

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

VÝKONOVÁ MOTIVACE U HRÁČEK ŽENSKÉHO FOTBALU
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Pavla Šiblová, Tělesná výchova – Biologie

Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Olomouc 2013

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Pavla Šiblová

Název závěrečné práce: Výkonová motivace u hráček ženského fotbalu

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Rok obhajoby: 2013

Abstrakt: Cílem bakalářské práce je zjistit jaká je výkonová motivace u hráček ženského fotbalu. Teoretická část vysvětluje pojmy fotbal, motivace a výkonová motivace. Ve výzkumné části zjišťují pomocí dotazníku motivace k výkonu LMI (Schuler & Prochaska, 2003) jaká je struktura výkonové motivace u hráček ženského fotbalu. Tato zjištění mohou být užitečná zejména fotbalovým trenérům a jejich svěřenkyním.

Klíčová slova: motivace, výkonová motivace, ženský fotbal

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographic identification

Authors first name and surname: Pavla Šiblová

Title of the thesis: Achievement motivation of female football players

Supervisor: Mgr. Hana Hřebíčková

The year of presentation: 2013

Abstract: The aim of the bachelor thesis is finding out the achievement motivation of female football players. The theoretical part explains terms such as football, motivation and achievement motivation. In the research part of the thesis, I use an LMI achievement motivation questionnaire (Schuler & Prochaska, 2003) to find out what is the structure of achievement motivation of women's football players. The results could be helpful for both coaches and players.

Keywords: motivation, achievement motivation, women's football

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně pod vedením Mrg. Hany Hřebíčkové. Uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci, dne 30. dubna 2013

.....

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Haně Hřebíčkové, za vedení a odbornou pomoc při zpracování této práce, za poskytnutí cenných rad a především za vstřícnost a trpělivost. Dále děkuji hráčkám za spolupráci při vyplnění dotazníku.

OBSAH:

1 ÚVOD	7
2 PŘEHLED POZNATKŮ	8
2.1 Ženský fotbal	8
2.1.1 Historie ženského fotbalu u nás	9
2.1.2 Charakteristika fotbalu	10
2.1.3 Specifika ženského fotbalu	11
2.1.4 I. liga žen a II. moravskoslezská liga žen	11
2.1.5 Zařazení do typologie sportu	13
2.1.6 Psychologická náročnost fotbalu	13
2.2 Motivace a výkonová motivace	14
2.2.1 Motivace	14
2.2.2 Motivační struktura sportovce a její vývoj	16
2.2.3 Motivace ve hře	17
2.2.4 Motivační klima	18
2.2.5 Výkon	18
2.2.6 Sportovní výkon	19
2.2.7 Výkonová motivace	21
2.2.8 Dosažení výkonové motivace	24
2.2.9 Motivace ke zlepšování (testování)	25
3 CÍLE A ÚKOLY	26
3.1 Hlavní cíl	26
3.2 Dílčí cíle	26
3.3 Úkoly práce	26
4 METODIKA	27
4.1 Statistické zpracování dat	30
5 VÝSLEDKY	31
6 DISKUZE	37
7 ZÁVĚRY	39
8 SOUHRN	40
9 SUMMARY	41
10 REFERENČNÍ SEZNAM	42
11 PŘÍLOHY	44

1 ÚVOD

Vybrala jsem si tohle téma, protože sama fotbal hraji a myslím si, že motivace je velmi důležitá k podání výkonu. V práci jsem se zaměřila na hráčky ženského fotbalu. Ženský fotbal u nás není tak populární jako fotbal mužský. Je to škoda, protože někdy je ženský fotbal stejně atraktivní jako mužský, nejen vzhledem k fyzické kráse, ale také technické vyspělosti hráček. Řada sportovců nebere sport již jako výkonovou aktivitu, ale především jako aktivní relaxaci. Motivace pro sportovní aktivity se stala velmi populární oblastí v oblasti psychologie sportu. S motivací se setkáváme dnes a denně, je to vlastně hybná síla, která podněcuje naši činnost, většina z nás si tuto motivaci ani neuvědomuje. Nevědomou motivací je u člověka uspokojování běžných potřeb.

V této práci se snažím zjistit, jaká je motivace u hráček ženského fotbalu. Výzkumný vzorek tvořily celkem čtyři týmy, dva týmy hrající první ženskou fotbalovou ligu a dva týmy patřící do druhé ženské fotbalové ligy.

První kapitola se zabývá ženským fotbalem obecně, historií, charakteristikou, I. a II. ligou žen, specifikami, zařazením do typologie sportu a psychologickou náročností fotbalu. Druhá kapitola teoretické části se zabývá pojmem motivace, výkon a výkonová motivace.

V praktické části zjišťuji jaká je výkonová motivace u hráček ženského fotbalu. Motivace neboli hybná síla, která podněcuje sportovcovu chování. Výsledky ukáží, jaké jsou převažující složky motivace a které složky jsou naopak podprůměrné. Výsledky mohou být použity jako informace pro trenéry či hráčky, aby mohli zlepšit svůj přístup a dokázali lépe motivovat.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Ženský fotbal

Počátky ženského fotbalu jsou spjaty s počátky fotbalu mužského. Fotbal v tomto úzkém pojetí šel spolu ruku v ruce. O prvních zmínkách se mluví již od 12. století, kdy byl ve Francii hrán fotbal mezi ženami v rámci lidových her. Moderní ženský fotbal, který známe v dnešní podobě byl ve Skotsku poprvé zaznamenán během devadesátých let 18. století. První zaznamenaný ženský zápas byl odehrán v Glasgow v roce 1892. Poté o tři roky později v Anglii, ve kterém se utkaly hráčky ze severního Londýna proti týmu z jižní části města.

První evropský ženský fotbalový klub vznikl v roce 1893, díky Nettie Honeyball. Klub s názvem British Ladies Football Club byl založen v kolébce celého fotbalu – v Anglii. I přes nedůvěru či dokonce odpor proti ženskému fotbalu se tento sport nadále vyvíjel.

Svou velkou oblibu a rozšíření do podvědomí lidí přinesla ženskému fotbalu až jinak smutná první světová válka. V této době se stíraly rozdíly ve výkonnosti mezi muži a ženami díky stejnému pracovnímu vytížení obou těchto pohlaví. Lidé byli často zaměstnáváni ve velkých zbrojařských fabrikách a v odpoledních pauzách a během čaje o páté si krátily čas u fotbalu, který hráli na malém plácku před fabrikou. Světlo světa spatřil až tým the Dick Kerr Ladies, který se snažil prostřednictvím fotbalu získat peníze na lidi, na které dopadly otěže právě probíhající první světové války. Poté se objevila další fotbalová družstva, která se zformovala i z jiných fabrik. Na Štědrý den v roce 1917 proběhl první turnaj, který vyhrál tým DK Ladies. Zápas vzhledlo několik tisíc lidí a výtěžek byl věnován na zraněné vojáky. I přes stále trvající odpor proti ženskému fotbalu vzrůstala popularita týmu DK Ladies kosmickou rychlostí. V roce 1920 tento tým vůbec jako první odehrál mezistátní zápas. V utkání se střetly proti soupeři ze Zimbabwe a téhož roku v dubnu proti fotbalistkám z Francie. Ovšem velký zlom nastal po roce 1921 v Anglii, kdy ženský fotbal utřil svou velkou první ránu. Anglická asociace chtěla ženy odradit od tohoto sportu, a tak byly všechny zápasy přesunuty buď na ragbiové stadiony či do malých a neupravených parků. V souvislosti s tímto rozhodnutím se mluvilo o závisti, neboť ženské zápasy se stávaly čím dál víc populárnějšími. Dnes je již však nepodstatné, jak to vlastně bylo.

Až v roce 1969 byla založena ženská fotbalová asociace s názvem Woman's FA. Další klíčový byl rok 1971, kdy byl zrušen zákaz z roku 1921 a tak se opět ženy mohly vrátit na

fotbalové stadiony. Téhož roku mezinárodní fotbalová asociace UEFA navrhla, aby národní fotbalové asociace převzaly řízení ženského fotbalu (Zelenková, 2009).

Ženský fotbal ve třetím miléniu má pořád svá úskalí, stále se musí přít o svou přízeň s fotbalem mužským. Fotbal v podání žen je mnohem méně populární než fotbal mužský. I přesto je stále v očekávání zvyšování oblíby ženského fotbalu.

2.1.1 Historie ženského fotbalu u nás

V roce 1928 se ženský fotbal objevil i u nás. Zasloužila se o to L. Drahovzalová z Brna. První fotbalové utkání žen v Československé republice bylo sehráno v roce 1936 v Brně. Větší rozvoj ženského fotbalu nastal v 50., 60. a 70. letech minulého století. Organizovaně se u nás začal hrát ženský fotbal od roku 1966 v pražské Slavii. Soustavnou a cílevědomou prací se brzy vytvořilo družstvo velmi dobré úrovně, které nenacházelo rovnocenné soupeře nejen doma, ale i v zahraničí. Od roku 1966 do roku 1970 neprohrála Slavia ani jedno utkání. Brzy po vzniku ženského družstva ve Slavii se objevují další.

V roce 1966 vypsál časopis Mladý svět 1. ročník turnaje ženského fotbalu „O srdce Mladého světa“, k němuž se přihlásilo 32 družstev, 2. ročníku se zúčastnilo 46 družstev a 3. ročníku, který byl dohrán v roce 1969, se zúčastnilo 64 družstev. Roku 1970 začal pracovat přípravný výbor Svazu dívčí kopané, který byl oficiálně ustanoven roku 1971, od kdy byl členem České tělovýchovné organizace. V roce 1971 se mistrovských soutěží v českých zemích zúčastnilo 75 družstev. Koncem roku 1971 bylo v Českém svazu kopané registrováno 2171 hráček. Byly organizovány soutěže v českých zemích pro 75 družstev. Koncem roku 1971 bylo v Českém svazu kopané registrováno 2171 hráček.

Po rozdělení Československé republiky vznikl Českomoravský fotbalový svaz, který se stal zřizovatelem a organizátorem všech tříd fotbalových soutěží, včetně žen. Nejen u nás, ale i v jiných zemích dostává ženský fotbal legální základnu. V roce 1970 se na dotaz FIFA postavilo kladně k ženskému fotbalu 33 fotbalových svazů. A tak v roce 1972 legalizovala FIFA ženský fotbal.

Historickým datem československého fotbalu žen je 14. duben 1985. V tento den reprezentační družstvo sehrálo v Bratislavě první oficiální mezistátní utkání. Remizovalo v něm 2:2 s Maďarskem.

2.1.2 Charakteristika fotbalu

„Žádný jiný sport nemá tolik hráčů a obdivovatelů a tak bohatou historii jako fotbal. V mnoha zemích je nejpoblíbenější sportovní hrou a zároveň masovou zábavou. Fotbal je univerzální jazyk, sportovní esperanto, jeden z mnoha jednotlivých prvků lidské společnosti.“ (Vaněk a kol., 1984).

Podle Votíka (2005) patří mezi nejoblíbenější sportovní hry v naší republice, je to sportovní, týmová, branková hra, která je vhodnou formou aktivního odpočinku a zábavy v rámci rekreačních a rekondičních aktivit. Na profesionální úrovni je i faktorem ekonomickým a politickým. Velké nároky jsou kladeny především na procesy vnímání, tvůrčího myšlení, orientaci ve složitých situacích a na rozhodování.

S fotbalem, jako snad s nejpoblíbenější a nejrozšířenější hrou na světě, se člověk setkává dnes a denně. Obrovské množství informací o výsledcích, sestavách mužstev a dalších fotbalových zajímavostech je možné najít nejen v novinách a časopisech, ale také v televizních pořadech a na internetu. Fotbal jako hra se stal sportovním a společenským fenoménem. Fotbalem se zabývají nejen profesionální hráči, ale i trenéři, manažeři mužstev, ale i mnoho dalších lidí, a to nejen aktivně, ale především jako diváci (...). Přestože byl fotbal zpočátku výhradně mužskou záležitostí, vznikl už v roce 1893 v Londýně 1. ženský fotbalový klub (Vokálek, 1999, 5).

„Kopaná je sportovní, kolektivní, branková hra. Je to soutěživá činnost dvou soupeřících celků, z nichž každý se snaží vstřelit soupeři co největší počet branek a současně jich co nejméně obdržet. Uskutečňuje se v konkrétním utkání, které probíhá za určitých objektivně platných pravidel, utkání je omezeno časem“ (Navara, 1986, 9). Kopaná je hrou náročnou, složitou a různorodou, proto je důležité, aby hráč podával vysoce intenzivní výkon, který je podmíněn optimálním fyzickým a psychickým stavem. Obsah kopané tvoří herní činnost jednotlivce, herní kombinace a systémy hry družstva.

