují respondenti dle „na základě vlastního mínění“ uvedlo 15 respondentů (tj. 21,0%), „na základě informací od trenéra“ uvedlo 26 respondentů (tj. 36,0%), „na základě porovnávání údajů o výkonnosti“ uvedlo 29 respondentů (tj. 39,0%) a odpověď „jinak“ uvedli 3 respondenti (tj. 3,0%).

Graf 10: Otázka č. 10: Je pro vás důležitá zpětná vazba od trenéra?



Zdroj: vlastní výzkum

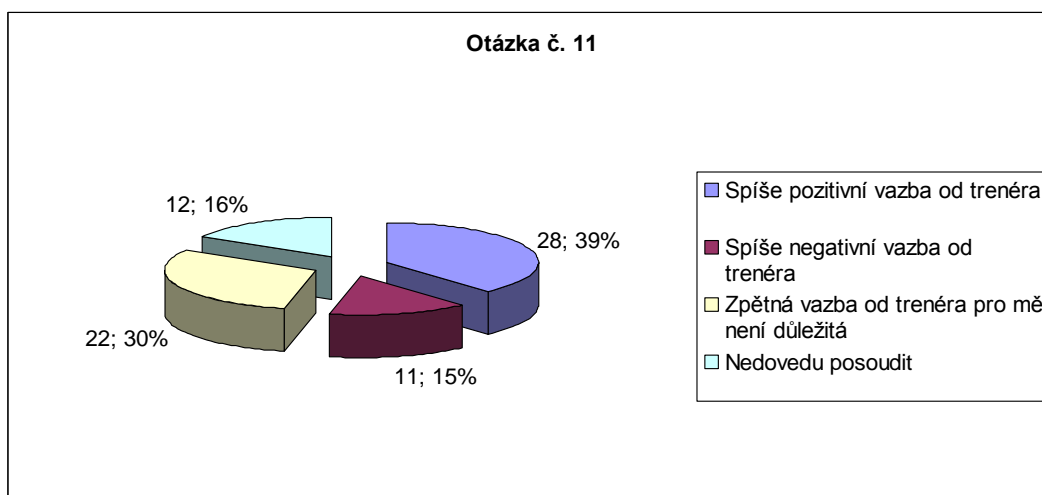
Tabulka 10

Důležitost zpětné vazby od trenéra	Odpovědi respondentů	%
<b>Ano</b>	32	44
<b>Spíše ano</b>	11	15
<b>Spíše ne</b>	9	12
<b>Ne</b>	13	18
<b>Nedovedu posoudit</b>	8	11
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 10 uvedli oslovení respondenti, že důležitost zpětné vazby od trenéra je pro ně důležitá: „ano“ uvedlo 32 respondentů (tj. 44,0%), „spíše ano“ uvedlo 11 respondentů (tj. 15,0%), „spíše ne“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%), „ne“ uvedlo 13 respondentů (tj. 18,0%), odpověď „nedovedu posoudit“ uvedlo 8 respondentů (tj. 11,0%).

Graf 11: Otázka č. 11: Motivuje vás spíše pozitivní zpětná vazba od trenéra nebo spíše negativní zpětná vazba od trenéra?



Zdroj: vlastní výzkum

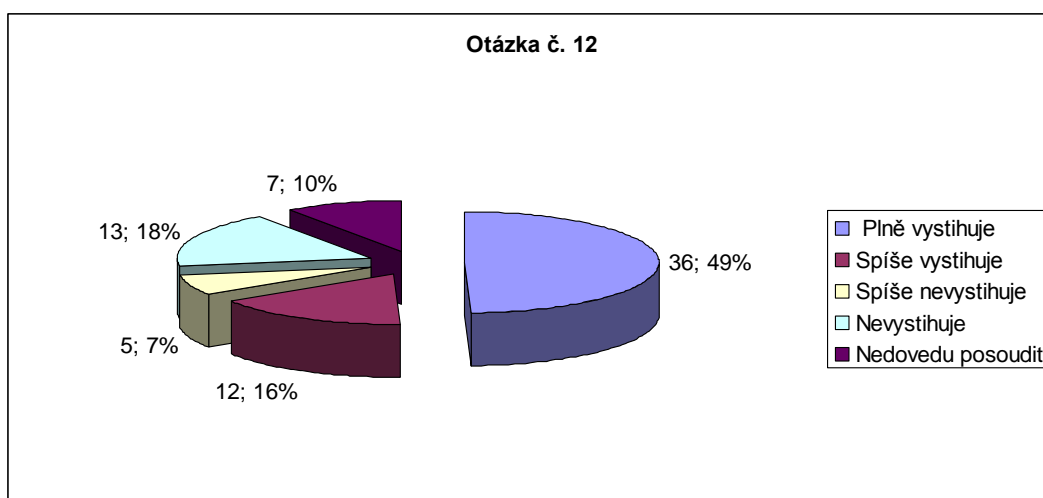
Tabulka 11

Vliv motivace trenéra na respondenta	Odpovědi respondentů	%
Spíše pozitivní vazba od trenéra	28	39
Spíše negativní vazba od trenéra	11	15
Zpětná vazba od trenéra není pro mě důležitá	22	30
Nedovedu posoudit	12	16
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu 11 a tabulky 11 je zřejmé, že oslovené respondenty motivuje „spíše pozitivní vazba od trenéra“ což uvedlo 28 respondentů (tj. 39,0%), „spíše negativní vazba od trenéra“ uvedlo 11 respondentů (tj. 15,0%), „zpětná vazba od trenéra pro mě není důležitá“ uvedlo 22 respondentů (tj. 30,0%), odpověď „nedovedu posoudit“ uvedlo 12 respondentů (tj. 16,0%).

Graf 12: Otázka č. 12: Do jaké míry vás vystihuje následující konstatování?:  
Chci ve svém sportu dosahovat lepších výsledků.



Zdroj: vlastní výzkum

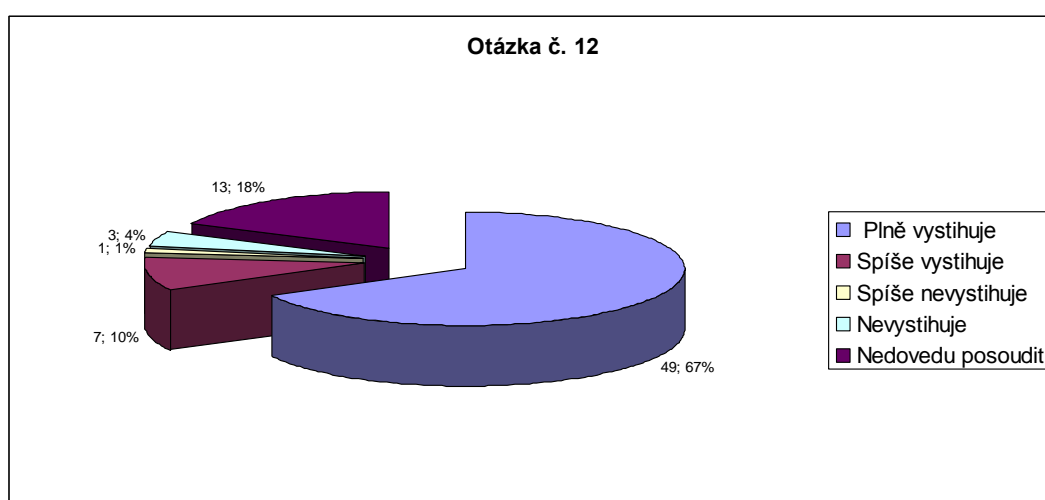
Tabulka 12

<b>Chci dosahovat lepších výsledků ve sportu</b>	<b>Odpovědi respondentů</b>	<b>%</b>
<b>Plně vystihuje</b>	36	49
<b>Spíše vystihuje</b>	12	16
<b>Spíše nevystihuje</b>	5	7
<b>Nevystihuje</b>	13	18
<b>Nedovedu posoudit</b>	7	10
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázka č. 12 odpovídali respondenti následujícími možnostmi odpovědí: „plně vystihuje“ uvedlo 36 respondentů (tj. 49,0%), „spíše vystihuje“ uvedlo 12 respondentů (tj. 16,0%), „spíše nevystihuje“ uvedlo 5 respondentů (tj. 7,0%), „nevystihuje“ uvedlo 13 respondentů (tj. 18,0%) a odpověď „nedovedu posoudit“ uvedlo 7 respondentů (tj. 10,0%).

Graf 13: Otázka č. 13: Do jaké míry vás vystihuje následující konstatování: Dělán svůj sport proto, že mě baví a přináší mi radost.



Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 13

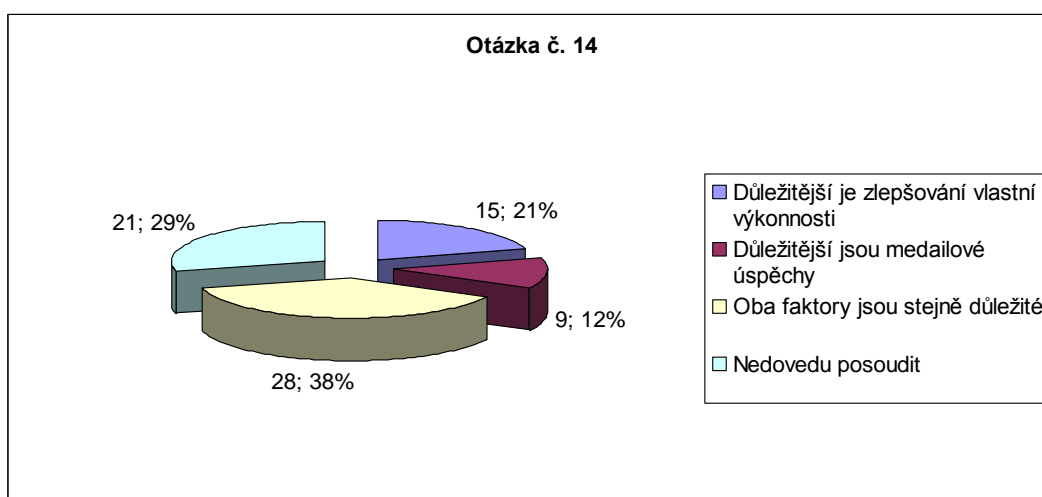
Dělám sport proto, že mě baví a přináší mi radost	Odpovědi respondentů	%
<b>Plně vystihuje</b>	49	87
<b>Spíše vystihuje</b>	7	10
<b>Spíše nevystihuje</b>	1	1
<b>Nevystihuje</b>	3	4
<b>Nedovedu posoudit</b>	13	18
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum



Graf a tabulka 13 zobrazují jak respondenty vystihuje konstatování: Dělán svůj sport proto, že mě baví a přináší mi radost, kdy bylo zjištěno, že odpověď „plně vystihuje“ uvedlo 49 respondentů (tj. 87,0%), „spíše vystihuje“ uvedlo 7 respondentů (tj. 10,0%), „spíše nevystihuje“ uvedl 1 respondent (tj. 1,0%), „nevystihuje“ uvedli 3 respondenti (tj. 4,0%) a možnost „nedovedu posoudit“ uvedlo 13 respondentů (tj. 18,0%).

Graf 14: Otázka č. 14: Je pro vás důležitější zlepšování vlastní výkonnosti nebo medailové úspěchy?



Zdroj: vlastní výzkum

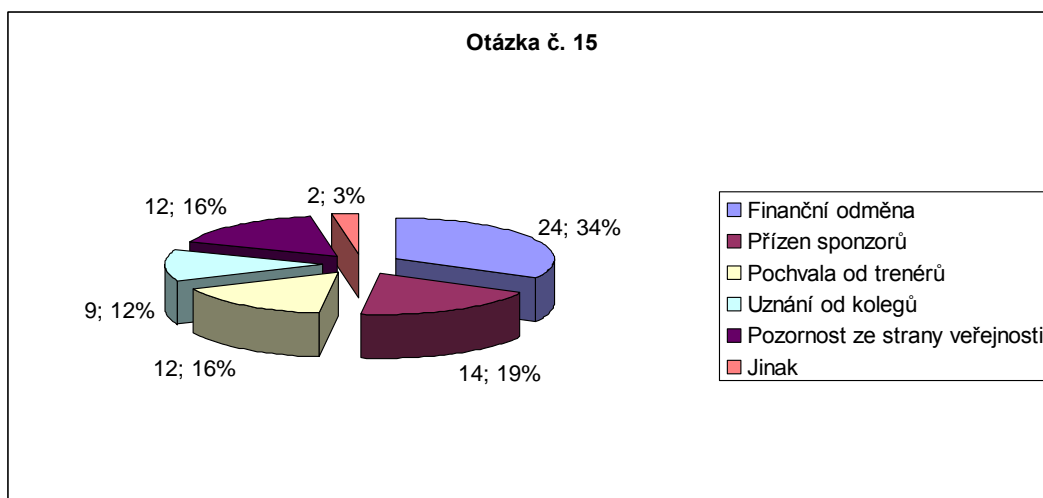
Tabulka 14

Důležité je zlepšení vlastní výkonnosti nebo medailové úspěchy?	Odpovědi respondentů	%
Důležitější je zlepšování vlastní výkonnosti	12	21
Důležitější jsou medailové úspěchy	9	12
Oba faktory jsou stejně důležité	28	38
Nedovedu posoudit	21	29
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Z odpovědí na otázku č. 14 je zřejmé, že pro oslovené respondenty je nejdůležitější „oba faktory jsou stejně důležité“ což uvedlo 28 respondentů (tj. 38,0%), odpověď „důležitější je zlepšování vlastní výkonnosti“ uvedlo 12 respondentů (tj. 21,0%), „důležitější jsou medailové úspěchy“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%) a odpověď „nedovedu posoudit“ uvedlo 21 respondentů (tj. 29,0%).

Graf 15: Otázka č. 15: Které vnější podněty vás motivují k dosahování vyšší výkonnosti?



Zdroj: vlastní výzkum

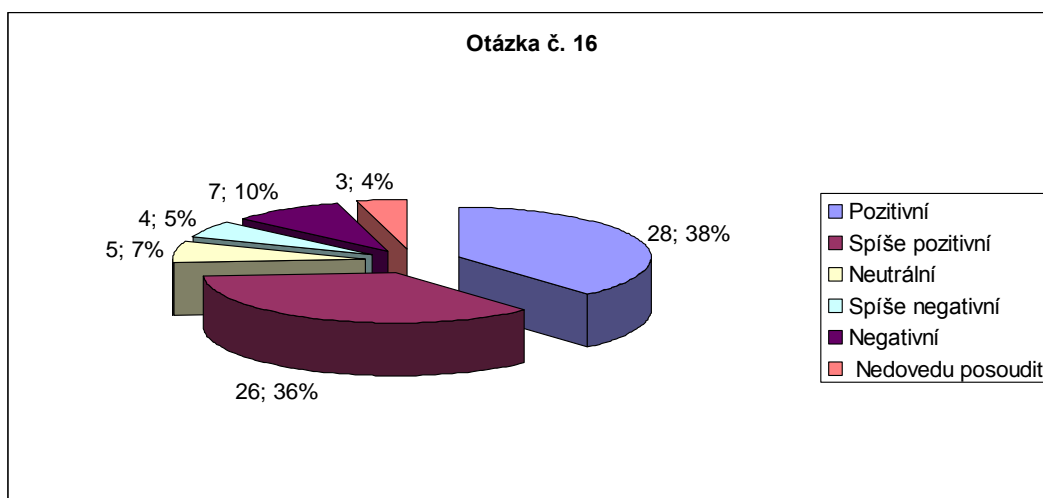
Tabulka 15

Vliv vnějších podnětů na motivaci	Odpovědi respondentů	%
<b>Finanční odměna</b>	24	34,0
<b>Přízeň sponzorů</b>	14	19,0
<b>Pochvala od trenérů</b>	12	16,0
<b>Uznání od kolegů</b>	9	12,0
<b>Pozornost ze strany veřejnosti</b>	12	16,0
<b>Jinak</b>	2	3,0
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 15 respondenti odpovídali: „finanční odměna“ uvedlo 24 respondentů (tj. 34,0%), „přízeň sponzorů“ uvedlo 14 respondentů (tj. 19,0%), „pochvala od trenérů“ uvedlo 12 respondentů (tj. 16,0%), „uznání od kolegů“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%), „pozornost ze strany veřejnosti“ uvedlo 12 respondentů (tj. 16,0%) a možnost „jinak“ uvedli 2 respondenti (tj. 3,0%).

Graf 16: Otázka č. 16: Jaký vliv na vás mají vaše případné úspěchy sportu?



Zdroj: vlastní výzkum

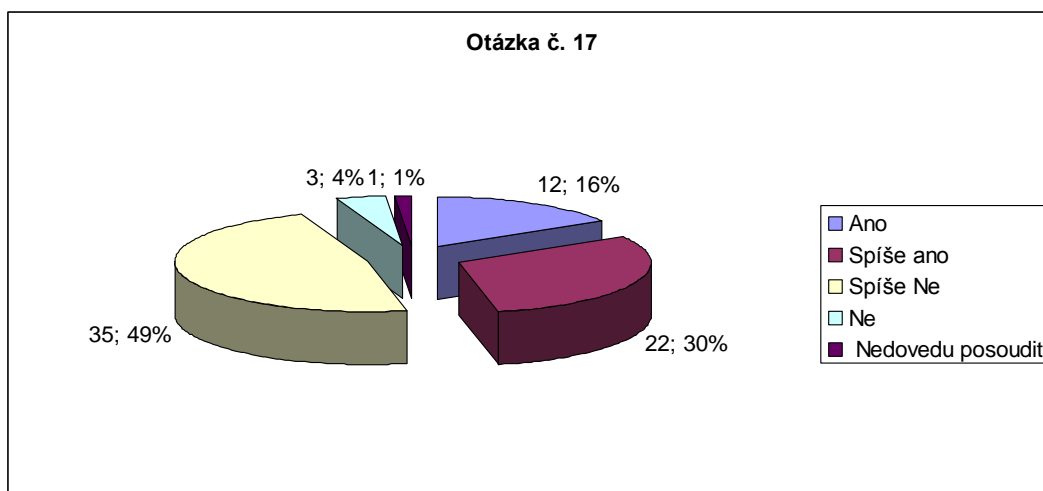
Tabulka 16

Vliv úspěchu na respondenta	Odpovědi respondentů	%
<b>Pozitivní</b>	28	38
<b>Spíše pozitivní</b>	26	36
<b>Neutrální</b>	5	7
<b>Spíše negativní</b>	4	5
<b>Negativní</b>	7	10
<b>Nedovedu posoudit</b>	3	4
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Vliv úspěchů na respondenty je následující: „pozitivní“ uvedlo 28 respondentů (tj. 38,0%), „spíše pozitivní“ uvedlo 26 respondentů (tj. 36,0%), „neutrální“ uvedlo 5 respondentů (tj. 7,0%), „spíše negativní“ uvedli 4 respondenti (tj. 5,0%), „negativní“ uvedlo 7 respondentů (tj. 10,0%) a „nedovedu posoudit“ uvedli 3 respondenti (tj. 4,0%).

