

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

MOTIVACE A KOMFORTNÍ ZÓNA U VYTRVALOSTÍCH BĚŽCŮ

Bakalářská práce

Autor: Helena Štekerová

Studijní program: Trenérství a sport – pedagogika volného času

Vedoucí práce: Mgr. Kamila Banátová, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace**Jméno autora:** Helena Štekerová**Název práce:** Motivace a komfortní zóna u vytrvalostních běžců**Vedoucí práce:** Mgr. Kamila Banátová, Ph.D.**Pracoviště:** Institut aktivního životního stylu**Rok obhajoby:** 2023**Abstrakt:**

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou motivace a komfortní zóny u vytrvalostních běžců. Hlavním cílem práce je zjistit nejvýznamnější motivy vedoucí k překročení komfortní zóny při vytrvalostním běhu a jeho tréninku. Dílčím cílem je zjistit, jaké jsou nejvýznamnější fyziologické, sociální a psychologické motivy a motivy plynoucí z dosahování osobních cílů u vytrvalostních běžců. K naplnění daných cílů byla využita elektronická forma ankety složené ze demografických otázek, strukturovaného dotazníku MOMS (Masters et al., 1993) a doplňujících otevřených otázek specifikovaných pro dosažení hlavního cíle. Anketa byla sdílena na sociální síti Facebook, konkrétně na skupinu s názvem „Věda o běhu“ a účastnilo se jí 52 respondentů. Po provedení výzkumu jsme zjistily, že vytrvalostní běh pomáhá lidem zlepšit náladu, sebevědomí i disciplínu. Nejvýznamnějšími motivy, které vytrvalostním běžcům pomáhají opustit komfortní zónu a udržet disciplínu při konzistenci tréninku, vycházejí ze stanovování osobních cílů a touze po jejich naplnění.

Klíčová slova:

komfortní zóna, motivace, vytrvalostní běh, motiv, trénink

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Helena Štekerová
Title: Motivation and comfort zone in endurance runners

Supervisor: Mgr. Kamila Banátová, Ph.D.
Department: Institute of Active Lifestyle
Year: 2023

Abstract:

This bachelor's thesis addresses the issue of motivation and the comfort zone in endurance runners. The main objective of the thesis is to identify the most significant motives leading to stepping out of the comfort zone in endurance running and training. The secondary objective is to determine the most significant physiological, social, and psychological motives, as well as motives derived from achieving personal goals, in endurance runners. To fulfil these objectives, an electronic survey was conducted, consisting of demographic questions, the structured questionnaire MOMS (Masters et al., 1993), and additional open-ended questions specified to achieve the main objective. The survey was shared on the social network Facebook, specifically in the group called "Science of Running," and the final sample consists of 52 respondents. After conducting the research, it was found that an endurance running helps people improve their mood, self-confidence, and discipline. The most significant motives that help endurance runners to step out of their comfort zone and maintain discipline in their training stem from setting personal goals and the desire to fulfil them.

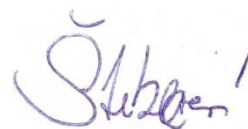
Keywords:

comfort zone, motivation, endurance running, motive, training

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Kamily Banátové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Praze dne 29. června 2023



Štěpán!

.....