Fotbal též kopaná z anglického football (noha, míč), je kolektivní, míčová sportovní hra, pro níž je charakteristická součinnost dvou soupeřících mužstev, probíhající za neustále se měnících podmínek. Podstata hry spočívá v tom, že mužstvo se snaží způsobem vymezeným pravidly překonat protivníka lepším ovládním míče a vstřelením většího počtu branek, přičemž žádný z hráčů s výjimkou brankáře nesmí hrát úmyslně rukou (Vaněk, 1984).

Hra dále rozvíjí kolektivní soudržnost, zodpovědnost, disciplinovanost a sebeovládání. Celkový efekt hry, přes individuální činnosti hráčů, se dosahuje kolektivně. Univerzálnost hráčů, na jednotlivých postech, stejně tak i soustavný osobní kontakt hráčů v častých

soubojích tyto nároky ještě zvyšují. Celkově tedy můžeme říct, že fotbal je z hlediska obsahu, průběhu i úrovně velmi náročná hra, která klade velké nároky na všechny stránky osobnosti a kvality fotbalisty.

2.1.3 Specifika ženského fotbalu

Mezi ženským a mužským fotbalem nenajdeme mnoho rozdílů. Tendence a trendy, které se objevují v ženském fotbale se stále přibližují k tendencím fotbalu mužského. Kladou stále větší nároky jak po stránce kondiční, technické, taktické a tak i psychologické. Jedním z nejdůležitějších prvků, které tvoří propast mezi ženským a mužským fotbalem jsou anatomicko-fyziologické odlišnosti mezi tímto pohlavím. Specifické odchylky jsou dány především schopnostmi a možnostmi ženského organismu, které vyplývají z jeho anatomické stavby, fyziologických a psychologických odlišností ve srovnání s muži.

Při fotbale se setkáváme s mimořádnými požadavky na psychiku hráček, neboť oplývá svou rozmanitostí a proměnlivostí sportovních podnětů. Předpokladem pro tento sport je vysoká přizpůsobivost psychiky různým vlivům vnějšího prostředí, tvořivé uplatňování pohybových schopností a herních návyků na základě anticipování úmyslu soupeřek i spoluhráček. Ženy jsou většinou více citlivé na tyto vnější podněty (Votík, 2001).

Obecně se u sportovkyň uvádí, že jsou labilnější, senzitivnější a snadno podléhají špatným náladám a depresivním stavům při neúspěchu. Ženy se obvykle motivují hůře jak muži. Je většinou na trenérovi, jak dokonale zvládne rozpoznat zvláštnosti osobnosti svých svěřenkyň. Ženy také někdy přenášejí do sportu své osobní problémy.

Podle Hoška (1985) se v psychologické přípravě u žen vyplácí větší takt, pochopení a důvěra, osvědčuje se ve větší míře využívat kladných hodnocení. Při motivaci lze podstatně více využívat prožitků z pohybu. Ženy obvykle potřebují častější komunikaci s trenérem. V organizaci tréninkové činnosti se doporučuje dávat přednost cvičením méně agresivního typu. Sportovní trénink žen má být celkově méně namáhavý než trénink mužů.

2.1.4 I. liga žen a II. moravská ženská fotbalová liga

V ČR se s ženským fotbalem nesetkáváme pouze a jen specificky. Popularita fotbalu v podání žen postupně stoupá, ne však jak by si většina fanoušků a aktivních hráček přála. V našem státě můžeme shlédnout fotbal žen na několika úrovních od amatérských až po profesionální. Systém soutěže je nyní od třetí nejnížší ligy, přes druhou do první nejvyšší

ligy. Každá liga má svoji specifickou úroveň. První liga je celostátní, skládá se z 8 týmů, najdeme v ní jen jedinou dvojici profesionálních klubů u nás, jsou to pražská „S“ (Sparta Praha a Slavia Praha). Do první ligy fotbalu žen patří družstva: Sparta Praha, Slavia Praha, 1.FC Slovácko, FC Zbrojovka Brno, FC Viktoria Plzeň, FC Baník Ostrava, FC Hradec Králové, SK DFO Pardubice.

Druhá a třetí liga je dále rozdělena do skupin na Moravu a Čechy. Druhá moravská ženská fotbalová liga zahrnuje týmy: FC Vysočina Jihlava, Fotbalový klub Holešovské holky, Olympia Bruntál, FC Nesyt Hodonín, 1.FC Olomouc, Lokomotiva Brno – Horní Heršpice. U nejnižší ligy narážíme na spodní hranici jak výkonnosti, tak i profesionality. Ovšem se zde setkáváme i s velkými talenty. Větší přízeň má liga druhá, ve které již vidíme spoustu vyspělých hráček a kvalitnější obraz hry. Ovšem největší propast v kvalitě a propracovanosti hry nacházíme mezi první a druhou ligou a taky v první lize samotné, kde se o čelo tabulky pravidelně přou pražská „S“ (Sparta a Slavia Praha) a zbytek týmů se umisťuje za těmito kluby s velkou bodovou ztrátou.

Od soutěžního ročníku 2011/2012 došlo k restrukturalizaci soutěží v ženském fotbale. Tento nový systém vede především k ustálení a verzi, která bude platit alespoň několik dalších let. I. liga žen je celostátní soutěž, ve které se střetávají týmy Čech a Moravy, základní část skýtá 14 kol a poté se týmy rozdělí podle umístění v tabulce na 1.-4. a 5.-8. a hrají mezi sebou dalších 6 zápasů, tzn. celkem 20 mistrovských utkání. 1.-4. tým tabulky spolu bojují o titul, kde se započítává skóre ze základní části (body ze základní části se dělí dvěma, vždy se zaokrouhluje nahoru). Boj o záchranu v první lize mezi sebou svádí týmy z 5.-8. místa tabulky. Poslední družstvo poté sehrává baráž s vítězem baráže II. ligy Čech a Moravy na dva zápasy o setrvání v nejvyšší lize.

6 týmů žen z Moravy a Slezska proti sobě nastupuje ve II. moravské ženské fotbalové lize. Vítěz II. moravské ligy žen hraje baráž s vítězem II. české ženské fotbalové ligy na dva zápasy a konečný vítěz se poté utká s posledním družstvem I.ligy, opět se hrají 2 zápasy.

U ženského fotbalu (i mládeže) se můžeme setkat se střídavými starty. Podle směrnic ČMFS (Českomoravského fotbalového svazu) je sportovní účel střídavého startu zajistit využití a rozvoj talentovaných hráčů fotbalu v klubech, které svou sportovní úrovní naplňují kritéria pro konkurenci a růst těchto hráčů. Dále umožnit start talentů ve sportovně kvalitnějších soutěžích; v důsledku využití střídavých startů lépe vyhodnocovat talent a perspektivu hráčů. To znamená, že hráč či hráčka, která má umožněn střídavý start může odehrát utkání jak za svůj mateřský klub tak i za klub ve kterém má povolen střídavý start.

2.1.5 Zařazení do psychologické typologie sportů

Fotbal, jakožto populární kolektivní hra je řazena mezi dominující psychologický typ sportovní činnosti. Patří do skupiny sportů heuristických (anticipačních), jsou to sporty, jejichž základ tvoří předvídání následných dějů (anticipace) a tvůrčí řešení vyskytujících se problémových situací (heuristika). Tato skupinová hra, ve které jde především o součinnosti týmu je populární nejen pro diváky, ale i jako oblast klubové příslušnosti hráčů i fanoušků (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Půvab této hry je ve vzájemné spolupráci a bojovnosti týmu.

Typologie sportu umožňuje přiřadit konkrétní sport k určitému typu a blíže jej charakterizovat. Umožňuje správně zaměřit trénink a plnit úkoly psychologické přípravy sportovců.

2.1.6 Psychologická náročnost fotbalu

Díky velké rozmanitosti a proměnlivosti sportovních podnětů klade fotbal mimořádné nároky na psychiku sportovce. Očekává se vysoká přizpůsobivost psychiky k různým vlivům, rozvinuté heuristické procesy, taktické myšlení, kolektivnost, ukázněnost, cílevědomost, bojovnost, rozhodnost, ovládnání emocionálních prožitků a vysoká sociabilita.

Důležitou roli ve sportu hrají poznávací procesy, do nichž řadíme vnímání, představování, pamatování, fantazii, myšlení a pozornost.

Během fotbalu je důležité zaměřit se na výchovu morálních a volních vlastností. V morální oblasti se to týká především formování všestranně morálně vyspělého hráče. Dále je nutné zaměřit se na regulaci aktuálních psychických stavů, na schopnost okamžitého přepojování myšlení z obranné na útočnou fázi a naopak, na schopnost získání optimální aktivační úrovně před utkáním, na schopnost nasazení v klíčových fázích utkání, atd. Hráč by měl být plně soustředěn na hru a výkon, měl by tolerovat chyby svých spoluhráčů a neměl by se vyjadřovat k rozhodnutí rozhodčího (Navara, Buzek, Ondřej, 1986).

Válková (1980) uvádí, že radost, smutek, lítost, hněv a zklamání se objevuje nejen při sportovní činnosti. Emoce vznikají většinou při neobvyklých situacích. Sport má vždy emocionální náboj, protože se v něm objevuje spousta proměnlivých situací, které dávají možnost vzniku emocí. Radost, nadšení, spokojenost je kladná citová odezva, která napomáhá k dosažení stanoveného cíle. Naopak co dosahování cíle brání, vyvolává odezvu zápornou

jako je např. hněv, vztek, smutek, strach. Emoce mají výběrový charakter a ovlivňují další psychické procesy.

Psychické procesy při sportovní činnosti vznikají, probíhají a zanikají. Jsou na průběhu a výsledcích sportovní činnosti závislé. Naproti tomu ale zahájení sportovní činnosti, její průběh i výsledky jsou těsně spojeny s psychickými procesy. Panuje zde dvoustranný vztah dialektické souvislosti. Sportovní činnosti jsou rozmanité a z toho vyplývá různá účast psychických procesů a v nich různé vlivy činností na psychické procesy (Vaněk a kol., 1980).

2.2 Motivace a výkonová motivace

2.2.1 Motivace

V psychologické literatuře nalezneme mnoho nejednotných definic pojmu motivace. Již ve dvacátých letech 20. století se ukázalo, že není možné porozumět chování bez studia motivace (Kodým a kolektiv, 1985) Lze konstatovat, že oblast celá psychologie sportu se dá vykládat jako motivace sportovních činností. Ústřední otázky podněcující sportovcovo jednání jsou centrální tematikou psychologie sportu (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Motivace je v současném vrcholovém sportu velmi frekventovaný pojem. Neochota sportovců absolvovat tréninkový program se přičítá jejich malé motivaci.

Pojem motivace je mnohvrstevný, zavedený pro vysvětlení chování, avšak v praxi si za tímto pojmem každý představuje něco jiného.

Účinnost sportovní činnosti se snižuje, pokud je úroveň motivace minimální nebo příliš vysoká a zvyšuje se, pokud je úroveň motivace optimální.

„Termín motivace je odvozen z latinského slova moveo, hýbám, a vyjadřuje přeneseně hybné síly chování, jeho činitele. A tak se psychologové celkem shodují v tom, že otázka motivace je otázka, proč se člověk chová tím nebo oním způsobem“ (Nakonečný, 1995, 101).

Motivace je vyjádřena zvláštním stavem psychického napětí založené na korelaci mezi vnímáním a myšlením, je založena na všech potřebách a zájmech v oblasti sportovního výkonu, určuje zaměření pozornosti a vůle a podporuje energický způsob snahy týkající se přípravy a účasti na soutěžích. V současné době se označuje pojem motivace jako proces, kdy je lidské chování orientováno na dosažení cílů. Motivaci je třeba vnímat jako funkci vztahu mezi úsilím a vnímání úrovně výkonu na jedné straně

a očekáváním odměny na straně druhé. Je to stav, který sepne chování a dává mu směr, stav, kdy jedinec chce a rozhodne se zapojit do určitého chování (Weinberg, 2003).