Graf 17: Otázka č. 17: Analyzujete příčiny vašich případných sportovních neúspěchů?



Zdroj: vlastní výzkum

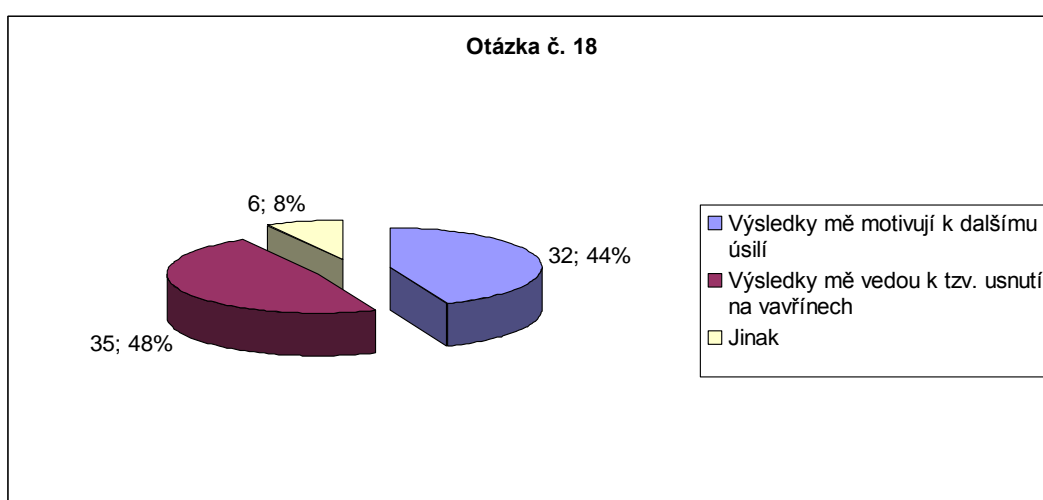
Tabulka 17

Analyzujete příčiny vašich případných sportovních neúspěchů?	Odpovědi respondentů	%
Ano	12	16
Spíše ano	22	30
Spíše ne	35	49
Ne	3	4
Nedovedu posoudit	1	1
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 17 „Analyzujete příčiny vašich případných sportovních neúspěchů?“ odpovídali respondenti, že: „ano“ uvedlo 12 respondentů (tj. 16,0%), „spíše ano“ uvedlo 22 respondentů (tj. 30,0%), „spíše ne“ uvedlo 35 respondentů (tj. 49,0%), „ne“ uvedli pouze 3 respondenti (tj. 4,0%) a „nedovedu posoudit“ uvedl pouze 1 respondent (tj. 1,0%).

Graf 18: Otázka č. 18: Pokud analyzujete příčiny vašich případných sportovních neúspěchů, k jakým závěrům docházíte?



Zdroj: vlastní výzkum

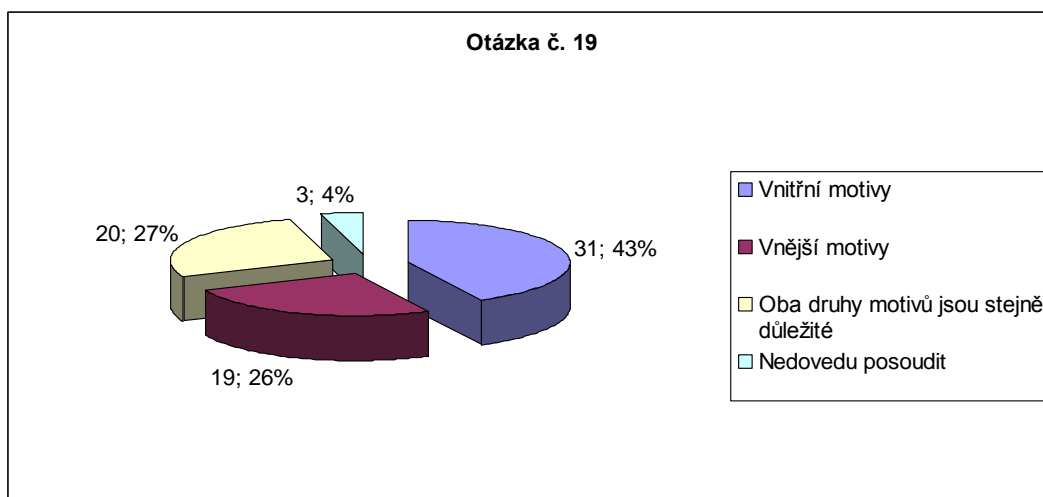
Tabulka 18

Při analýze příčin Vašich neúspěchů docházíte k čemu?	Odpovědi respondentů	%
<b>Další úsilí</b>	32	44
<b>Usnutí na vavřínech</b>	35	48
<b>Jinak</b>	6	8
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Graf a tabulka 18 zobrazují, že v případě, že respondenti analyzují své případné sportovní neúspěchy, tak docházejí k následujícím závěrům: „výsledky mě motivují k dalšímu úsilí“ uvedlo 32 respondentů (tj. 44,0%), „výsledky mě vedou k tzv. „usnutí na vavřínech“ uvedlo 35 respondentů (tj. 48,0%). Možnost „jinak“ uvedlo 6 respondentů (tj. 8,0%), kdy se jednalo o názory: „nic to se mnou nedělá“, „jsem rozčilen“ apod.

Graf 19: Otázka č. 19: Jsou pro vás z hlediska dosahování lepších výsledků důležitější vnitřní motivy (chci být lepší, sport mě baví, přináší mi radost ...) nebo vnější motivy (peníze, přízeň sponzorů, uznání od trenéra či kolegů, obdiv ze strany veřejnosti ...)?



Zdroj: vlastní výzkum

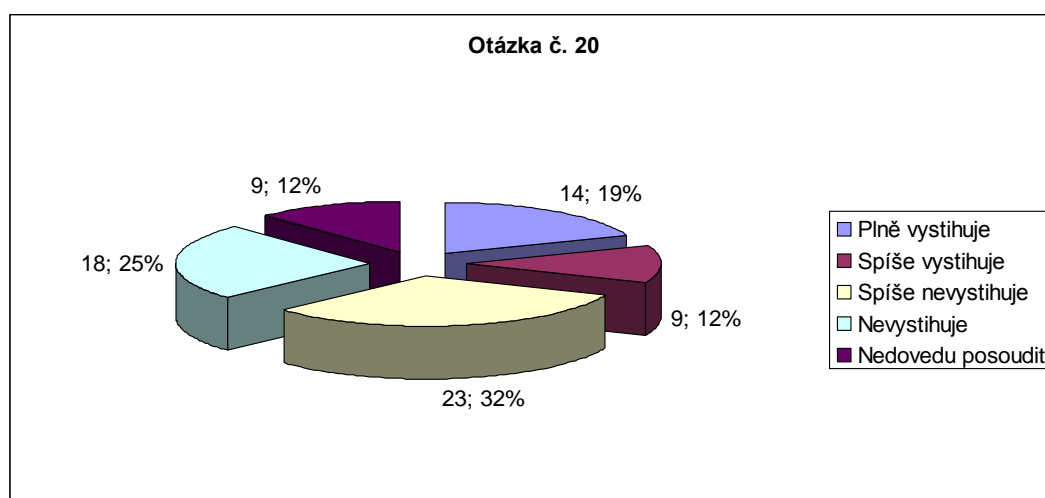
Tabulka 19

Důležitost vnitřní či vnější motivace	Odpovědi respondentů	%
Vnitřní motivy	31	43
Vnější motivy	19	26
Oba druhy motivů jsou stejně důležité	20	27
Nedovedu posoudit	3	4
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Z odpovědí na otázku č. 19 je zřejmé, že „vnitřní motivy“ jsou důležité pro 31 respondentů (tj. 43,0%), „vnější motivy“ pro 19 respondentů (tj. 26,0%), „oba druhy motivů“ pro 20 respondentů (tj. 27,0%) a možnost „nedovedu posoudit“ uvedli 3 respondenti (tj. 4,0%).

Graf 20: Otázka č. 20: Do jaké míry pro vás platí následující výrok? Pokud se mi nedostává vnějších podnětů, polevuji ve svém tréninkovém úsilí.



Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 20

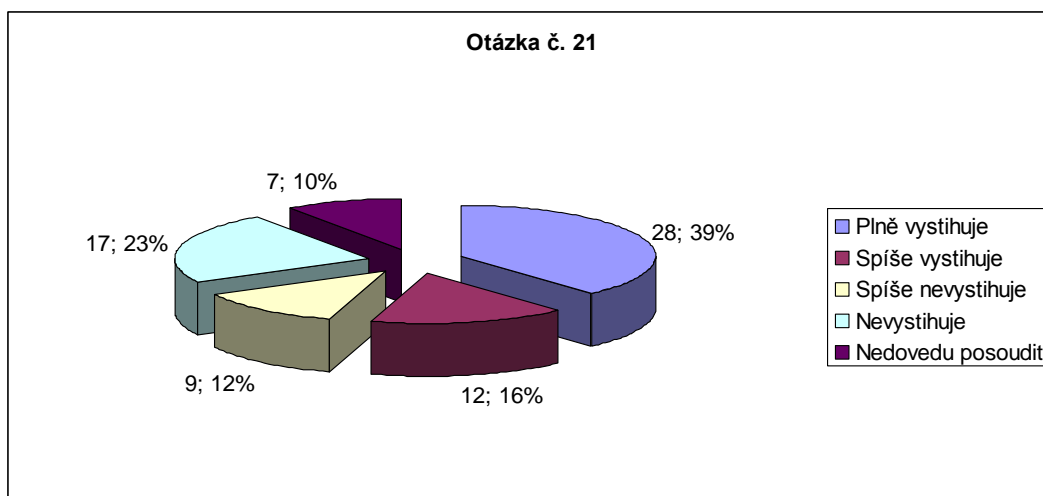
<b>? Pokud se mi nedostává vnějších podnětů, polevuji ve svém tréninkovém úsilí.</b>	<b>Odpovědi respondentů</b>	<b>%</b>
<b>Plně vystihuje</b>	14	19
<b>Spíše vystihuje</b>	9	12
<b>Spíše nevystihuje</b>	23	32
<b>Nevystihuje</b>	18	25
<b>Nedovedu posoudit</b>	9	12
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 20 (Do jaké míry pro vás platí následující výrok? Pokud se mi nedostává vnějších podnětů, polevuji ve svém tréninkovém úsilí) odpovídali respondenti takto: „plně vystihuje“ uvedlo 14 respondentů (tj. 19,0%), „spíše vystihuje“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%), „spíše nevystihuje“ odpovědělo 23 respondentů (tj. 32,0%), „nevystihuje“ uvedlo 18 respondentů (tj. 25,0%) a „nedovedu posoudit“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%).



Graf 21: Otázka č. 21: Do jaké míry pro vás platí následující výrok? Pokud se mi nedostává zpětné vazby od trenéra, polevuji ve svém tréninkovém úsilí.



Zdroj: vlastní výzkum

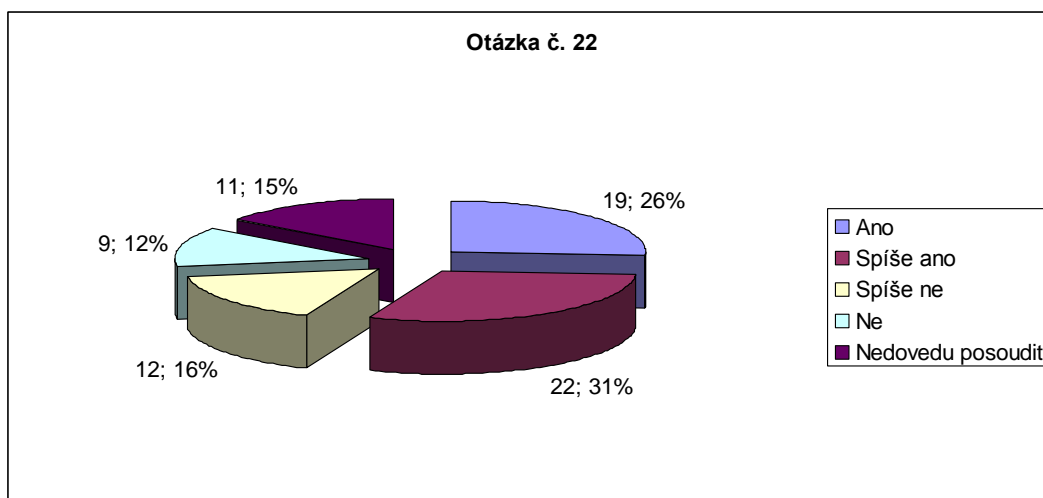
Tabulka 21

<b>Pokud se mi nedostává zpětné vazby od trenéra, polevuji ve svém tréninkovém úsilí.</b>	<b>Odpovědi respondentů</b>	<b>%</b>
<b>Plně vystihuje</b>	28	39
<b>Spíše vystihuje</b>	12	16
<b>Spíše nevystihuje</b>	9	12
<b>Nevystihuje</b>	17	23
<b>Nedovedu posoudit</b>	7	10
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 21 a tabulka 21 prezentují odpovědi respondentů na otázku č. 21, kdy respondenti uváděli „plně vystihuje“ odpovědělo 28 respondentů (tj. 39,0%), „spíše vystihuje“ uvedlo 12 respondentů (tj. 16,0%), „spíše nevystihuje“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%), „odpověď „nevystihuje“ uvedlo 17 respondentů (tj. 23,0%) a „nedovedu posoudit“ uvedlo 7 respondentů (tj. 10,0%).

Graf 22: Otázka č. 22: Vytyčujete si ve vztahu ke sportu konkrétní cíle?



Zdroj: vlastní výzkum

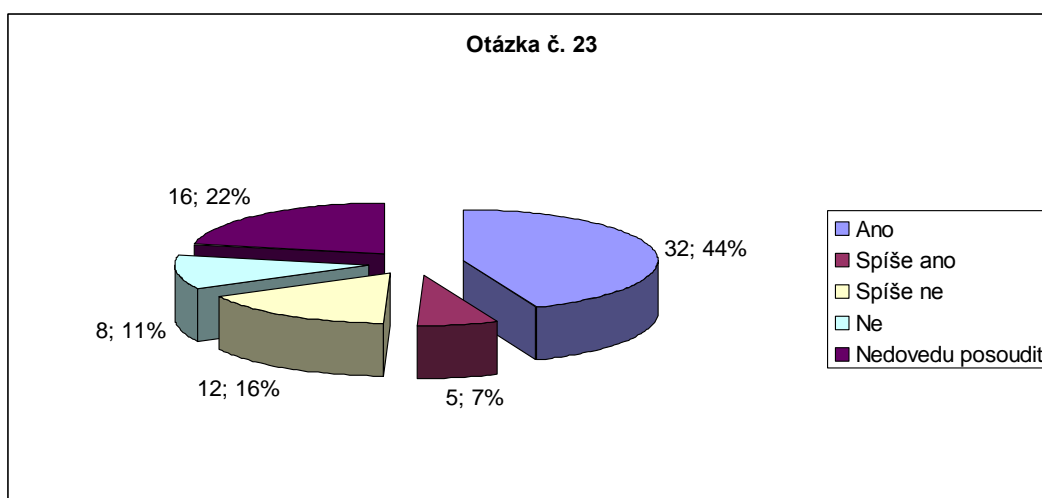
Tabulka 22

Vytyčujete si ve vztahu ke sportu konkrétní cíle?	Odpovědi respondentů	%
<b>Ano</b>	19	26
<b>Spíše ano</b>	22	31
<b>Spíše ne</b>	12	16
<b>Ne</b>	9	12
<b>Nedovedu posoudit</b>	11	15
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu 22 a tabulky 22 je zřejmé, že konkrétní cíle ve vztahu ke sportu si vytyčují 19 respondentů (tj. 26,0%), kteří uvedli odpověď „ano“. Odpověď „spíše ano“ uvedlo 22 respondentů (tj. 31,0%), „spíše ne“ 12 uvedlo respondentů (tj. 16,0%), „ne“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%), „nedovedu posoudit“ uvedlo 11 respondentů (tj. 15,0%).

Graf 23: Otázka č. 23: Pokud si ve vztahu k vašemu sportu vytyčujete nějaké konkrétní cíle, vyhodnocujete si je?



Zdroj: vlastní výzkum

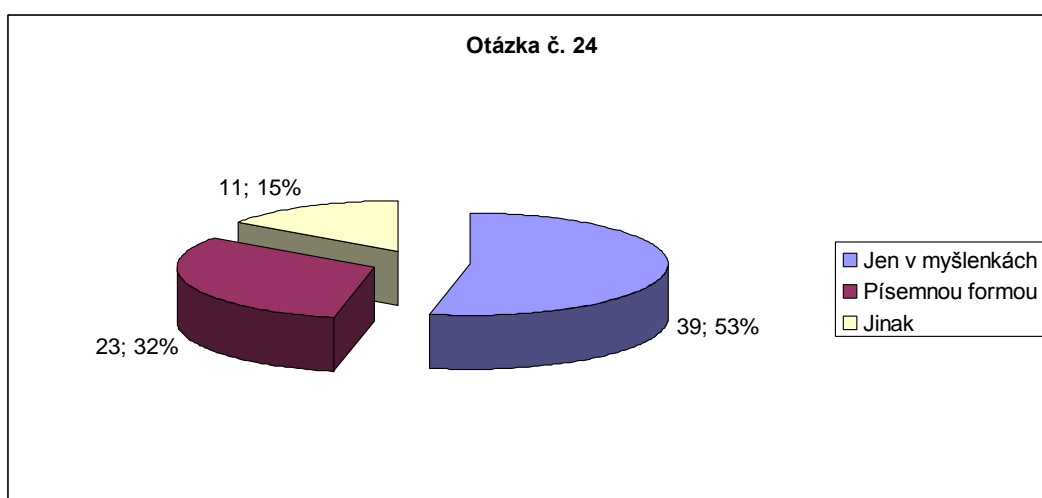
Tabulka 23

<b>Pokud si ve vztahu k vašemu sportu vytyčujete nějaké konkrétní cíle, vyhodnocujete si je?</b>	<b>Odpovědi respondentů</b>	<b>%</b>
<b>Ano</b>	32	44
<b>Spíše ano</b>	5	7
<b>Spíše ne</b>	12	16
<b>Ne</b>	8	11
<b>Nedovedu posoudit</b>	16	22
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Odpovědi respondentů na otázku č. 23 jsou následující: „ano“ uvedlo 32 respondentů (tj. 44,0%), „spíše ano“ uvedlo 5 respondentů (tj. 7,0%), „spíše ne“ odpovědělo 12 respondentů (tj. 16,0%), „ne“ uvedlo 8 respondentů (tj. 11,0%) a „nedovedu posoudit“ uvedlo 16 respondentů (tj. 22,0%).