Tímto chci vyjádřit obrovský dík vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Kamile Banátové, Ph.D., za cennou konstruktivní kritiku, užitečné rady a postřehy a absolutní časovou flexibilitu v revizi práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Komfortní zóna	10
2.1.1 Teorie zóny učení a růstu v zážitkové pedagogice	11
2.2 Zóna strachu	12
2.3 Zóna učení a růstu.....	13
2.3.1 Zóna učení a růstu u vytrvalostního běhu	14
2.4 Motivace.....	15
2.4.1 Základní složky motivace	15
2.4.2 Základní dělení motivů	16
2.4.3 Motivační teorie.....	17
2.5 Vytrvalostní běh	19
2.5.1 Klasifikace vytrvalostního běhu	19
2.5.2 Trénink běhu na dlouhé vzdálenosti	20
2.5.3 Vliv vytrvalostního běhu na lidskou psychiku	21
3 Cíle.....	24
3.1 Hlavní cíl:	24
3.2 Dílčí cíl:	24
3.3 Výzkumné otázky:	24
4 Metodika.....	25
4.1 Výzkumný soubor.....	25
4.2 Metody sběru dat.....	25
4.3 Procedura sběru dat.....	28
4.4 Metody zpracování dat.....	29
5 Výsledky.....	30
5.1.1 Popisné charakteristiky výzkumného souboru	30
5.1.2 Dotazník MOMS	33
5.1.3 Otevřené otázky zjišťující subjektivní pocity ohledně běžeckého tréninku.....	38

6	Diskuse.....	41
	6.1 Limity studie	43
7	Závěr.....	44
8	Souhrn	45
9	Summary.....	46
10	Referenční seznam	47
11	Přílohy.....	54

1 ÚVOD

Tématem této bakalářské práce je „Motivace a komfortní zóna u vytrvalostních běžců“ a je zaměřena na subjektivní vnímání komfortní zóny a stěžejních motivů, které dopomáhají běžcům pravidelně běhat dlouhé vzdálenosti. Toto téma je dnes velmi aktuální, protože vytrvalostní běh nabývá na popularitě, což můžeme vidět na rostoucí účasti participantů z řad široké veřejnosti na půlmaratonských a maratonských závodech. I přes to, že účast na závodech roste, mnoho začínajících běžců se může potkat s předčasnou demotivací k běhu v důsledku neadekvátního nastavení osobních cílů a intenzity zátěže. Právě těmto lidem by mohlo pomoci definovat dlouhodobé cíle a hlavní motivační faktory, díky kterým pro ně bude snazší překonat komfortní zónu, která jim brání se dále zlepšovat, a to je právě hlavním cílem naší práce.

Práce začíná přehledem poznatků popisující pojem komfortní zóna a její součásti, zónu strachu a růstu. Následně je vysvětlen pojem motivace a její teorie, které úzce souvisí s vytrvalostním během. Poslední kapitoly teoretické části poskytují stručný přehled různých kategorií vytrvalostního běhu, psychologických aspektů jeho tréninku a vliv vytrvalostního běhu na lidskou psychiku. Konkrétně jak emoce ovlivňují sportovní výkon a jaké hormony působí v našich tělech při této dlouhotrvající fyzické zátěži.

V praktické části práce jsou zkoumány hlavní motivační faktory, jež pomáhají lidem překonávat svou komfortní zónu při běhu na dlouhé vzdálenosti a k dodržování tréninkového plánu. K naplnění cíle byli osloveni respondenti ankety, kteří se považují za vytrvalostní běžce. Anketa bude sdílena v elektronické formě na mezinárodní facebookovou skupinu, jejíž členové se zajímají o běh z pohledu vědy. Tato anketa je složena z demografických otázek, strukturovaného dotazníku a závěrečných otevřených otázek. Získaná data byla vyhodnocena pomocí frekvenční analýzy a kvalitativní analýzy obsahu. Výsledky studie mají informativní charakter a shrnují přehled motivů a myšlenek, jež mohou být užitečné pro rekreační běžce, kteří bojují s demotivací k tréninku. Rovněž je v práci popsáno, jak rozeznat přetrénovanost s poskytnutím přehledu některých technik k urychlení regenerace při nadměrné zátěži.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Komfortní zóna

Komfortní zóna je široce užívaný pojem, objevující se především v literatuře, která se týká osobního rozvoje, zážitkové pedagogiky a s tím souvisejícím dobrodružným vzděláváním (Brown, 2008). Pokud se zajímáme o seberozvoj a osobní růst, často slyšíme, že bychom měli překonat své limity za hranice pohodlí, abychom něco dokázali a nebyli „průměrní“. Že úspěch a nové příležitosti na nás čekají, až když se tyto hranice naučíme překonávat a nespokojíme se s pohodlím.