„Motivace vychází z motivu, který chápeme ve smyslu určitého vnitřního (ale někdy i vnějšího) činitele, který vzbuzuje, řídí, a integruje chování, spojuje se s vědomým snažením k určitému cíli, chápe se jako vnitřní snažení spojené s intencí dosáhnout určitý cíl“ (Homola, 1969, 115). Motivace je souhrn činitelů, který jedince podněcuje, aktivizuje, podporuje či naopak tlumí a brzdí. Motivy jsou pohnutky, psychologické příčiny reakcí, činností a jednání člověka zaměřené na uspokojování určitých potřeb. Motiv má trvalost, intenzitu, směr a cíl (Sekot, 2004).

Pojem motiv je poněkud neurčitý a obecný. Základní znakem motivu je jeho regulační úloha, která se zaměřuje na dosažení cíle. Chování, které vede k cíli je však polymotivické, tzn. že současně na nás působí řada motivů ve vzájemných vztazích (Homola, 1971).

Podle Sekota (2004) je motivace vnímána jako subjektivní vědomá touha, většinou se můžeme rozhodnout, zda ji vyhovíme nebo se jí vzdáme. Také můžeme touhy vytěsnit, nemyslet na ně. Avšak přímo kontrolovat vlastní motivaci je těžké, pravděpodobně nemožné. Nechtít najíst pokud máme hlad není snadné, taktéž když je nám horko máme žízeň, ale těžko si odepřeme myšlenky na studený nápoj. Vědomá volba se tak stává spíše příčinou našich motivačních vztahů. Fyziologické stavy mozku a těla a stejně tak i naše kultura a sociální interakce s jedinci v našem okolí patří mezi příčiny motivace. U základních motivací rozlišujeme dva typy teorií motivace. Rozdíl mezi nimi je v tom odkud motivace pochází, co ji zapříčiňuje a jak působí na chování. Důraz na vnitřní faktory kladou pudové teorie. Vnitřní pudy považujeme za vyjádření fyziologických potřeb. Incentivní teorie motivace zdůrazňuje motivační roli vnějších událostí či předmětů touhy. Mezi incentive (pobídky) patří jídlo, pití, sexuální partner, cíl útoku, peníze, touha, odměňování úspěchu. Incentivity jsou předmětem motivace. Když něco chceme, tak nás tato touha vede určitým směrem. Cílem může být dobré jídlo, nabytí žádaného předmětu, atd. Řada incentive představuje odměny, jež jsou výsledkem slasti a posílení chování, které vedlo k jejich dosažení. Mezi některé incentive patří primární posilující faktory fungující jako odměny nezávisle na předchozím učení (sladká chuť, sexuální prožitek). Sekundární posilující faktory jsou například peníze nebo dobrá školní známka, svou pozici si získaly díky tomu, že jsme se naučili jejich vztah k dalším jevům. Mezi incentivní a pudovou teorií se setkáváme s odlišnými výklady kontroly motivace. Avšak v životě se oba procesy vyskytují souběžně a vzájemně se ovlivňují.

2.2.2 Motivační struktura sportovce a její vývoj

Motivace je „Souhrn hybných činitelů, který jedince podněcuje, podporuje, aktivizuje, dodává mu energii k určité činnosti či chování k sobě i ostatním, nebo naopak tuto jeho aktivitu tlumí, nerozvíjí, v činnostech, učení a osobnosti“ (J. Čáp, 1993, s.84).

Weinberg a Gould (2003) uvádějí, že každého sportovce může ovlivňovat řada motivačních seskupení, často vzájemně protichůdných nebo navzájem se překrývajících. Motivační struktura každého sportovce je velmi složitá a proměnlivá, souvisí z jeho osobností a určitým vývojem. Hlavním činitelem, určujícím vývoj motivační struktury je kromě věku i výkonnost sportovce.

Počátečním stadiem sportovní kariéry je generalizace motivační struktury jedince. Mladí sportovci často volí sporty podle vnějších podnětů (např. kamarádi, reklama) a libosti prožitků. Často si také vybírají sporty podle nahodilých okolností (sportoviště blízko bydliště, četba, školní TV, vliv blízkých osob, atd.).

Ke druhému vývojovému stadiu sportovce patří diferenciaci motivační struktury. Během tohoto stadia sportovec diferencuje svůj postoj ke sportovní činnosti na základě úspěchů a neúspěchů. Jedinec si vybírá sportovní činnosti v nichž je úspěšný, úspěchy často spojuje s libostí a tak se tvoří trvalý základ motivace.

Stadium stabilizace motivační struktury je třetím a kulminačním stadiem vývoje motivační struktury, je charakterizováno sportovním mistrovstvím. V tomto stadiu se již sportovec nezaměřuje jen na původní účel, tj. libost z pohybu, ale silnou účinnost zde mají motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy, směřující k dosažení vysoké výkonnosti. Sportovec si klade řadu cílů, jak osobních (rekordy, sláva, vítězství, pocta, finance), společenských (reprezentace, masmediální viditelnost, kontakty), tak i vedlejších, jež vytvářejí složitou motivační strukturu. Pojem stabilizace zahrnuje zkušenost sportovce, jeho vlastní možnosti a racionální vztah k jeho vybranému sportu. Stává se tak oporou svého družstva.

Involuce motivační struktury patří do posledního vývojového stadia, nastupuje ke konci závodnické kariéry. Sportovec stále může dosahovat vrcholových výkonů, ale během tohoto stadia se dostávají do popředí primárnější motivy sportování, tj. provádění sportovní činnosti pro ni samu, bez ohledu na dosahované výkony, ustupují motivy soutěživosti a opět nastupují motivy primární – udržení zdraví a kondice. U těchto sportovců se setkáváme s relativně velkými úspěchy, často většími než dříve a také se jim lépe závodí, díky nejen velkým zkušenostem, ale i vyrovnaným vztahem k vlastnímu výkonu. Přetrvává u nich vztah

ke sportu citově i rozumově podložený a také jsou většinou zbaveni pocitu nadměrné odpovědnosti (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

2.2.3 Motivace ve hře

S problémem motivace ve hře se setkala během kariéry mnoho hráčů na všech světových úrovních. Dokonce i nejvášnivějšího z hráčů je těžké v daném okamžiku motivovat tak, aby plnil své úkoly obvyklou úrovní intenzity.

Toto spuštění známé jako 'aktivace' si sportovec obvykle zažije, když hraje proti týmu z nižší soutěže nebo na špatném hřišti. Občas může být tento pocit otupělosti důsledkem toho, že sportovec byl příliš aktivní dlouho před zápasem a poté v době, kdy přijde čas utkání, je unavený.

Nugent a Brown (2008) uvádí, že mezi pět způsobů, jak být více motivován ke hře patří:

- Nastavení si konkrétních výkonnostních cílů hry.
- Mentální nacvičování hry (představa v duchu), před ní samotnou, dokud nemáme pocit být více motivováni hrát dobře.
- Připravit se na hru způsobem jako by to byla největší hra našeho života. Patří sem to, jak se pohybovat po šatně, jak se zahřát a jak komunikovat se svými spoluhráči. I když se nebudeme na první pohled cítit motivováni, postupně se bude pocit zvyšovat.
- Trávit čas před hrou vzpomínáním na tři nejlepší výkony svého života. Promítat si tyto výkony, jako bychom je znovu prožili, dokud nepocítíme vzrušení, které jste měli v průběhu hry.
- Přemýšlet o všech důvodech, proč vůbec hrajeme fotbal. Jestliže je to naše práce, přemýšlejme o životním stylu, který nám dává a o všech požitcích, které nám přináší. Pokud budeme hrát pro radost, přemýšlejme o tom, co nám hra dává a jak se cítíme, když hrajeme dobře.

Nejčastěji si uvědomujeme, jak jsme se cítili, když jsme podali nejlepší výkon, poté je pro nás snažší další motivace. Další strategií je myslet na to, co by se stalo, kdybychom už nikdy nemohli hrát fotbal.

2.2.4 Motivační klima

Velmi významnou roli při motivaci hraje tzv. motivační klima. Přístup trenéra či pedagoga může zásadně ovlivnit motivační klima, které může mít v konečném důsledku vliv na to, jak se sportovci zapojují do zvládnání jednotlivých úkolů. Největší vliv na sportovce má bezesporu jeho bezprostřední okolí.

Jako zdroj stimulace, který pomáhá překonávat pocity averze, únavy a přesycenosti tréninkem sportovci často uvádějí dobrou partu, dobrou kolektivní atmosféru. Atmosféra se především uplatňuje při kolektivních sportech, kde jsou přátelské interpersonální vazby a kde se hráči vzájemně respektují.

Klíčovou postavou pro hráče je trenér, který by měl mít velký podíl na tvorbě kladného motivačního klimatu. Pro sportovce je trenér zrcadlem jeho výkonů, ale i zrcadlem, které odráží i to co není vidět. Trenér by neměl zapomínat na pochvalu, měl by se naučit svá hodnocení formulovat tak, aby emoční efekt jeho zásahů sloužil motivačním záměrům (Hošek, 1985).

Motivační klima může být buď zaměřené na úkol (výkonnostní) nebo na ego (výsledkové). Výsledkové klima se vyznačuje důrazem na úsilí, zlepšení, v týmu je to úsilí o pomoc navzájem se učit a podporovat se při zapojování do úloh. Klima orientované na úkol klade důraz na interpersonální soutěže, rivalitu, společenskou konverzaci, zpětnou vazbu, veřejné hodnocení, sociální srovnávání a formuje ego.

Trenéři, učitelé, vedoucí a instruktoři, pak hrají důležitou úlohu při usnadňování motivace prostřednictvím psychologického klimatu, které vytvoří (Říčan, 2011).

2.2.5 Výkon

Pod pojmem výkon si představujeme kvalifikovatelný či kvantifikovatelný produkt nějaké činnosti. Je funkcí motivace a schopností. Nedostatek motivace mohou do jisté míry nahradit příslušné schopnosti a v opačném případě může motivace kompenzovat nedostatek schopností, ovšem jen do určité míry a pokud se nejedná o velmi specializovaný úkol. Výkon má rozměr jak fyzický, tak i psychický, jsou to složky činnosti, které jsou na sobě závislé a kde jedna z nich může převažovat. Většinou jsou dominantním činitelem výkonu schopnosti, avšak motivace zde hraje také důležitou roli. Optimálního výkonu dosahujeme při střední úrovni motivace. Nedostatek motivace vede k malé snaze o dosažení výkonu, oproti tomu

příliš vysoká vnitřní motivace působí negativně na výkon. Silná motivace způsobuje vzrušení, které snižuje výkon. Špatný výkon vede k selhání při činnosti a znamená deprimující zážitek neúspěchu, který může vést k vyhýbání se činnosti, při které jsme neuspěli. Zážitek úspěchu je důležitý, znamená posílení sebevědomí a ega, je tím silnější, čím větší je vědomí přičinění se o výkon. Pohotovost k výkonu je určována motivací, která je označována jako motivace k výkonu či výkonová motivace. Její síla je určovaná předešlými situacemi a zkušenostmi s výkony toho kterého druhu, buď očekáváním úspěchu či neúspěchu (Dovalil a kol., 2005).

2.2.6 Sportovní výkon

Podle Dovalila (2005) je sportovní výkon jednou z hlavních kategorií sportu a sportovního tréninku. K němu se soustřeďuje pozornost sportovců, trenérů a dalších odborníků. Pro trénink, v němž se výkon především buduje, má jeho hlubší poznání zásadní význam. Sportovní výkony jsou realizovány ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů a situací, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu. Tyto činnosti jsou ovlivňovány vnějšími podmínkami a kladou určité požadavky na osobu a organismus člověka. Podání vysokého výkonu charakterizuje dokonalá koordinace provedení, jeho základem je komplexní integrovaný projev tělesných a psychických funkcí člověka, podpořený maximální výkonovou motivací.

Sportovní výkon je projev specializovaných schopností jedince. Jeho obsahem je uvědomělá pohybová činnost zaměřená na řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly jednotlivých disciplín, závodů, soutěží a utkání (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001).