Graf 24: Otázka č. 24: Jakým způsobem realizujete vytyčování cílů a jejich vyhodnocování?



Zdroj: vlastní výzkum

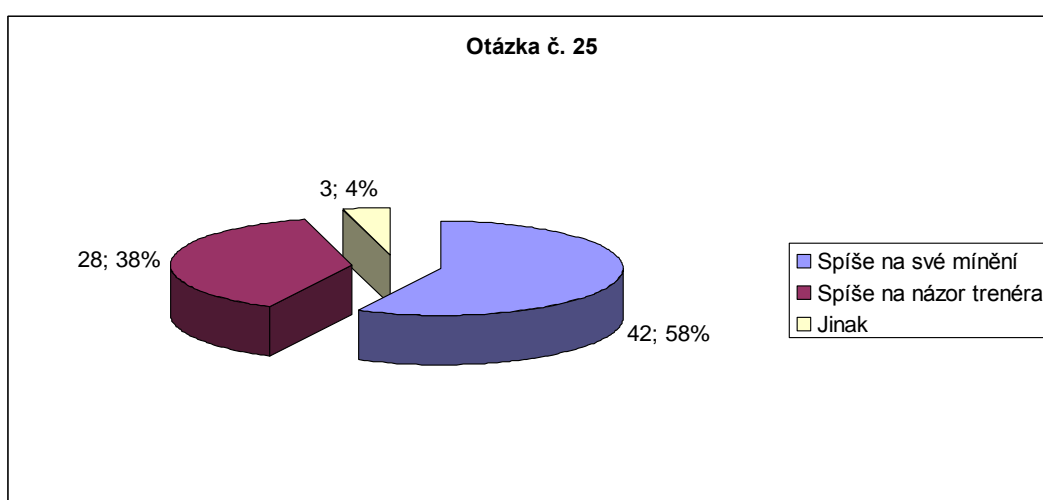
Tabulka 24

Jakým způsobem realizujete vytyčování cílů a jejich vyhodnocování?	Odpovědi respondentů	%
<b>Jen v myšlenkách</b>	39	53
<b>Písemnou formou</b>	23	32
<b>Jinak</b>	11	15
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 24 a tabulka 24 prezentují jakým způsobem realizují respondenti vytyčování cílů a jejich následné hodnocení. Odpověď „jen v myšlenkách“ uvedlo 39 respondentů (tj. 53,0%), „písemnou formou“ uvedlo 23 respondentů (tj. 32,0%) a „jinak“ uvedlo 11 respondentů (tj. 15,0%), kdy se např. jednalo o nahrání vzkazu na DVD apod.

Graf 25: Otázka č. 25: Spoléháte se při hodnocení vašich sportovních výsledků spíše na své mínění nebo na názor trenéra?



Zdroj: vlastní výzkum

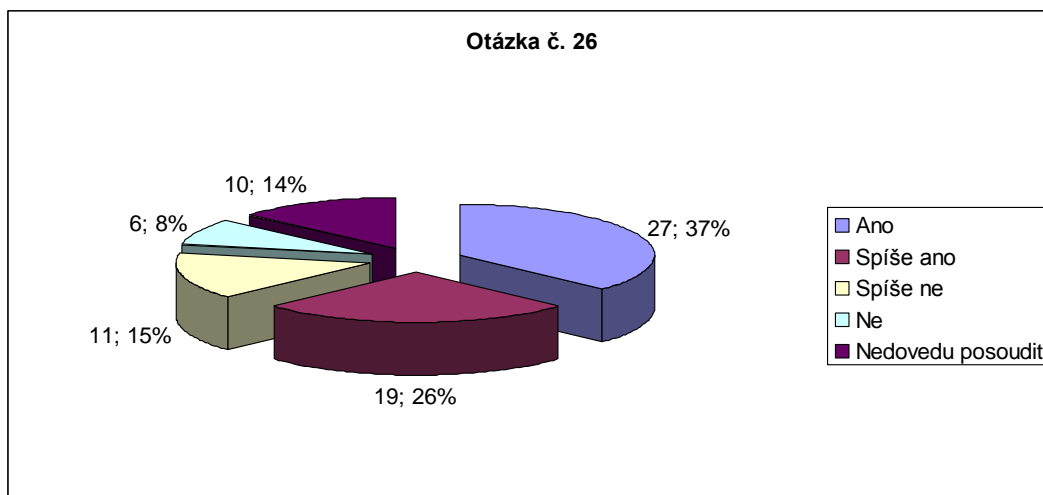
Tabulka 25

Spoléháte se při hodnocení vašich sportovních výsledků spíše na své mínění nebo na názor trenéra?	Odpovědi respondentů	%
Spíše na své mínění	42	58
Spíše na názor trenéra	28	38
Jinak	3	4
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Odpovědi respondentů na otázku č. 25 zobrazuje graf 25 a tabulka 25, kdy respondenti uváděli odpověď „spíše na své mínění“ uvedlo 42 respondentů (tj. 58,0%), „spíše na názor trenéra“ uvedlo 28 respondentů (tj. 38,0%) a možnost „jinak“ uvedli 3 respondenti (tj. 4,0%).

Graf 26: Otázka č. 26: Posilují vám vaše sportovní výsledky vaše sebevědomí?



Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 26

Posilují vám vaše sportovní výsledky vaše sebevědomí?	Odpovědi respondentů	%
<b>Ano</b>	27	37
<b>Spíše ano</b>	19	26
<b>Spíše ne</b>	11	15
<b>Ne</b>	6	8
<b>Nedovedu posoudit</b>	10	14
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku „Posilují vám vaše sportovní výsledky vaše sebevědomí?“ odpověděli respondenti „ano“ 27 osob (tj. 37,0%), „spíše ano“ uvedlo 19 respondentů (tj. 26%), „spíše ne“ uvedlo 11 respondentů (tj. 15%), „ne“ odpovědělo 6 respondentů (tj. 8%) a „nedovedu posoudit“ uvedlo 10 respondentů (tj. 14%).

## 9 DISKUZE

V rámci kapitoly Diskuze bude autorem bakalářské práce provedeno zhodnocení užité výzkumné metodologie a také výzkumné techniky (tj. dotazníkové šetření), dále potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz a následně prezentace nejdůležitějších zjištění.

Hlavním záměrem výzkumného šetření bylo, prostřednictvím autorem práce vytvořených dotazníků, oslovit cílovou skupinu respondentů, kterými byli aktivní sportovci, kteří se, v době realizace výzkumného šetření, zabývali silovými sporty. Celkem bylo rozdáno 105 dotazníků, navrátilo se jich 82 a dalších 9 dotazníků bylo z výzkumného šetření vyřazeno z důvodu neúplného či chybného vyplnění otázek v dotazníku. Konečná návratnost je tedy 73 dotazníků, tj. 69,5%.

Výzkumný soubor byl složen ze 73 oslovených osob, kdy 15 z nich (tj. 21,0%) bylo žen a 58 mužů (tj. 79,0%).

### 9.1 Diskuze s použitou výzkumnou metodikou

K výzkumnému šetření empirické části bakalářské práce byla, autorem práce, zvolena metodika kvantitativního výzkumu, a technikou sběru dat byl dotazník (viz kapitola Přílohy). Dotazník byl sestaven autorem bakalářské práce a celkem obsahoval 26 otázek otevřeného a polootevřeného charakteru. Otázky se zaměřovaly jak na identifikační údaje (věk, pohlaví, vzdělání), tak i na oblast výzkumné problematiky, čímž je význam vnější a vnitřní motivace u silových sportů. Autor práce se domnívá, že použitá výzkumná strategie byla zvolena optimálně a efektivně, neboť se podařilo oslovit velké množství respondentů, kteří mohli odpovídat zcela pravdivě, bez ostychu, vzhledem k tomu, že jejich odpovědi byly plně anonymní.



## 9.2 Vyhodnocení hypotéz

Výzkumné hypotézy praktické části bakalářské práce byly stanoveny ještě v době před zahájením samotného výzkumu. Celkem byly hlavní výzkumné hypotézy definovány tři a vedlejší výzkumné hypotézy byly dvě.