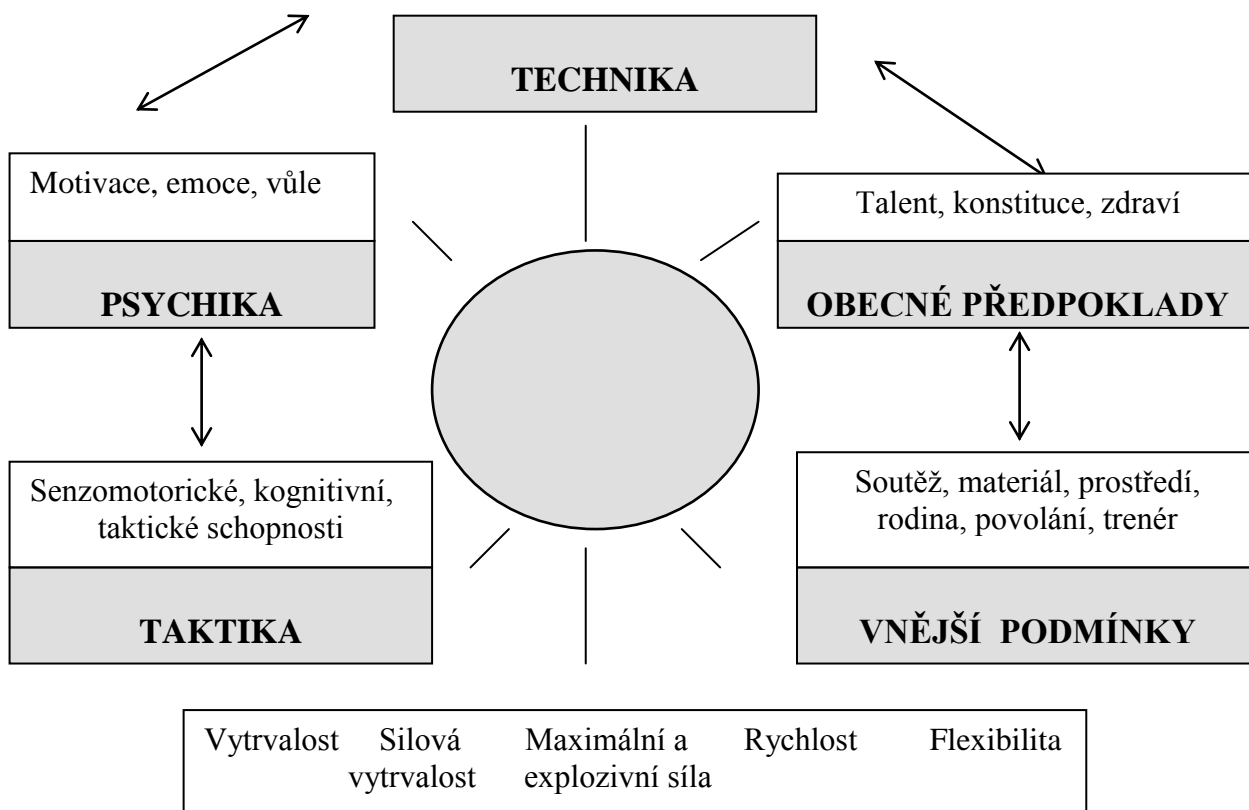
Ve fotbale se sportovní výkon diferencuje na výkony jednotlivých hráčů (individuální herní výkon) a na výkon kolektivu (týmový herní výkon). Týmový výkon není však součet jednotlivých výkonů jedinců, ale zcela samostatná kvalita, ve které jednotlivé výkony hráčů hrají významnou roli (Votík, 2001).

Individuální herní výkon tvoří základ týmového výkonu v utkání a jeho zkvalitnění v tréninkovém procesu se projeví změnou kvality týmového herního výkonu. Má vždy formu herních činností jednotlivce, projevujících se více méně souvislým řetězcem herních činností v utkání, které jsou projevem herních (fotbalových) dovedností. Herní dovednosti (zpracovat míč, vystřelit, obejít protihráče atd.) jsou učením získané dispozice k účelnému jednání ve hře. Množství a kvalita osvojených herních činností vyjadřuje způsobilost hráče podílet se na týmovém herním výkonu.

Realizace individuálního výkonu v utkání představuje určitou specifickou zátěž pro vnitřní orgány i metabolické procesy, dále pro funkce hybného systému a řídicí činnosti CNS i psychické procesy. Kvalita vlastní realizace výkonu je také ovlivněna např. přiměřeností požadavků, které jsou na hráče kladeny trenérem i rušivými vlivy, plynoucími z prostředí (klíma, tvrdě hrající soupeř apod.) i z osoby hráče (únava, obavy ze soupeře apod.).

Složku jednotlivých výkonů tvoří herní dovednosti, pohybové schopnosti, somatické a psychické charakteristiky. Uvedené charakteristika ukazuje, že se jedná o složitou, bohatě strukturovanou a velmi variabilní pohybovou činnost – herní výkon hráče.

Týmový herní výkon je podmíněn individuálními herními výkony všech členů mužstva, ale není jejich pouhým souhrnem. Jednotlivé výkony se navzájem doplňují, kompenzují a podléhají také vzájemnému regulačnímu působení. Týmový herní výkon má sociálně-psychologický rozměr (fotbalové družstvo je sociální skupina), neboť finální výkon je závislý na dynamice vztahů, sociální soudržnosti, úrovni komunikace a motivaci hráčů. Dalším určujícím činitelem je míra spolupráce a kvalita součinnosti hráčů při realizaci herních činností. Prostor pro herní činnost každého hráče v rámci herního výkonu týmu je určen společným cílem: vítězstvím, případně co nejlepším výsledkem. To v praxi znamená bránit soupeři v dosažení cíle a současně prosazovat svůj cíl, tedy nejen předvídat a eliminovat činnost soupeře, ale také časoprostorově sladit svoji vlastní činnost s činností spoluhráčů a být schopen se co nejvíce podílet na dosažení skupinového cíle (vítězství v utkání) a také se mu podřídit. Obecně je cílem tréninkového procesu zaměřeného na rozvoj týmového herního výkonu zdokonalování struktury družstva ve smyslu optimalizace rolí všech hráčů, organizace jejich činnosti i jejich vztahů (Votík, 2003).



Obrázek 1. Sportovní výkon a jeho složky z hlediska sportovní praxe – upraveno dle Grossera, 1991 (In Lehnert, Novosad & Neuls, 2001)

2.2.7 Výkonová motivace

Výkonová motivace je lidské úsilí zvládnout úkol, dosáhnout špičkových výsledků, lepšího výkonu než ostatní překonávat překážky a být pyšný na svůj talent a výkon (Weinberg, 2003).

S teorií výkonové motivace se setkáváme v roce 1966 v USA díky Atkinsonovi. V Evropě (Německu) na ni pracoval spolu s kolegy Heckhausen. Význam výkonové motivace přesáhl hranice psychologie a zasáhl do dalších oborů, jako jsou sociologie, etnologie a pedagogika. Výkonová motivace byla zaměřena na lidi z rozvojových zemí, kde hrála velmi důležitou roli. Problém v těchto zemích spočíval v nízké potřebě výkonu, která je klíčovým pojetím výkonové motivace (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

„Obecně je výkon funkcí schopností a motivace. Chybí-li jedna podmiňující složka, k výkonu nedojde“ (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009, 82).

Není divu, že především trenéři, instruktoři a učitelé mají zájem, aby u svých svěřenců vzbudili motivaci k dosažení co nejlepších výkonů, zlepšování se a maximálnímu učení.

V průběhu let se vyvinuly čtyři teorie, aby vysvětlily, co motivuje lidi k činnosti. Jsou to potřeba dosažení úspěchu, teorie přičítání, teorie dosáhnout cíle a teorie motivace a kompetence.

Teorie dosažení úspěchu obsahuje 5 prvků, řadíme mezi ně osobnostní faktory, situační faktory, výslednou tendenci, emoční chování a dosažení výsledného chování. Každý člověk má dva základní motivy úspěchu, je to buď dosažení úspěchu nebo vyhnutí se neúspěchu. Motivace k dosažení úspěchu je definována jako schopnost zažít hrdost za úspěchy, zatímco motiv vyhnout se selhání je schopnost zažít stud v selhání. Tendence ke sportovní aktivitě vzniká z těchto rozdílů. Teorie tvrdí, že chování je ovlivněno rovnováhou těchto motivů. Většinou sportovci s vysokou tendencí dosáhnout úspěchu prokazují vysokou motivaci k dosažení úspěchu a nízkou motivaci, aby zabránili selhání. Soustředí se především na své schopnosti a nemyslí na selhání, narozdíl od jedinců s tendencí vyhnout se neúspěchu. Tito dosahují špatných výsledků, setkáváme se u nich s nízkou motivací k dosažení výsledků a vysokou motivací, aby zabránili selhání. V rámci teorie dosažení úspěchu musí být brány v úvahu různé situace. Existují dvě primární úvahy, které uznáváme u potřeby dosáhnout úspěchu: pravděpodobnost úspěchu v situaci nebo motivační hodnota úspěchu. Zjednodušeně řečeno, že pravděpodobnost úspěchu závisí na tom, kdo se postaví proti obtížnému úkolu. To znamená, že šance na výhru tenisového zápasu amatérského sportovce proti Venus Williamsově bude nižší, než šance na výhru proti nováčkovi. Hodnota úspěchu by byla cennější, protože porazit kvalifikovaného protihráče je těžší než porazit nováčka. Při padesáti procentní šanci na úspěch, sice těžkému úkolu, ale dosažitelné výhry se u lidí s vysokou tendencí úspěchu projevuje největší motivace k dosažení úspěchu (Weinberg, 2003).

Existují lidé, kteří jsou zaměřeni na úspěch, potřebu dosahovat úspěchu, ti si kladou reálné cíle a úkoly o středním stupni obtížnosti, naopak jdou lidé, jejichž cíle a úkoly jsou nereálné, buďto nízké nebo příliš vysoké, nízké cíle jsou pro ně snadné, oproti tomu dosažení těžkého úkolu je nereálné. Tito lidé se především snaží vyhnout neúspěchu. Jedinci zaměřeni na úspěch vykazují menší pohotovost k riskantnímu jednání a další rozdíly oproti jedincům zaměřeným na vyhnutí se neúspěchu (Sekot, Blahutková, Dvořáková, Sebera, 2004).

Podle Weiberga (2003) je čtvrtou složkou teorie potřeby úspěchu individuální emocionální reakce, konkrétně kolik hrdosti a studu člověk zažije. „Kulturní vývoj nepřeje silným emočním projevům. Výchovou je člověk tlačěn k tomu, aby své emoce „držel na uzdě“, kontroloval je a příliš neprojevoval.“ (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009, 58). Tomuto zadržování emocí se říká emoční imploze, což může přinášet z hlediska psychohygieny dlouhodobé negativní účinky (úzkost, neschopnost projevit emoce, citová oploštělost). Pro

člověka jsou proto důležité situace, kdy může svým emocím dávat volný průchod a projevit je. Důležité emoční odreagování se projevuje i ve sportu. „Sport je tedy pro člověka přínosný nejen svým biologickým efektem (průpravná, kondiční funkce), ale i jako emoční prožitková příležitost zvyšující kvalitu života (psychosociální, sociálně-integrativní a zábavná funkce)“ (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009, 59).

Teorie výkonové motivace ukazuje, jak všechny čtyři komponenty vzájemně ovlivňují chování jedince. Motivace je tendence usilovat o úspěch, přetrvávající tváří v tvář selhání a úspěchům. Výkonová motivace ve sportu se zaměřuje na nastavení vlastní soutěže, zatímco konkurenceschopnost ovlivňuje chování v různých situacích. Autor teorie se zde především zaměřuje na to, jak jednotlivci vysvětlují své úspěchy či neúspěchy. Vysoce úspěšní jedinci si vybírají náročné úkoly, raději středního rizika a podávají při nich lepší výkony. Zatímco méně úspěšní se náročným úkolům a středním rizikům vyhýbají (Weinberg, 2003).

Další uznávanou teorií je teorie přisuzování, zaměřuje se na to, jak si lidé vysvětlují své úspěchy či neúspěchy. Na světě existují tisíce možných vysvětlení úspěchů či neúspěchů, které lze rozdělit do několika kategorií. Nejzákladnější kategorie jsou tyto: stabilita (faktor, který je buď poměrně stálý nebo nestabilní), místo, kde činnost probíhá a kontrola (faktor je či není pod naší kontrolou).

Jedinec může přičítat svůj úspěch či neúspěch různým příčinám. Takto vnímané přičítání se nazývá přisuzování. Když například vyhraje závod v plavání, svůj úspěch může přisoudit buď stabilnímu faktoru (svému talentu a dobrým schopnostem) nebo faktoru nestabilnímu (štěstí). Dále vnitřním příčinám (nesmírné úsilí v posledních 50m) či vnějším příčinám (jednoduché pole závodníků), potom také může faktor ovládat (závodní plán) nebo je faktor mimo jeho kontrolu (nedostatek kvalitních soupeřů). Také může dojít k situaci, kdy sportovec vypadne ze cvičebního plánu a své selhání přisuzuje stabilnímu faktoru (nedostatek talentu), nestabilnímu faktoru (špatný trenér); vnitřním příčinám (špatný zdravotní stav) nebo vnějším příčinám (dlouhá cesta); faktoru, který lze ovládat (nedostatek úsilí) nebo faktor mimo naši kontrolu (náklady na program). Přisuzování ovlivňuje očekávání budoucího úspěchu či neúspěchu a emocionální reakce.