**Hlavní hypotéza č. 1:** „Předpokládám, že vnitřní motivace vede k lepším výsledkům sportovců, kteří realizují silové sporty“ byla potvrzena a to a podkladě odpovědí respondentů na otázku č. 19, kdy 31 respondentů (tj. 43,0%) uvedlo, že jsou pro ně důležité vnitřní motivy.

**Hlavní hypotéza č. 2:** „Předpokládám, že vnější motivace může negativně ovlivňovat výkon sportovce“ byla zamítnuta na podkladě odpovědí respondentů na otázku č. 20 z užitého dotazníku.

**Hlavní hypotéza č. 3:** „Předpokládám, že více jak 50% respondentů uvede, že motivace má v tréninku větší význam než-li zpětná vazba od trenéra“ byla zamítnuta a to na podkladě odpovědí respondentů na otázky č. 10 a č. 21 z užitého dotazníku. Zpětná vazba od trenéra je důležitá pro 59,0% respondentů (součet odpovědí „ano“ 44,0% a „spíše ano“ 15,0%) a motivace je důležitá pro 55,0% respondentů (součet odpovědí „ano“ 39,0% a „spíše ano“ 26,0%).

**Vedlejší hypotéza č. 4.1:** „Předpokládám, že sportovci zabývající se silovými sporty mají jasně definovaný cíl, kterého chtějí dosáhnout“ byla potvrzena a to na podkladě odpovědí respondentů na otázku č. 22, kdy 57,0% respondentů uvedlo, že si definuje cíl, kterého chtějí dosáhnout (součet odpovědí „ano“ 26,0% a „spíše ano“ 31,0%).

**Vedlejší hypotéza č. 4.2:** „Předpokládám, že u více jak 50% respondentů vedou úspěchy k vyššímu sebevědomí“ byla potvrzena a to na podkladě odpovědí respondentů na otázku č. 26 z užitého dotazníku.

### 9.3 Vyhodnocení výzkumných otázek

V oblasti výzkumných otázek byla stanovena hlavní výzkumná otázka a poté tři dílčí výzkumné otázky.

**Hlavní výzkumná otázka:** „Má vliv, vnitřní a vnější motivace a jejich soulad, na spokojenost sportovců?“. Odpověď na tuto výzkumnou otázku zní „ano“, neboť soulad v oblasti obou typů motivů uvádělo až 27,0% respondentů z celkového počtu.

**Dílčí výzkumná otázka č. 1:** „Jsou spouštěčem vnitřní motivace samotní sportovci věnující se silovým sportům?“. Zde také je odpovědí „ano“, kdy je možno poukázat na odpovědi respondentů na otázku č. 16, kde je prezentováno, že vliv úspěchů na respondenty je následující: „pozitivní vliv“ uvedlo 28 respondentů (tj. 38,0%), „spíše pozitivní vliv“ uvedlo 26 respondentů (tj. 36,0%), „neutrální“ uvedlo 5 respondentů (tj. 7,0%), „spíše negativní“ uvedli 4 respondenti (tj. 5,0%), „negativní“ uvedlo 7 respondentů (tj. 10,0%) a „nedovedu posoudit“ uvedli 3 respondenti (tj. 4,0%).

**Dílčí výzkumná otázka č. 2:** „Má silná vnější motivace negativní vliv na výkon sportovce? Zde je odpovědí také „ano“, neboť přespřílišná vnější motivace překrývá vnitřní motivaci. U přebytku vnější motivace se u sportovce dostavuje potřeba získávat finanční odměnu, zájem médií a diváků apod. jak tyto skutečnosti prezentují například odpovědi respondentů na otázku č. 15, kdy oslovení respondenti odpovídali, že je pro ně důležitá především „finanční odměna“, kterou uvedlo 24 respondentů (tj. 34,0%), „přízeň sponzorů“ uvedlo 14 respondentů (tj. 19,0%), „pochvala od trenérů“ uvedlo 12 respondentů (tj. 16,0%), „uznání od kolegů“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%),

„pozornost ze strany veřejnosti“ uvedlo 12 respondentů (tj. 16,0%) a možnost „jinak“ uvedli 2 respondenti (tj. 3,0%).

**Dílčí výzkumná otázka č. 3:** „Má motivace vyšší význam pro sportovce než-li zpětná vazba od trenéra?“. Odpověď na tuto výzkumnou otázku zní „ne“, a to vzhledem k odpovědím respondentů na otázky č. 10 a č. 21. Zpětná vazba od trenéra je důležitá pro 59,0% respondentů (součet odpovědí „ano“ 44,0% a „spíše ano“ 15,0%) a motivace je důležitá pro 55,0% respondentů (součet odpovědí „ano“ 39,0% a „spíše ano“ 26,0%).

## 9.4 Diskuze s výsledky

Nejvyšší počet respondentů se nacházel ve věkové kategorii „26-30 let“, kdy se jednalo o 19 respondentů (tj. 26,0%), dále ve skupině „31-35 let“ se nacházelo 14 respondentů (tj. 19,0%), ve skupině „36-40 let“ se jednalo o počet 12 respondentů (tj. 16,0%). Nejméně respondentů bylo ve věkové skupině „51 let a více“, kdy šlo o 2 respondenty (tj. 3,0%). V těchto zjištěních se shodují s literaturou, neboť silovým sportům se věnují nejčastěji osoby mezi 30. až 40. rokem věku.

Z hlediska nejvyššího dosaženého vzdělání se shodují s prací Karaščáka, který také v rámci svého výzkumu pracoval se cílovým souborem, kde nejvyšší procento tvořili respondenti mající dokončené středoškolské vzdělání s maturitou, tj. 44% (Karaščák, 2010). V mém výzkumu mělo středoškolské vzdělání 26 osob (tj. 35,0%), dále vyšší odborné vzdělání s počtem 19 osob (tj. 26,0%), výuční list má 15 osob (tj. 21,0%), vysokoškolské vzdělání má 5 respondentů (tj. 7,0%), a základní vzdělání má 8 respondentů (tj. 11,0%).

Na otázku č. 4 (Jaký typ výkonového sportu realizujete) bylo zjištěno, že 31 respondentů (tj. 42,0%) realizuje „vzpírání“ a 42 respondentů (tj. 58,0%) se věnuje „silovému trojboji“. Vzpírání se celkem věnuje 31 respondentů a z tohoto počtu 11 respondentů realizuje „trh“ a nadhozu se věnuje 20 respondentů. Silovému trojboji se

celkem věnuje 42 respondentů, z tohoto počtu se 15 osob věnuje dřepu, 16 osob realizuje mrtvý tah a 11 osob se věnuje bench press.

Zajímavý je pohled na skutečnost, zda se respondenti považují za úspěšné sportovce, kdy bylo z uvedených odpovědí zjištěno, že „ano“ uvedlo 28 respondentů (tj. 39,0%), „spíše ano“ uvedlo 15 respondentů (tj. 21,0%), „spíše ne“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%), „ne“ použilo 12 respondentů (tj. 16,0%) a možnost „nedovedu posoudit“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%). Sportovní úspěšnost oslovení respondenti hodnotí „na základě vlastního mínění“ v počtu 15 respondentů (tj. 21,0%), „na základě informací od trenéra“ v počtu 26 respondentů (tj. 36,0%), „na základě porovnávání údajů o výkonnosti“ uvedlo 29 respondentů (tj. 39,0%) a odpověď „jinak“ uvedli 3 respondenti (tj. 3,0%). Zpětná vazba od trenéra je pro oslovené respondenty důležitá v počtu „32 respondentů (tj. 44,0%), kdy uvedli odpověď „ano“ a odpověď „spíše ano“ uvedlo 11 respondentů (tj. 15,0%). Současně také oslovené respondenty motivuje „spíše pozitivní vazba od trenéra“ což uvedlo 28 respondentů (tj. 39,0%), „spíše negativní vazba od trenéra“ uvedlo 11 respondentů (tj. 15,0%), „zpětná vazba od trenéra pro mě není důležitá“ uvedlo 22 respondentů (tj. 30,0%), odpověď „nedovedu posoudit“ uvedlo 12 respondentů (tj. 16,0%).

Respondenti uváděli, že jsou pro ně důležité jak medailové úspěchy tak i zlepšování vlastní výkonnosti v počtu 28 respondentů (tj. 38,0%), odpověď „důležitější je zlepšování vlastní výkonnosti“ uvedlo 12 respondentů (tj. 21,0%), „důležitější jsou medailové úspěchy“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%) a odpověď „nedovedu posoudit“ uvedlo 21 respondentů (tj. 29,0%). S těmito zjištěními se také shodují s Karašćák, který uvádí, že až 93,0 jeho respondentů se věnuje sportu pro zlepšení své výkonnosti (Karašćák, 2010).