V poslední době se psychologové zaměřili na dosažení cílů, jako způsob, jak pochopit rozdíly v dosahovaných výsledcích. Podle teorie dosažení cíle určili 3 faktory ovlivňující stanovení osobní motivace: dosažení cíle, vnímané schopností a úspěšné chování. Pro pochopení něčí motivace musíme nejdříve my pochopit, co znamená úspěch či neúspěch pro tuto osobu.

Při konkrétní situaci mohou být někteří lidé orientováni buď na úkol či výsledek. Například, při běžeckém závodě, kdy chce sportovec tento závod vyhrát nebo chce dosáhnout svého nejlepšího osobního času. Sportovní psychologové tvrdí, že úkolová orientace má za následek silnou pracovní morálku, vytrvalost tváří v tvář selhání a optimální výkon, než orientace na výsledek. Tato orientace může člověka ochránit před zklamáním, frustrací a nedostatkem motivace, protože zaměření na osobní výkon umožňuje větší kontrolu. Cíl orientovaný na výsledek se zaměřuje na srovnání výkonu a porážení ostatních, zatímco orientace na úkol je zaměřena na srovnání výkonu osobních standartů a na osobní zlepšení. Lepší je přijmout orientaci na úkol, která klade důraz na srovnání s vlastním výkonem a standartem než s výkony ostatních.

Lidé, kteří se orientují na úkol volí středně těžké nebo reálné úkoly a oponenty, nemají strach ze selhání. A protože vnímání jejich schopností je založeno na vlastních standardech, je pak pro ně úkol jednodušší a mají ze sebe dobrý pocit, než je pocit jedinců orientovaných na výsledek (Weinberg, 2003).

2.2.8 Dosažení výkonové motivace

Výkonová motivace se vyvíjí ve třech etapách, tyto fáze na sebe postupně navazují.

Jako první je samostatná působnost. Tato fáze se týká dětí do věku čtyř let, děti se zaměřují na zvládnání životního prostředí a na vlastní testování. Například si můžeme uvést sourozence, menší ze sourozenců je předškolák, který je vysoce motivován naučit se jezdit na kole a je mu jedno, že jeho sestra umí jezdit na kole lépe než on. Málokdy se porovnává s ostatními.

Druhá etapa je tzv. sociálně-srovnávací. Tato fáze nastává okolo věku pěti let, kdy dítě srovnává svůj výkon s ostatními. Jedná se o to "Kdo je rychlejší, větší, chytřejší a silnější?" je to fáze, kdy jsou děti posedlé srovnáním sebe s ostatními.

Třetí, integrační fáze zahrnuje sociálně-srovnávací a vlastní výkonovou strategii. Osoba, která dospěje do této fáze ví, kdy je vhodné konkurovat ostatním a kdy je vhodné přijmout vlastní standardy. Tato fáze, která spojuje prvky z předchozích dvou etap, je nejvíce žádoucí. Neexistuje žádný typický věk pro vstup do této fáze.

Vývojová fáze výkonové motivace a konkurenceschopnost nám pomáhají lépe pochopit chování lidí s nimiž pracujeme a pak zejména chování dětí. Poté již nebudeme překvapeni, když předškolák nebude mít zájem soutěžit nebo když bude posedlý svým

umístěním. Spojení fází výkonové orientace však musí být rozvíjeno. Je důležité naučit děti, kdy je vhodné nebo nevhodné soutěžit a kdy srovnávat se.

Sociálního prostředí, ve kterém člověk žije, ovlivňuje výkonovou motivaci a konkurenceschopnost. Další významné faktory mohou hrát důležitou roli při vytváření pozitivního nebo negativního klima. Rodiče, učitelé a trenéři hrají obzvláště důležitou roli. Učitelé a trenéři přímo či nepřímo vytváří motivační klima. Vymezuji úkoly a hry jako konkurenční nebo kooperační a zdůrazňují rozlišení orientace na úkol nebo výsledný cíl. Jako profesionálové mohou hrát významnou roli při vytváření klimatických podmínek, které zvyšují výkonovou motivaci účastníků (Pepijn, 2007).

2.2.9 Motivace ke zlepšování (testování)

Pravidelné testování je výborným motivačním faktorem pro aktivní činnost. Jasně daná pravidla a konkrétní výsledky slouží k porovnání výkonnosti a motivují ke sebezlepšování, aby další měření dopadlo lépe. Dají se zde totiž stanovovat konkrétně měřitelné cíle. Užitek z testování může mít naprosto každý, i nesoutěžní typ, pro kterého srovnání s ostatními není motivující, nebo se obává srovnání s ostatními. Můžeme také porovnávat pouze jeho vlastní výsledky v průběhu času (Kulišánová, 2010).

3 CÍLE A ÚKOLY

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit jaká je motivace hráček ženského fotbalu pomocí dotazníku motivace k výkonu LMI (2003).

3.2 Dílčí cíle

1. Zjistit rozdíly mezi jednotlivými týmy ve výkonové motivaci pomocí dotazníku motivace k výkonu LMI.

2. Zjistit rozdíly ve výkonové motivaci u hráček první a druhé fotbalové ligy žen pomocí dotazníku motivace k výkonu LMI.

Výzkumné otázky:

1. Jaký typ motivace převažuje u hráček ženského fotbalu?
2. Jaké jsou rozdíly ve škálách výkonové motivace u jednotlivých ženských fotbalových týmů posuzované jednotlivými škálami?
3. Jaké jsou rozdíly ve výkonové motivaci u hráček jednotlivých ženských fotbalových týmů?
4. Jaké jsou rozdíly ve škálách výkonové motivace u hráček I. a II. ženské fotbalové ligy?
5. Jaké jsou rozdíly ve výkonové motivaci u hráček I. a II. ženské fotbalové ligy?

3.3 Úkoly práce

1. Prostudovat odbornou literaturu
2. Zvolit metody výzkumu.
3. Zajistit výzkumný soubor.
4. Realizovat vlastní šetření.
5. Zpracovat a analyzovat získaná data.
6. Odpovědět na výzkumné otázky.

4 METODIKA

Výzkumný soubor tvořily hráčky 4 fotbalových českých ženských klubů. 2 kluby byly prvoligové: 1.FC Slovácko a FC Zbrojovka Brno a 2 druholigové: 1.FC Olomouc a FK Holešovské holky. Věkové rozmezí hráček bylo od 16-32 let. Výzkumného šetření se zúčastnilo 10 hráček z každého klubu, celkem tedy 40 hráček.

Sběr dat pro mou bakalářskou práci byl proveden formou standardizovaného dotazníku: dotazník motivace k výkonu – LMI. K dotazníku jsem zpracovala průvodní informace, které slouží k seznámení se s dotazníkem, jsou zde pokyny k vyplnění a kontakt na mě, kde se mohou hráčky kdykoliv obrátit, kdyby něčemu neporozuměly.

Dotazník se skládá ze 170 položek, které jsou přiřazeny 17 škálám: vytrvalost, dominance, angažovanost, důvěra v úspěch, flexibilita, flow, nebojácnost, internalita, kompenzační úsilí, hrdost na výkon, ochota učit se, preference obtížnosti, samostatnost, sebekontrola, orientace na status, soutěživost, cílevědomost. Odpovědi se značí na lickertově škále od 1 do 7, podle toho do jaké míry se testovaná osoba s výrokem ztotožňuje. Pokud výrok vůbec nesouhlasí, značí se křížkem číslo 1, pokud zcela souhlasí pak křížkem číslo 7. Šetření bylo prováděno elektronickou formou (mailem), kdy byl hráčkám zaslán průvodní dopis, kde se seznámily s informacemi, které jsou třeba k vyplnění dotazníku a poté zaslán samotný dotazník.

Testování bylo provedeno v době před zahájením sezony u všech hráček současně. Kdykoli se na mne mohly obrátit s dotazy osobně či mailem.

Zaslané dotazníky jsem poté zkontrolovala, zda jsou zaznačeny všechny údaje. Vyhodnocení dotazníku bylo provedeno v programu Statistica 10. Hráčky budou po zpracování mého šetření seznámeny s výsledky.

Dotazník motivace k výkonu – LMI

Dotazník motivace k výkonu – LMI (něm. Leistungsmotivation Inventar – LMI) vytvořili němečtí autoři Heinz Schuler a Michael Prochaska. Dotazník je používaným psychodiagnostickým nástrojem pro měření výkonové motivace. Obsahuje 170 položek, které jsou přiřazeny 17 škálám (dimenzím). Jedné škále náleží 10 položek. Mezi jednotlivé dimenze patří:

1. Vytrvalost (VY) vysvětlujeme jako výdrž a nasazení sil pro zvládnutí úkolů. Osoby s vysokými hodnotami pracují soustředěně na svých úkolech a jakékoliv potíže zvládají s velkým nasazením sil a zvýšeným úsilím. Jsou soustředěné a nenechají si od důležitého úkolu odvést pozornost.
2. Dominance (DO) je tendence projevovat moc, ovlivňovat druhé a vést je. Ve skupině se dominantní lidé staví do vedoucí role a jsou schopni převzít za ostatní zodpovědnost.
3. Angažovanost (AN) je ochota podat výkon, míru námahy a množství odvedené práce. Osoby s vysokými hodnotami hodně pracují a necítí se dobře, pokud nemají co dělat.
4. Důvěra v úspěch (DU) je důležitá při dosahování cíle, lidé s důvěrou v úspěch jednají s očekáváním, že dosáhnou svého cíle i v případě nových či těžkých úkolů.
5. Flexibilita (FX) se týká způsobu, jakým se vyrovnáváme s novými situacemi a úkoly. Lidem s vysokými hodnotami nedělá problém přizpůsobit se různým podmínkám. Flexibilita znamená ochotu ke změně a potřebu změny.
6. Flow (FW) označuje tendenci věnovat se problémům velmi intenzivně s vyloučením všech rušivých podnětů a s vysokým soustředěním. Ve stavu flow je práce prožívána jako něco pozitivního, osoby s vysokými hodnotami se často zaberou do práce, tudíž pro ně neexistuje svět a vše kolem.
7. Nebojácnost (NE) je velmi důležitou složkou motivace. Nebojácní lidé nemají strach ze selhání, neúspěchu nebo z negativního hodnocení. Jsou emociálně stabilní, nebývají nervózní na veřejnosti a také nemají sklon k ústupům a vyhýbáním se podobným situacím.
8. Internalitou (IN) rozumíme, že výsledky činnosti jsou způsobené vlastní osobou a je za ně vnímána vlastní odpovědnost, cizí přičinění vylučujeme. Osoby s vysokými hodnotami připisují úspěchy vlastnímu úsilí, nikoliv záležitosti štěstí.

9. Kompenzační úsilí (KU) je označení té části osobního úsilí a vynaložení sil, které vyplývá z obavy z neúspěchu a selhání. Je to konstruktivní úsilí zvládnutí strachu z neúspěchu.
10. Hrdost na výkon (HV), zdroj motivace k podání výkonu je v potřebě zažívat opakovaně pozitivní pocity. Osoby s hrdostí na výkon jsou ctižádostivé a jejich sebeúcta je závislá na výkonu.
11. Ochota učit se (OU) je snaha přijímat nové vědění a rozšiřovat tedy své znalosti. Osoby s ochotou učit se tráví svůj čas učením nového, dále se rozvíjí ve svém oboru a cení si zisku informací, aniž by s tím musel být spojen bezprostřední užitek.
12. Preferencí obtížnosti (PO) je míněna volba úrovně nároků a rizik úkolu. Osoby s vysokými hodnotami volí těžké úkoly, které vyžadují vysokou míru šikovnosti. Výzvou jsou pro ně úkoly, při kterých mohou selhat.
13. Samostatnost (SA). Osoby, které jsou zodpovědné za své záležitosti samy se vyznačují vysokou mírou samostatnosti. Samy si určují způsob práce a rády se samostatně rozhodují.
14. Sebekontrola (SK) je způsob organizace a provedení úkolů. Osoby s vysokými hodnotami se obecně dlouhodobě dobře organizují, neodkládají vyřízení svých povinností, snadno se soustředí na své úkoly. Dokážou si i leccos odepřít, aby dosáhly dlouhodobých cílů.
15. Orientace na status (OS) popisuje úsilí o dosažení důležité role. Osoby s vysokými hodnotami vyhledávají uznání za své výkony a dbají na kariérní postup.
16. Soutěživost (SO) rozumíme tendenci k prožívání konkurence jako povzbuzení a motivaci pro profesní výkon. Soutěživí lidé vyhledávají úkoly, ve kterých se mohou srovnávat s ostatními. Chtějí být lepší než ostatní, je pro ně důležité vyhrávat a posiluje je to.

17. Cílevědomost (CV). Předmětem škály cílevědomost je vztah k budoucnosti. Cílevědomé osoby si často kladou cíle, orientují se na budoucnost a mají vysoké nároky na to, co chtějí vykonat a čeho dosáhnout.

Tento dotazník je využitelný i pro psychologii sportu, právě ve vrcholovém sportu je motivace k výkonu pro výsledky enormně významná. Motivační profil na základě LMI umožňuje sportovcům, týmu nebo trenérovi popsat diferencovaným způsobem důležité stránky motivace k výkonu.

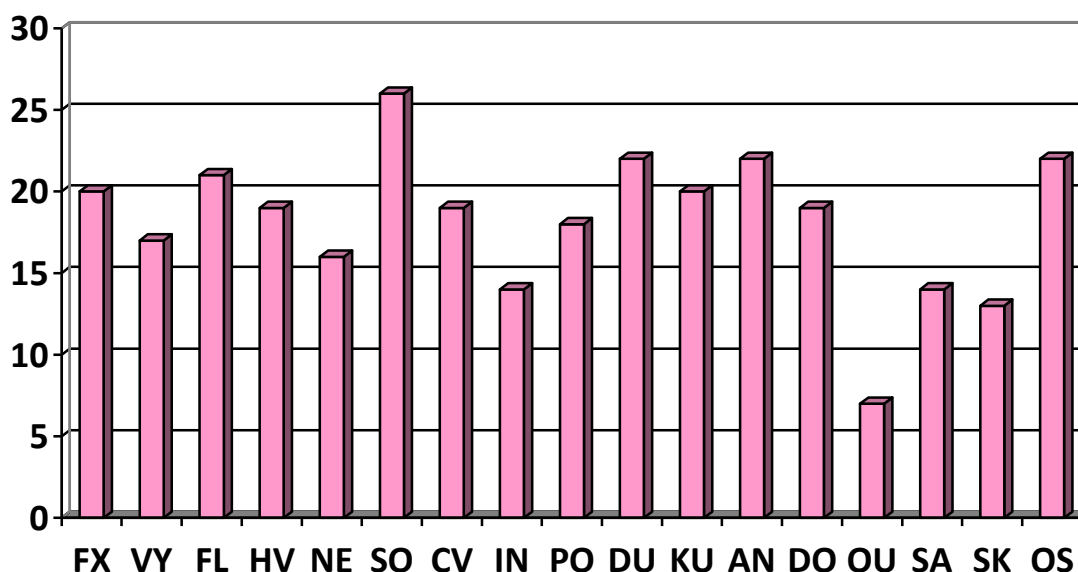
4.1 Statistické zpracování dat

Vyplněné dotazníky byly vyhodnoceny v programu Statistica 10 (Mann-Whithneyův U test). Ve výsledcích jsem získala hrubé skóre, celkové skóre a staninové hodnoty jednotlivých škál. Hrubé skóre jednotlivých faktorů je součet 10 odpovědí u každé škály a celkový součet hodnot faktorů je hrubé skóre celého LMI testu. Hrubé skóre je možné převést standartizační tabulkou podle příslušných populačních norem na staniny. Staniny tvoří škálu, která je rozdělena na 9 diskretních hodnot, střední hodnota je 5. Pomocí staninů můžeme zhruba říci kolik procent srovnávací skupiny dosáhlo stejného, nižšího nebo vyššího skóru v LMI nebo škále, která nás zajímá. Výsledky jsem srovnávala s normou pro českou populaci žen.

5 VÝSLEDKY

K výzkumné otázce č.1:

Zjišťovala jsem, jaká motivace převažuje u hráček ženského fotbalu. Dotazník se skládal ze 170 otázek, každému faktoru bylo přiřazeno 10 otázek. Výsledek jsem vypočítávala z hrubého skóru jednotlivých faktorů převedeného standartizační tabulkou podle příslušných populačních norem na staniny a statiny poté sečetla a převedla do následujícího grafu:



Z výsledků vyplývá, že nejvyšší motivace vychází ze škály:

1. Soutěživost (SO) – 26
2. Důvěra v úspěch (DU) – 22
3. Angažovanost (AN) – 22
4. Orientace na status (OS) – 21
5. Flow (FL) - 21
6. Flexibilita (FX) – 20
7. Kompenzační úsilí (KU) – 20
8. Hrdost na výkon (HV) – 19
9. Cílevědomost (CV) – 19
10. Dominance (DO) – 19
11. Preference obtížnosti (PO) – 18

12. Vytrvalost (VY) – 17
13. Nebojácnost (NE) – 16
14. Internalita (IN) – 14
15. Samostatnost (SA) – 14
16. Sebekontrola (SK) – 13
17. Ochota učit se (OU) - 7

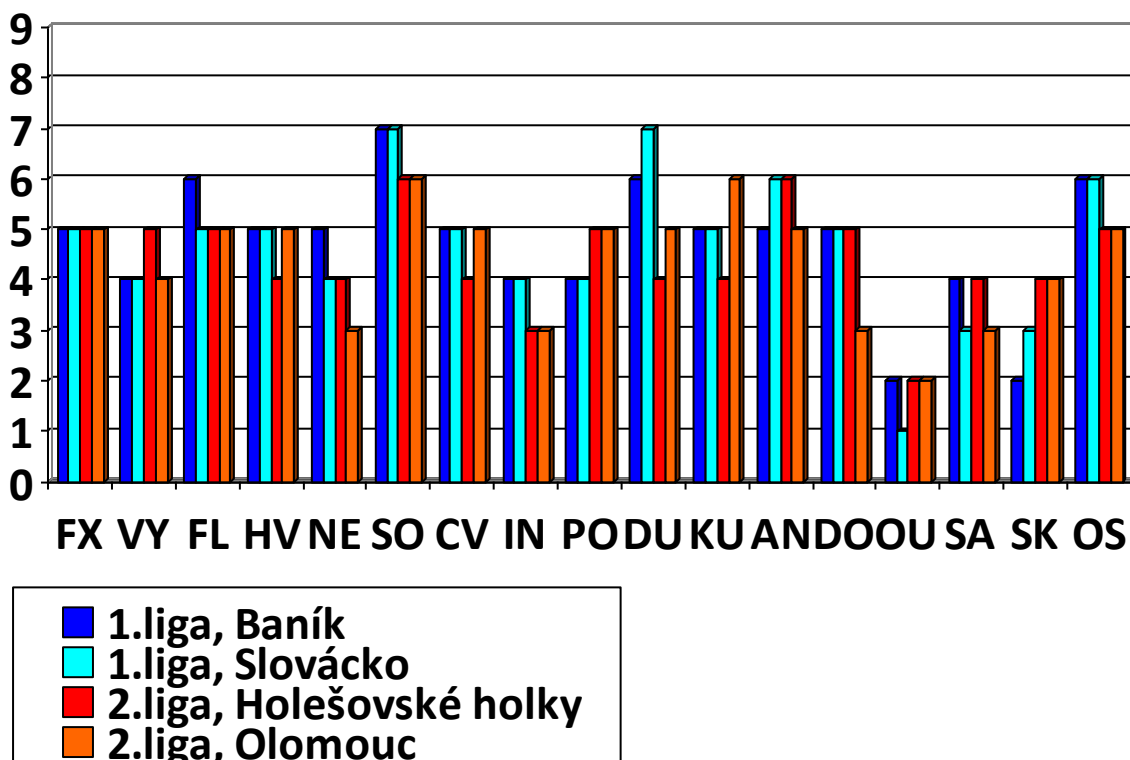
Pomocí těchto výsledků jsem zjistila, že u hráček ženského fotbalu je nejvýraznější škálou soutěživost. Hráčky vyhledávají soutěž a srovnání s druhými lidmi. Chtějí být lepší a rychlejší než ostatní. Je pro ně důležité vyhrávat a posiluje je to.

Naopak nejméně výraznou škálou je u fotbalistek ochota učit se. Hráčky nemají snahu přijímat nové vědění, tedy rozšiřovat své znalosti, neinvestují čas a námahu, aby se naučily něco nového a aby se dále rozvinuly ve svém oboru.

U hráček je soutěživost důležitá k podání výkonu, avšak je možné podat nejlepší výkon bez ochoty učit se?

K výzkumné otázce č.2:

U této výzkumné otázky jsem se zabývala rozdíly ve výkonové motivaci mezi jednotlivými týmy. Nejdříve jsem spočítala hrubý skóre jednotlivých faktorů, který se skládal z 10 odpovědí u každé škály. Poté jsem zanesla výsledky do grafu a hledala rozdíly mezi jednotlivými týmy. Nejvíce jsem se zaměřila na škály vytrvalost (VY), kompenzační úsilí (KU) a cílevědomost (CV), které nejvíce ovlivňují motivaci u hráček ženského fotbalu.



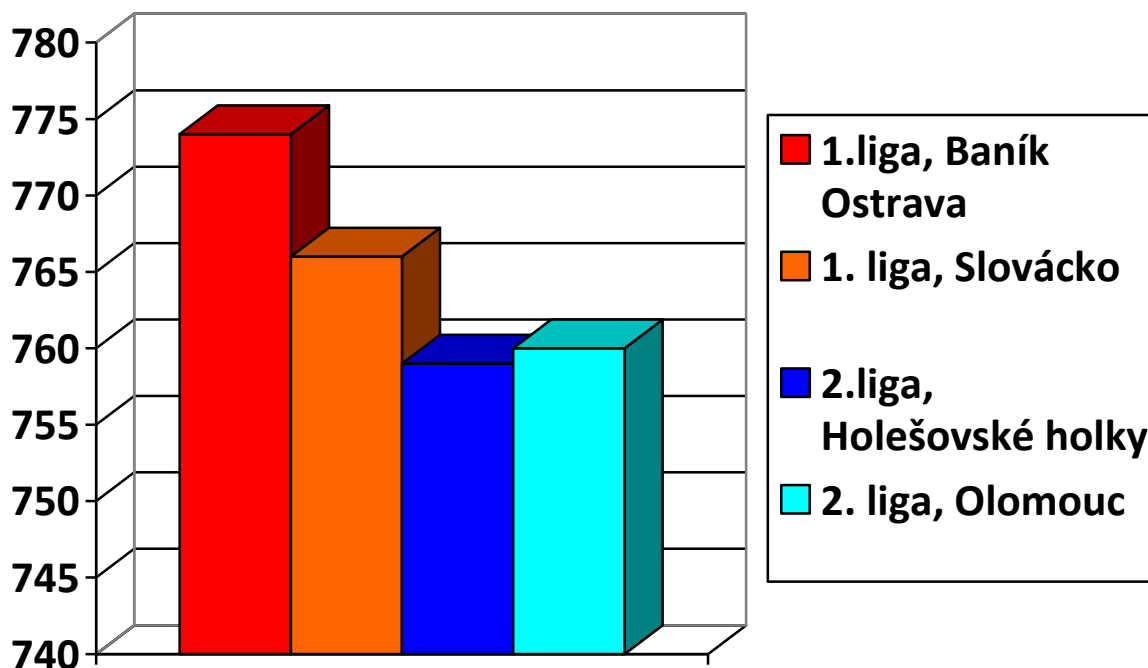
Staninové hodnoty jednotlivých týmů 1. a 2. ligy

Z grafu vyplývá, že se pouze flexibilita shoduje u všech týmů. U ostatních škál se výsledky rozcházejí nebo shodují pouze u některých týmů.

Vytrvalost, kompenzační úsilí a cílevědomost nejvíce souvisejí s výkonovou motivací ve sportu. Z grafu jsem vyčetla, že nejvyšší hodnota vytrvalosti je u týmu Holešovských holek, v porovnání s normou české populace žen je tato hodnota průměrná. U ostatních třech týmů jsou hodnoty vytrvalosti stejné, mírně pod průměrem jsou ve srovnání s normou. Hodnoty kompenzačního úsilí jsou stejné týmů první ligy, u týmu Olomouce je hodnota nejvyšší a u Holešovských holek nejnižší. V porovnání s normou jsou hodnoty prvoligových týmů mírně nadprůměrné, u Olomouce průměrné a u Holešovských holek mírně podprůměrné. Hodnoty cílevědomosti se shodují u třech týmů, pouze u týmu Holešovských holek je hodnota nižší. U tohoto týmu je cílevědomost mírně podprůměrná, u ostatních třech týmů průměrná v porovnání s normou.