Z vnějších motivátorů je pro oslovené respondenty nejdůležitější „finanční odměna“, kterou uvedlo 24 respondentů (tj. 34,0%). Vliv úspěšnosti při sportu je na respondenty „pozitivní“, což uvedlo 28 respondentů (tj. 38,0%), „spíše pozitivní“ uvedlo 26 respondentů (tj. 36,0%), „neutrální“ uvedlo 5 respondentů (tj. 7,0%), „spíše negativní“ uvedli 4 respondenti (tj. 5,0%), „negativní“ uvedlo 7 respondentů (tj. 10,0%)

a „nedovedu posoudit“ uvedli 3 respondenti (tj. 4,0%). 12 respondentů (tj. 16,0%) uvedlo, že analyzuje své případné neúspěchy, „spíše ano“ uvedlo 22 respondentů (tj. 30,0%), „spíše ne“ uvedlo 35 respondentů (tj. 49,0%), „ne“ uvedli pouze 3 respondenti (tj. 4,0%) a „nedovedu posoudit“ uvedl pouze 1 respondent (tj. 1,0%).

Z hlediska dosahování lepších výsledků jsou pro respondenty důležitější „vnitřní motivy“ v počtu odpovědí 31 respondentů (tj. 43,0%), „vnější motivy“ pro 19 respondentů (tj. 26,0%), „oba druhy motivů“ pro 20 respondentů (tj. 27,0%). Zajímavý je pohled na odpověď na otázku č. 22, kdy konkrétní cíle ve vztahu ke sportu si vytyčuje 19 respondentů (tj. 26,0%), kteří uvedli odpověď „ano“. Odpověď „spíše ano“ uvedlo 22 respondentů (tj. 31,0%), „spíše ne“ 12 uvedlo respondentů (tj. 16,0%), „ne“ uvedlo 9 respondentů (tj. 12,0%), „nedovedu posoudit“ uvedlo 11 respondentů (tj. 15,0%). Zpětnou analýzu a vyhodnocování stanovených cílů si provádí 32 respondentů (tj. 44,0%), „spíše ano“ uvedlo 5 respondentů (tj. 7,0%), „spíše ne“ odpovědělo 12 respondentů (tj. 16,0%), „ne“ uvedlo 8 respondentů (tj. 11,0%) a „nedovedu posoudit“ uvedlo 16 respondentů (tj. 22,0%). Zhodnocování cílů realizuje „jen v myšlenkách“ 39 respondentů (tj. 53,0%), „písemnou formou“ 23 respondentů (tj. 32,0%) a „jinak“ 11 respondentů (tj. 15,0%), kdy jedná o nahrání vzkazu na DVD. Při hodnocení vlastních výsledků se na „své mínění“ spoléhá 42 respondentů (tj. 58,0%), „na názor trenéra“ se spoléhá 28 respondentů (tj. 38,0%).

Na otázku č. 26 („Posilují vám vaše sportovní výsledky vaše sebevědomí?“) odpověděli respondenti „ano“ 27 osob (tj. 37,0%), „spíše ano“ uvedlo 19 respondentů (tj. 26%), „spíše ne“ uvedlo 11 respondentů (tj. 15%), „ne“ odpovědělo 6 respondentů (tj. 8%) a „nedovedu posoudit“ uvedlo 10 respondentů (tj. 14%).

## 10 ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci se autor zabýval problematikou motivace sportovců v oblasti silových sportů. V rámci prvních čtyř kapitol teoretické části, je zachycena oblast motivace a motivačních faktorů a jejich vlivů na jedince. Teoretická část je zpracována za využití odborných literárních i internetových zdrojů, které souvisejí s výzkumným tématem. V dalších kapitolách je prezentována výzkumná část bakalářské práce, která byla zrealizována za využití kvantitativní výzkumné strategie, kdy technikou sběru dat byl dotazník, který byl vytvořen a sestaven autorem bakalářské práce. Celkem bylo osloveno 73 sportovců, kteří se věnují silovým sportům. Návratnost dotazníků byla 69,5%. Z celkového počtu 73 oslovených osob je 15 žen (tj. 21,0%) a 58 mužů (tj. 79,0%). Snahou předložené bakalářské práce bylo specifikovat obecná zjištění o problematice motivace v oblasti silových sportů, která jsou shrnuta v teoretické části práce.

Cílem výzkumné části bylo najít a analyzovat zjištění týkající se souladu mezi vnitřní a vnější motivací u sportovce. Cílem bylo zjistit vliv motivace na spokojenost sportovce, popř. nalézt a definovat hlavní problémy respondentů v oblasti motivace. Z výzkumného šetření vzešlo velké množství informací, kdy některé jsou velmi zajímavé až „zarážející“, jako např. fakt, že pro oslovené respondenty je nejdůležitější motivací forma vnější motivace a to finanční ohodnocení, což uvedlo 34% osob z celkové oslovené cílové skupiny. Otázka motivace v oblasti sportu, a to jak vrcholového či rekreačního, je v dnešní době velmi diskutovaným tématem, neboť mnozí se ptají co je vlastně tím, co sportovce stimuluje k podávání, mnohdy až nadlimitních, výkonů. Odpovědi na tuto otázku jsou rozmanité, neboť záleží na každém z nás. Každý z nás má jinou míru a potřebu vnitřní a vnější motivace, někdo je zaměřen spíše na to, jaké prožívá pocity úspěchu, že dokáže splnit své cíle a předsevzetí (jedná se spíše o formu vnitřní motivace), jiný je zaměřen spíše na oblast vnější motivace, jako je finanční odměna, zájem médií a fanoušků, reklama, obdiv druhých a mnohé další výhody a benefity.

Práce rozkrývá a vysvětluje mnohé informace a zajímavosti týkající se motivace sportovců, toho, jak oni sami nahlíží na svůj úspěch či neúspěch, co oni považují za hlavní motivační stimuly a aspekty, důležité pro svůj výkon a případné zlepšování a prohlubování sportovních výkonu a vlastní vytrénovanosti.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.

BRADÁČ, Katarína. *Nedostatek motivace ve sportu*. (online) Katarína Bradáč. Psycholog. 2014. Dostupné z WWW: <http://www.katarinabradac.cz/portfolio/nedostatek-motivace-ve-sportu/>. Citováno dne 06. 10. 2014.

COVEY, R. Stephen. *Sedm návyků skutečně efektivních lidí. Zásady osobního rozvoje, které skutečně změní váš život*. Praha: Management Press, 2006. ISBN 978-80-7261-241-3.

ČT24. *Bez vnitřní motivace sebetalentovanější dítě se sportem skončí*. (online) Praha: Česká televize, 07. 09. 2013. Dostupné z WWW: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/241105-bez-vnitri-motivace-sebetalentovanejsi-dite-se-sportem-skonci/>. Citováno dne 20. 10. 2014.

DAIGELER, Thomas. *Vedení lidí v kostce: techniky vedoucí k úspěchu*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2158-3.

HEDRICK, Allen. *Vzpírání nebo trojboj?* (online) Kulturistika.com. 21. 11. 2011. Dostupné z WWW: <http://www.kulturistika.com/vzpirani-nebo-trojboj>. Citováno dne 20. 10. 2014.

JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava. Děti a dorost*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6.

JONES, Graham. MOORHOUSE, Adrian. *Jak získat psychickou odolnost. Strategie vítězů, které změní váš pracovní výkon*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3022-6.



MIŇOVSKÝ, Filip. *Box: vybavení, technika úderu, trénink, psychologická příprava*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 978-80-247-0803-4.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.

PERIČ, Tomáš. DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

PETR, Jaroslav. *Klíčem k úspěchu je vnitřní motivace*. (online) Praha: Český rozhlas, 08. 07. 2014. Dostupné z WWW: <http://www.rozhlas.cz/leonardo/clovek/zprava/klicem-k-uspechu-je-vnitri-motivace--1371911>. Citováno dne 20. 10. 2014.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-3133-9.

STACKEOVÁ, Daniela. *Perspektivy tématu výkonové motivace v kinantropologii*. (online) Daniela Stackeová. 15. 12. 2010. Dostupné z WWW: <http://danielastackeova.webnode.cz/news/perspektivy-tematu-vykonove-motivace-v-kinantropologii/>. Citováno dne 20. 10. 2014.

STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.

ŠKODA, Jiří. DOULÍK, Pavel. *Psychodidaktika. Metody smysluplného učení a vyučování*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-7378-0.

TOD, David. THATCHER, Joanne. RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

VAVÁK, Miroslav. *Volejbal. Kondiční příprava*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-7339-1.

KARAŠČÁK, P. *Motivační faktory u klientů fitness center starších 40 let*. Brno, 2010. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Katedra gymnastiky a úpolů. Vedoucí práce Dagmar Šimberová.