K výzkumné otázce č. 3:

Srovnávala jsem jednotlivé fotbalové týmy podle celkového skóru. Celkový skór je součet všech hodnot faktorů. Nejdříve jsem převedla celkový skór na staniny podle tabulek norem a poté porovnávala celkový skór s normou české populace žen.



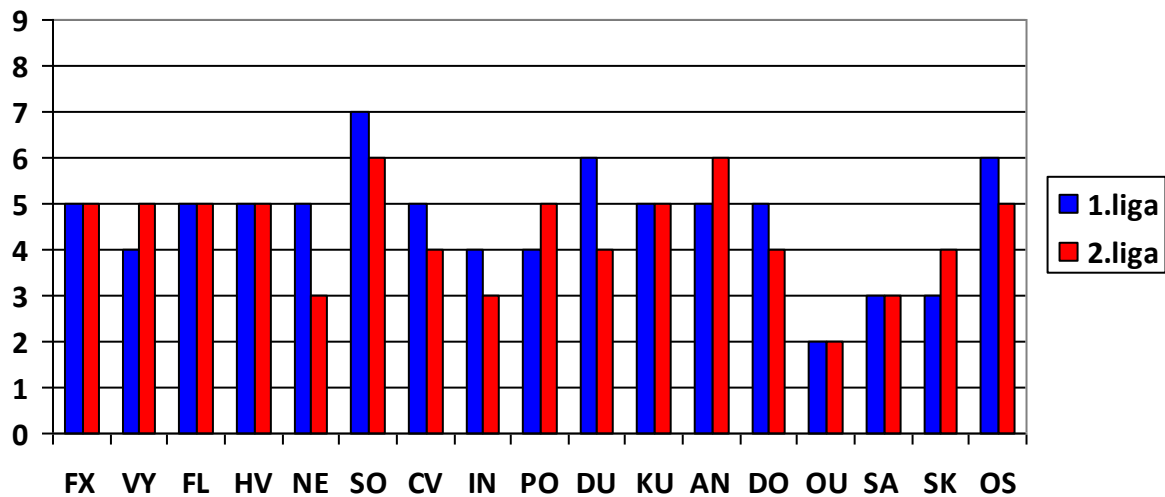
Celkové skóre jednotlivých týmů 1. a 2. ligy

Celkový skór u Baníku Ostrava byl nejvyšší – 774, druhý nejvyšší skór byl u Slovácka – 766, dále u Olomouce – 760 a nejnižší u Holešovských holek 759. Průměrný hrubý skór u české populace žen je v rozmezí 780-805, z čehož vyplývá, že hodnoty u všech týmů jsou mírně podprůměrné v porovnání s normou. Mezi jednotlivými týmy jsou nejvyšší hodnoty u týmů první ligy, kde by měla být motivace určitě vyšší než u hráček druhé ligy.

K výzkumné otázce č. 4:

U čtvrté výzkumné otázky jsem hledala rozdíly ve výkonové motivaci mezi I. a II. ligou žen. Rozdíly jsem zjišťovala podle hrubého skóru jednotlivých škál převedeného na staninové hodnoty.

Nejvíce jsem se zaměřila na škály vytrvalost, kompenzační úsilí a cílevědomost, jako u otázky č.2.



Staninové hodnoty 1.a 2.ligy

Staninové hodnoty se shodovaly u škál: flexibilita, flow, hrdost na výkon, kompenzační úsilí, ochota učit se, samostatnost. U ostatních škál se hodnoty lišily.

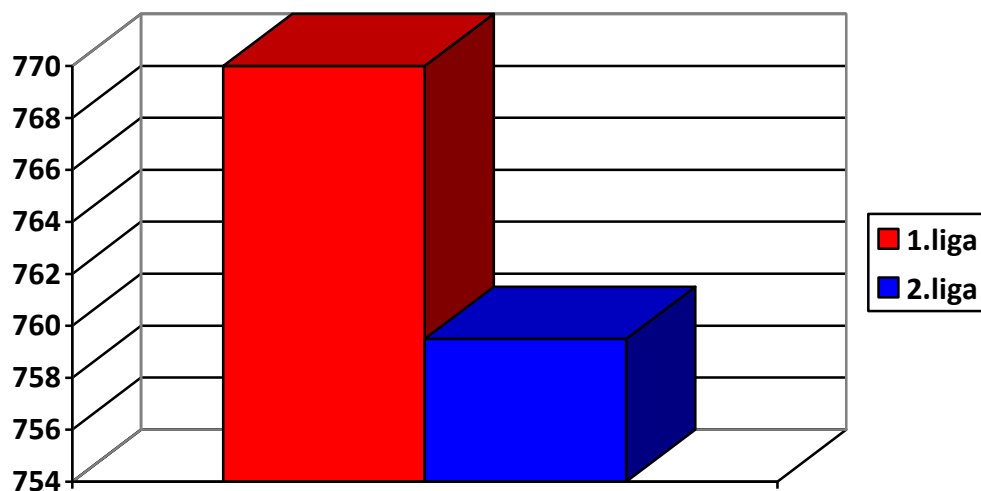
Nejvyšší hodnota u první ligy byla u škály soutěživost. Soutěživost pojímá tendenci, prožívat konkurenci jako povzbuzení a motivaci pro profesní výkon. Hráčky jsou soupeřivé, bojovné a chtějí vyhrávat.

U druhé ligy byly nadprůměrné hodnoty u škál soutěživost a angažovanost. Hráčky jsou taktéž soutěživé jako hráčky první ligy. Chtějí být lepší než ostatní, dále se vyznačují angažovaností, jsou ambiciózní, ctižádnostivé, hodně pracují a necítí se dobře, pokud nemají co dělat.

Hodnota vytrvalosti byla vyšší u druhé ligy a v porovnání s normou byla hodnota průměrná. U první ligy byla hodnota vytrvalosti mírně podprůměrná. Hodnota kompenzačního úsilí byla stejná u obou lig a průměrná v porovnání s normou. Hodnota cílevědomosti byla vyšší u první ligy, kde byla v porovnání s normou průměrná. U druhé ligy byla hodnota v porovnání s normou mírně podprůměrná.

K výzkumné otázce č.5:

U této výzkumné otázky jsem zkoumala rozdíl mezi I. a II. ligou ve výkonové motivaci podle celkového skóru. Celkový skór jsem vypočítala podle hrubého skóru jednotlivých faktorů. Celkový skór vypovídá o tom, kde je vyšší výkonová motivace.



Celkový skór 1. a 2. .ligy

Celkový skór u první ligy je 770 a u druhé ligy 759,5. Podle celkového skóru je vyšší výkonová motivace u hráček I. ligy. V porovnání s normou je celkový skór mírně podprůměrný u obou lig.

6 DISKUZE

Výsledkem bakalářské práce je určení škál výkonové motivace u hráček ženského fotbalu. Práce vznikla na základě literární rešerše a dotazníku, kde bylo úkolem zjistit strukturu výkonové motivace a poté porovnávat jednotlivé týmy mezi sebou a nakonec porovnat výkonovou motivaci s normou české populace žen. Jako aktivní hráčka považuji motivaci za velmi důležitou součást fotbalu. „Termín motivace je odvozen z latinského slova *moveo*, hýbám, a vyjadřuje přeneseně hybné síly chování, jeho činitele. A tak se psychologové celkem shodují v tom, že otázka motivace je otázka, proč se člověk chová tím nebo oním způsobem“ (Nakonečný, 1995, 101). S motivací se setkáváme na každém kroku, tak jak říká definice je to způsob chování.

Soutěživost byla škála s nejvyšší hodnotou výkonové motivace u hráček ženského fotbalu. Podle mého názoru je soutěživost ve fotbale velmi důležitou složkou motivace. Fotbal je hra, ve které neustále prožíváte konkurenci, srovnáváte se s ostatními, poměřujete své síly, bojujete, vyzýváte na souboj a v neposlední řadě chcete vyhrávat. Naopak nejnižší zjištěná hodnota byla u škály ochota učit se. Myslím si, že ochota učit se není při fotbale tolik důležitá. Je sice žádoucí rozšiřovat své znalosti, ale fotbal není sport, ve kterém potřebujete stále získávat nové informace. Ochota učit se je spíše složkou pedagogické psychologie nežli psychologie sportovní.

V práci jsem se zaměřila na tři složky motivace, které považuji za nejdůležitější u výkonové motivace ve fotbale. Složkami jsou vytrvalost, kompenzační úsilí a cílevědomost. Vytrvalost kvůli výdrži a nasazení sil pro zvládnutí úkolu, odhodlanosti a houževnatosti. Dále kompenzační úsilí, pomocí kterého hráčky konstruktivně zvládají strach z neúspěchu, jsou snaživé a dokáží se vyhýbat chybám. A cílevědomost, jejíž předmětem je vztah k budoucnosti. Tyto předpoklady jsou důležité při hraní fotbalu.

Dílčím úkolem práce bylo zjistit rozdíly mezi jednotlivými týmy ve výkonové motivaci. Stejně hodnoty u všech týmů byly pouze u škály flexibility, u ostatních škál se hodnoty lišily. Hodnoty jednotlivých škál byly sice rozdílné, rozdíly však nebyly velké. Podle mého názoru byly hodnoty zanedbatelně rozdílné. V porovnání s normou české populace žen byly hodnoty mírně podprůměrné, i když jsem očekávala, že hráčky fotbalu budou více motivovány k podání výkonu než běžná populace.

Druhým dílčím úkolem bylo zjistit rozdíly ve výkonové motivaci u hráček první a druhé fotbalové ligy žen. Výsledky byly podle mých předpokladů. Zjistila jsem, že u hráček první ligy je výkonová motivace vyšší. Během mé kariéry jsem měla možnost působit jak za

tým první, tak i druhé ligy. Výkonová motivace byla vyšší u první ligy, kde byly hráčky více soustředěny na výkon a lépe motivovány trenérem, samy sebou i okolím. U první ligy patří fotbal na přední příčky priorit, kdežto u druhé ligy berou hráčky fotbal spíše jako koníček a aktivní odpočinek.

Výsledky mé bakalářské práce by mohly být užitečné nejen pro trenéry, kteří by měli hráčky motivovat, ale i pro samotné hráčky, aby zjistily, ve které oblasti se mohou zdokonalovat.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit jaká je motivace u hráček ženského fotbalu. K tomuto cíli jsem došla přes dílčí výzkumné otázky. Převažující škálou výkonové motivace byla soutěživost. Tato škála patří ke každé hře, ať už je to soutěž a srovnání s druhými nebo soutěž se sebou samým. Další silnou škálou byla důvěra v úspěch a angažovanost. Důvěra v úspěch je velkým předpokladem k možnosti zdatu a je příbuzná naději na úspěch. Angažovanost tematizuje osobní ochotu podat výkon. Naopak nejnižší hodnota byla u škály ochota učit se, kdy hráčky nemají snahu přijímat nové vědění, tedy rozšiřovat své znalosti. Stejně hodnoty jsem zjistila pouze u škály flexibilita. V porovnání s normou české populace žen je tato hodnota průměrná.

Pomocí dotazníku jsem zjistila rozdíly ve výkonové motivaci u hráček I. a II. ženské fotbalové ligy. Vyšší výkonová motivace je u hráček I. ligy. U II. ligy je výkonová motivace nižší, avšak v porovnání s normou české ženské populace je výkonová motivace mírně podprůměrná u obou ženských fotbalových lig.

Na konec jsem došla k závěru, že každá hráčka má různou kombinaci motivů k podání výkonu. K výkonové motivaci přispívá nejen ona sama, ale působí na ní další celá řada faktorů, např. trenér, kolektiv, okolí, fanoušci atd. Je důležité, aby si každá hráčka nastavila své osobní motivy a hodnoty k podání výkonu.

Stanovené cíle bakalářské práce byly splněny.

8 SOUHRN

V této bakalářské práci jsem se zabývala studiem výkonové motivace u hráček ženského fotbalu. Hráčky fotbalu jsem si vybrala, protože nejsou tolik zkoumanou složkou jako fotbalisté.