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Otázka č. 1: Pohlaví? .....	28
Graf 2: Otázka č. 2: Věk?.....	29
Graf 3: Otázka č. 3: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání? .....	30
Graf 4: Otázka č. 4: Jaký typ výkonového sportu realizujete? .....	31
Graf 5: Otázka č. 5: Pokud se věnujete vzpírání tak konkrétně? .....	32
Graf 6: Otázka č. 6: Pokud se věnujete silovému trojboji tak konkrétně?.....	33
Graf 7: Otázka č. 7: Jak dlouho se danému silovému sportu věnujete?.....	34
Graf 8: Otázka č. 8: Považujete se za úspěšného sportovce?.....	35
Graf 9 Otázka č. 9: Na základě čeho posuzujete vaši sportovní úspěšnost?.....	36
Graf 10: Otázka č. 10: Je pro vás důležitá zpětná vazba od trenéra?.....	37
Graf 11: Otázka č. 11: Motivuje vás spíše pozitivní zpětná vazba od trenéra nebo spíše negativní zpětná vazba od trenéra? .....	38
Graf 12: Otázka č. 12: Do jaké míry vás vystihuje následující konstatování: Chci ve svém sportu dosahovat lepších výsledků. ....	39
Graf 13: Otázka č. 13: Do jaké míry vás vystihuje následující konstatování: Děláním svého sportu proto, že mě baví a přináší mi radost.....	40
Graf 14: Otázka č. 14: Je pro vás důležitější zlepšování vlastní výkonnosti nebo medailové úspěchy? .....	41
Graf 15: Otázka č. 15: Které vnější podněty vás motivují k dosahování vyšší výkonnosti?.....	42
Graf 16: Otázka č. 16: Jaký vliv na vás mají vaše případné úspěchy sportu? ....	43
Graf 17: Otázka č. 17: Analyzujete příčiny vašich případných sportovních neúspěchů?.....	44
Graf 18: Otázka č. 18: Pokud analyzujete příčiny vašich případných sportovních neúspěchů, k jakým závěrům docházíte?.....	45

Graf 19: Otázka č. 19: Jsou pro vás z hlediska dosahování lepších výsledků důležitější vnitřní motivy (chci být lepší, sport mě baví, přináší mi radost ...) nebo vnější motivy (peníze, přízeň sponzorů, uznání od trenéra či kolegů, obdiv ze strany veřejnosti ...)?.....	46
Graf 20: Otázka č. 20: Do jaké míry pro vás platí následující výrok? Pokud se mi nedostává vnějších podnětů, polevuji ve svém tréninkovém úsilí.....	47
Graf 21: Otázka č. 21: Do jaké míry pro vás platí následující výrok? Pokud se mi nedostává zpětné vazby od trenéra, polevuji ve svém tréninkovém úsilí. ....	49
Graf 22: Otázka č. 22: Vytyčujete si ve vztahu ke sportu konkrétní cíle?.....	50
Graf 23: Otázka č. 23: Pokud si ve vztahu k vašemu sportu vytyčujete nějaké konkrétní cíle, vyhodnocujete si je? .....	51
Graf 24: Otázka č. 24: Jakým způsobem realizujete vytyčování cílů a jejich vyhodnocování? .....	52
Graf 25: Otázka č. 25: Spoléháte se při hodnocení vašich sportovních výsledků spíše na své mínění nebo na názor trenéra? .....	53
Graf 26: Otázka č. 26: Posilují vám vaše sportovní výsledky vaše sebevědomí? .....	54

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1.....	28
Tabulka 2.....	29
Tabulka 3.....	30
Tabulka 4.....	31
Tabulka 5.....	32
Tabulka 6.....	33
Tabulka 7.....	34
Tabulka 8.....	35
Tabulka 9.....	36
Tabulka 10.....	37
Tabulka 11.....	38
Tabulka 12.....	39
Tabulka 13.....	40
Tabulka 14.....	41
Tabulka 15.....	42
Tabulka 16.....	43
Tabulka 17.....	44
Tabulka 18.....	45
Tabulka 19.....	47
Tabulka 20.....	48
Tabulka 21.....	49
Tabulka 22.....	50
Tabulka 23.....	51

Tabulka 24.....	52
Tabulka 25.....	53
Tabulka 26.....	54

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1 Dotazník

### DOTAZNÍK

#### VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ MOTIVACE V SILOVÝCH SPORTECH

##### 1. Pohlaví

- a) Žena
- b) Muž

##### 2. Věk

- a) 18 let
- b) 19-25 let
- c) 26- 30 let
- d) 31-35 let
- e) 36-40 let
- f) 41-45 let
- g) 46-50 let
- h) 51 let a více

##### 3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) základní
- b) středoškolské s maturitou
- c) výuční list

d) vyšší odborné

e) vysokoškolské

**4. Jaký typ výkonového sportu realizujete?**

a) vzpírání

b) silový trojboj

**5. Pokud se věnujete vzpírání tak konkrétně?**

a) trh

b) nadhoz

**6. Pokud se věnujete silovému trojboji tak konkrétně?**

a) dřep

b) mrtvý tah

c) bench press

**7. Jak dlouho se danému silovému sportu věnujete?**

Prosím uveďte: .....

**8. Považujete se za úspěšného sportovce?**

a) Ano

b) Spíše ano

c) Spíše ne

d) Ne

e) Nedovedu posoudit



**9. Na základě čeho posuzujete vaši sportovní úspěšnost?**

- a) Na základě vlastního mínění
- b) Na základě informací od trenéra
- c) Na základě porovnávání údajů o výkonnosti
- d) Jinak, prosím uveďte: .....

**10. Je pro vás důležitá zpětná vazba od trenéra?**

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne
- Nedovedu posoudit

**11. Motivuje vás spíše pozitivní zpětná vazba od trenéra nebo spíše negativní zpětná vazba od trenéra?**

- Spíše pozitivní vazba od trenéra
- Spíše negativní vazba od trenéra
- Zpětná vazba od trenéra pro mě není důležitá
- Nedovedu posoudit

**12. Do jaké míry vás vystihuje následující konstatování?: Chci ve svém sportu dosahovat lepších výsledků.**

- Plně vystihuje
- Spíše vystihuje
- Spíše nevystihuje
- Nevystihuje

- Nedovedu posoudit

**13. Do jaké míry vás vystihuje následující konstatování: Dělán svůj sport proto, že mě baví a přináší mi radost.**

- Plně vystihuje
- Spíše vystihuje
- Spíše nevystihuje
- Nevystihuje
- Nedovedu posoudit

**14. Je pro vás důležitější zlepšování vlastní výkonnosti nebo medailové úspěchy?**

- a) Důležitější je zlepšování vlastní výkonnosti
- b) Důležitější jsou medailové úspěchy
- c) Oba faktory jsou stejně důležité
- d) Nedovedu posoudit

**15. Které vnější podněty vás motivují k dosahování vyšší výkonnosti?**

- Finanční odměna
- Přízeň sponzorů
- Pochvala od trenéra
- Uznání od kolegů
- Pozornost ze strany veřejnosti
- Jinak, prosím uveďte: .....

**16. Jaký vliv na vás mají vaše případné úspěchy sportu?**

- a) Pozitivní
- b) Spíše pozitivní
- c) Neutrální
- d) Spíše negativní
- e) Negativní
- f) Nedovedu posoudit

**17. Analyzujete příčiny vašich případných sportovních neúspěchů?**

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne
- Nedovedu posoudit

**18. Pokud analyzujete příčiny vašich případných sportovních neúspěchů, k jakým závěrům docházíte?**

Tabulka 1: Výsledky mě motivují k dalšímu úsilí

Tabulka 2: Výsledky mě vedou k tzv. usnutí na vavřínech

Tabulka 3: Jinak, prosím uveďte: .....

**19. Jsou pro vás z hlediska dosahování lepších výsledků důležitější vnitřní motivy (chci být lepší, sport mě baví, přináší mi radost ...) nebo vnější motivy (peníze, přízeň sponzorů, uznání od trenéra či kolegů, obdiv ze strany veřejnosti ...)?**

- Důležitější jsou vnitřní motivy

- Důležitější jsou vnější motivy
- Oba druhy motivů jsou stejně důležité
- Nedovedu posoudit

**20. Do jaké míry pro vás platí následující výrok? Pokud se mi nedostává vnějších podnětů, polevuji ve svém tréninkovém úsilí.**

Obrázek 1: Plně vystihuje

Obrázek 2: Spíše vystihuje

Obrázek 3: Spíše nevystihuje

Obrázek 4: Nevystihuje

Obrázek 5: Nedovedu posoudit

**21. Do jaké míry pro vás platí následující výrok? Pokud se mi nedostává zpětné vazby od trenéra, polevuji ve svém tréninkovém úsilí.**

- e) Plně vystihuje
- f) Spíše vystihuje
- g) Spíše nevystihuje
- h) Nevystihuje
- i) Nedovedu posoudit

**22. Vytyčujete si ve vztahu ke sportu konkrétní cíle?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

e) Nedovedu posoudit

**23. Pokud si ve vztahu k vašemu sportu vytyčujete nějaké konkrétní cíle, vyhodnocujete si je?**

1) Ano

2) Spíše ano

3) Spíše ne

4) Ne

5) Nedovedu posoudit

**24. Jakým způsobem realizujete vytyčování cílů a jejich vyhodnocování?**

a) Jen v myšlenkách

b) Písemnou formou

c) Jinak, prosím uveďte: .....

**25. Spoléháte se při hodnocení vašich sportovních výsledků spíše na své mínění nebo na názor trenéra?**

a) Spíše na své mínění

b) Spíše na názor trenéra

c) Jinak, prosím uveďte: .....

**26. Posilují vám vaše sportovní výsledky vaše sebevědomí?**

▪ Ano

▪ Spíše ano

▪ Spíše ne

- Ne
- Nedovedu posoudit

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Michal Lang**

**Obor: Vzdělávání dospělých**

**Forma studia: prezenční**

**Název práce: Vnitřní a vnější motivace v silových sportech**

**Rok: 2015**

**Počet stran textu bez příloh: 70**

**Celkový počet stran příloh: 8**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 20**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0**

**Počet internetových zdrojů: 5**

**Vedoucí práce: Mgr. Bc. Petr Volf**