V první teoretické části se zabývám ženským fotbalem, historií, charakteristikou fotbalu, specifikami ženského fotbalu, I. a II. ligou žen, zařazením do typologie sportu a psychologickou náročností fotbalu. Dále vysvětluji pojmy motivace a výkonová motivace.

V praktické části odpovídám na cíle, které jsem si stanovila. Výzkumný vzorek tvořily hráčky českých fotbalových týmů. Pomocí dotazníkové výzkumné metody jsem zjistila, že nejdůležitější složkou výkonové motivace u hráček fotbalu je soutěživost. Dílčími otázkami jsem došla k závěru, že rozdíly mezi jednotlivými týmy i ligami jsou poměrně zanedbatelné.

Výsledky bakalářské práce by mohly být užitečné jak pro trenéry, tak i samotné hráčky, aby se mohly zaměřit na slabé stránky výkonové motivace. Motivace je dynamická část psychiky a má tendenci se vyvíjet a měnit. Dotazník by mohl být u hráček aplikován v budoucnu, kdy by se mohlo zjistit, zda došlo ke změně motivace k výkonu.

9 SUMMARY

This bachelor thesis was aimed at study the achievement motivation of female football players. I chose women's players, because they are not as much studied as the footballers.

The theoretical part is concerned with the women's football, with its characteristic and specifics, with First and Second women's football league, with inclusion of football in the sports typology and with the psychological demands of football. I explained terms as motivation and achievement motivation too.

In the practical part, I answered goals of the thesis, which I have set earlier. The research sample consisted of women's football players. I found out through a questionnaire research method, that competitiveness is the most important component of the achievement motivation of women's players. With using sub-questions I concluded, that the differences between both the teams and the leagues are quite negligible.

The results of the bachelor thesis could be useful for both the coaches and the players, who could focus on weaknesses of the achievement motivation. Motivation is the dynamic part of mind and tends to evolve and change. The questionnaire could be used again in the future. That could reveal, whether there will be change in the motivation to performance.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Atkinson, R. L. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Blatný, M. a kolektiv (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Čáp, J., (1993). *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. a kolektiv (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium pro psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého.
- Homola, M. (1971). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: SPN.
- Hošek, V. (1985). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova.
- Lehnert, M., Novosad, J. & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Kulišánová, A. (2010). Fotbal žen testování. *Fotballady* 5(2), 25.
- Nakonečný, M. (1995). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Vodnář.
- Navara, M., Ondřej, O., & Buzek, M. (1986). *Kopaná (teorie a didaktika)*. Praha: SPN.
- Nuget, R. & Brown, S. (2008). *Fotball raise your mental game*. London: A&C Black Publishers Ltd.
- Pepijn, K.C. van de Pol, Kavussanu, M. (2012). Achievement Motivation Across Training and Competition in Individual and Team Sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 1(2), 91-105. Retrieved 10. 7. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&hid=7&sid=c9d862b6-5306-4da2-9bf-6424ca791762%40sessionmgr15>.
- Říčan, P. (2011). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Roberts, G. C. (2001). *Advances in motivation in sport exercise*. USA: Human Kinetics.
- Sekot, A., (2004). *Kapitoly ze sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Praha: Karolinum.
- Válková, H. (1980). *Psychologie tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Vaněk, K. a kolektiv (1984). *Malá encyklopedie fotbalu*. Praha: Olympia.
- Vaněk, M., Hošek, V., & Man, F. (1982). *Formování výkonové motivace*. Praha: UK.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychetský, A., & Slepička, P. (1980). *Psychologie sportu*. Praha: SPN.
- Vokálek, J. (1999). *Hrajeme fotbal*. České Budějovice: KOPP.
- Votík, J. et al. (2001). *Trenér fotbalu „B“ licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J. (2003). *Fotbal*. Praha: Grada Publishing a.s.

Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport & exercise psychology*.

Champaign, IL: Human Kinetics.

Zelenková, M. (2009). Historie ženské kopané. *Fotballady* 6(3), 4.

Internetové zdroje

<http://nv.fotbal.cz/cmfs/index.php>

<http://www.fotbal-trenink.cz/>

<http://www.ussoccer.com/>

11 PŘÍLOHY

Dotazník motivace k výkonu

Tento dotazník bude sloužit jako podklad pro bakalářskou práci na téma: „Výkonová motivace u hráček ženského fotbalu“ v rámci Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Cílem dotazníku je zjistit, co motivuje hráčky fotbalu k výkonu.

Dotazník se skládá ze 170 položek. Úkolem probanda je u každé položky označit na sedmistupňové škále číslo od „1“ (naprosto nesouhlasí) do „7“ (naprosto souhlasí).

Pokyny ke zpracování dotazníku:

Tímto dotazníkem se zjišťuje Váš postoj k práci, zaměstnání a výkonu.

Důležité je pouze Vaše osobní mínění – nejsou tu žádné správné nebo nesprávné odpovědi.

Prosím přečtěte si pozorně každý výrok a uveďte, do jaké míry vypovídá o Vaší osobě, nakolik souhlasí. Váš názor vyjádřete na škále čísel 1 až 7. Pokud výrok **vůbec nesouhlasí**, pak označte křížkem **X** číslo **1**. Pokud výrok **zcela souhlasí**, pak označte křížkem **X** číslo **7**.

Odpověď můžete libovolně odstupňovat na škále 1-7 podle toho, do jaké míry platí výrok pro Vaši osobu, **nakolik uvedený výrok souhlasí**.

Například, pokud téměř souhlasíte, označte křížkem X číslo 6.

Pokud omylem označíte jinou odpověď a chcete se opravit, klikněte na správnou odpověď.

Pracujte plynule, ale pečlivě; nezdržujte se příliš u jednotlivých výroků. Dotazník není časově omezen, vyplňujte jej však jednorázově.

Ověřte prosím, zda jste vyplnili údaje o Vás a začněte vyplňovat dotazník.

V případě nepochopení či dotazu mě kontaktujte mailem (pawla.10@centrum.cz).

Dotazník prosím vyplňujte pravdivě a pečlivě.

Vyplněné dotazníky mi prosím pošlete zpět na mail.

Děkuji za spolupráci Pavla Šiblová

Tým č.	Liga	FX	VY	FL	HV	NE	SO	CV	IN	PO	DU	KU	AN	DO	OU	SA	SK	OS
1	1	38	39	33	57	44	49	38	51	36	50	49	26	49	42	39	35	40
1	1	52	45	55	56	39	54	46	57	30	30	58	35	33	34	31	39	55
1	1	47	45	42	47	41	52	44	40	36	45	46	42	40	41	42	37	43
1	1	56	56	50	58	42	41	56	53	50	52	51	52	54	41	49	43	61
1	1	42	42	56	56	32	40	43	43	41	51	59	42	38	40	42	40	54
1	1	52	38	50	56	30	40	38	48	28	50	49	28	37	35	38	33	52
1	1	53	51	61	60	47	55	52	49	50	59	59	46	54	50	56	50	56
1	1	52	53	50	54	55	40	40	54	33	53	40	27	45	41	45	33	40
1	1	57	35	60	61	43	45	47	53	42	53	51	38	46	43	41	47	61
1	1	45	38	52	61	26	50	48	45	27	46	50	35	39	36	41	35	58
4	1	46	37	51	65	38	64	58	57	33	58	64	28	59	28	34	35	62
4	1	47	36	41	63	35	54	32	51	23	50	46	31	47	43	45	41	60
4	1	63	54	48	53	50	37	56	48	52	53	54	42	46	41	51	53	52
4	1	45	50	43	49	40	49	37	43	30	38	33	43	53	38	39	46	31
4	1	44	26	48	60	23	49	36	52	32	49	53	40	32	36	35	26	52
4	1	46	42	45	45	29	44	43	38	39	51	49	47	47	43	36	36	52
4	1	45	42	46	63	30	35	37	45	33	43	47	36	31	36	47	43	51
4	1	60	57	69	65	50	65	56	55	58	63	62	63	65	51	45	55	67
4	1	48	42	46	64	38	42	52	55	29	50	40	37	47	32	38	34	60
4	1	36	30	45	52	25	44	39	45	25	45	54	34	25	35	28	42	41

Tabulka výsledků jednotlivých škál u hráček I. ligy

Tým č.	Liga	FX	VY	FL	HV	NE	SO	CV	IN	PO	DU	KU	AN	DO	OU	SA	SK	OS
2	2	46	45	41	57	28	48	52	50	36	38	50	42	48	44	48	47	55
2	2	45	38	22	50	39	25	41	43	28	40	46	24	20	26	47	29	49
2	2	44	41	53	50	48	43	47	40	38	39	49	53	50	43	43	33	52
2	2	52	43	50	44	43	42	31	54	41	28	33	45	26	34	31	42	30
2	2	55	53	39	51	48	42	32	48	60	53	47	51	39	50	45	48	40
2	2	44	39	51	54	19	36	44	31	31	46	56	44	42	33	39	27	45
2	2	59	50	64	60	43	33	50	50	53	38	52	34	51	46	43	47	27
2	2	41	56	61	64	26	64	30	54	41	52	54	47	60	37	52	42	63
2	2	61	61	61	64	46	48	53	52	47	56	43	44	58	34	44	52	58
2	2	43	35	52	60	22	54	42	50	39	50	56	41	45	40	31	45	56
3	2	49	46	54	62	39	45	54	51	45	48	55	37	48	41	48	44	46
3	2	46	43	38	55	34	39	46	47	41	43	48	28	40	36	41	43	45
3	2	50	32	58	68	19	48	58	35	47	57	65	58	40	52	34	44	67
3	2	50	36	41	48	34	31	35	49	33	35	37	25	42	43	43	33	46
3	2	48	51	31	53	45	45	49	47	35	48	53	43	50	42	40	44	49
3	2	46	40	53	66	26	55	49	54	47	48	61	38	41	44	43	41	57
3	2	37	43	35	55	26	37	37	45	33	29	49	40	30	42	32	50	36
3	2	44	39	50	50	31	54	41	49	34	45	42	37	33	36	36	41	46
3	2	56	47	49	52	37	38	36	53	38	45	48	40	51	42	45	40	43
3	2	55	54	60	64	33	42	46	43	56	55	56	37	43	33	39	50	55
3	2	43	45	54	63	24	53	52	44	46	51	61	44	44	44	41	40	57

Tabulka výsledků jednotlivých škál u hráčů II. ligy

Tabulka 3:
Tabulka norem pro jednotlivé škály (ženy – N = 209)

Hrubý skór	Staninové hodnoty								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Vytrvalost	-32	33-37	38-41	42-44	45-47	48-49	50-51	52-56	57-
Dominance	-28	29-36	37-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55	56-
Angažovanost	-25	26-30	31-33	34-35	36-39	40-43	44-47	48-50	51-
Důvěra v úspěch	-35	36-39	40-42	43-45	46-47	48-49	50-52	53-55	56-
Flexibilita	-39	40-43	44-46	47-47	48-50	51-52	53-55	56-59	60-
Flow	-34	35-41	42-45	46-47	48-50	51-52	53-54	55-58	59-
Nebojácnost	-24	25-31	32-35	36-37	38-40	41-43	44-45	46-52	53-
Internalita	-42	43-45	46-47	48-50	51-52	53-53	54-56	57-59	60-
Kompenzační úsilí	-37	38-43	44-48	49-49	50-51	52-53	54-56	57-59	60-
Hrdost (na výkon)	-47	48-52	53-54	55-56	57-58	59-59	60-61	62-63	64-
Ochota učit se	-38	39-42	43-45	46-46	47-49	50-51	52-54	55-59	60-
Preference obtížnosti	-26	27-31	32-34	35-37	38-42	43-44	45-48	49-52	53-
Samostatnost	-34	35-37	38-41	42-43	44-45	46-48	49-50	51-55	56-
Sebekontrola	-33	34-39	40-41	42-43	44-47	48-48	49-52	53-58	59-
Orientace na status	-31	32-38	39-42	43-46	47-50	51-53	54-57	58-61	62-
Soutěživost	-28	29-32	33-37	38-39	40-42	43-45	46-49	50-53	54-
Cílevědomost	-34	35-38	39-41	42-44	45-46	47-48	49-51	52-54	55-

Tabulka 1:
Tabulka norem celkového skóru motivace k výkonu

Celkový hrubý skór	Staninové hodnoty								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Celý stand. vzorek	-662	663-716	717-741	742-775	776-802	803-826	827-849	850-903	904-
Ženy	-666	667-725	726-742	743-779	780-805	806-828	829-847	848-902	903-
Muži	-639	640-709	710-736	737-766	767-795	796-823	824-856	857-928	929-