Psycholog a vědec Hollins (2017, pp. 18) popisuje komfortní zónu jako psychologický stav, kdy se člověk cítí bezpečně, protože se pohybuje v důvěrně známém okolí každý den. Obvykle člověk jedná ve stavu bezstarostného a stabilního výkonu s opakováním pravidelných, rutinních návyků, bez pocitu rizika a výzvy. Hranice této zóny je vysoce individuální a je utvářena našimi psychologickými, emocionálními a behaviorálními tendencemi, jež závisí na životním prostředí, odborných znalostech a dovednostech či postojích.

Člověk by měl čelit optimální míře diskomfortu, pramenící ze stresových podnětů, aby byl schopen reagovat prostřednictvím překonání strachu či obav z neznámého. Tím vystoupí ze své komfortní zóny a opakování obávané situace bude pokaždé snazší, což by mělo vést k osobnímu růstu. Tento jev demonstruje Yorkiesova-Dodsonova křivka¹ (Obrázek 1), zdůrazňující udržování rovnováhy mezi zátěžovými stimuly, které nás posouvají za hranice komfortní zóny a mezi návratem do komfortu v rámci regenerace a odpočinku.

Obrázek 1

Yorkiesova-Dodsonova křivka



¹ S tímto zákonem přišli psychologové Robert Yerkes a John Dillingham Dodson v roce 1908. Při pokusu s laboratorními potkany zjistili, že je lze motivovat k postupu bludištěm tím, že jim dají mírný elektrický šok. Se zvyšující se intenzitou elektrických šoků se však u potkanů vyvinulo zběsilé chování, kdy bezcílně pobíhali různými směry, aby unikli dalším šokům. Experiment ukázal, že zvyšující se úroveň stresu a vzrušení zvyšuje motivaci a koncentraci, ale pouze do určité hranice, za níž výkonnost opět klesá.

Podle studie Williamse a jeho kolegů (2019) lze komfortní zónu definovat jako úroveň chování, v němž je člověk bez vlivu úzkosti a vymezuje se souborem jednání, obvykle bez pocitu rizika nebo výzvy, k dosažení stabilní úrovně výkonu. Williams rovněž zdůrazňuje, že pro stimulaci osobního a profesního růstu je důležité z této zóny vystoupit.

Hranice komfortní zóny nejsou snadno definovatelné, protože se liší u každého individua. Nejlépe je lze vyzorovat na aktivitách, jež jsou do určité míry dobrodružné a vyvolávají u nás stres a produkci adrenalinu. Na základě Goldsteinovy studie (2010) adrenální reakce na stres aktivuje sympatiko-adrenální systém a hypotalamicko-hypofyzární-nadledvinovou osu, čímž stresový syndrom udržuje homeostázu v pohotovosti, připravenou reagovat na situace typu „bojů nebo útek“.

Podle Baumeistera a Tierneyho (2011) postupné vystavování se novým zkušenostem a výzvám a stanovování nových cílů pomáhá rozšířit naši komfortní zónu. Tento proces vede k rozvoji nových dovedností a zvýšení sebevědomí. Výzkum navíc ukázal, že jedinci, kteří vystoupí ze své komfortní zóny a přijímají nové výzvy, mají větší pravděpodobnost osobního růstu a rozvoje (Kashdan a Roberts, 2006). Proto může být přínosné, když identifikujeme svou komfortní zónu a aktivně vyhledáváme příležitosti k jejímu rozšíření.

2.1.1 Teorie zóny učení a růstu v zážitkové pedagogice

Koncept komfortní zóny referovaný v literatuře zážitkové pedagogiky, je primárně užíván v psychologických oblastech kognitivního vývoje. Předpokládá, že jedinci cítí určitou pohodlnost se svou současnou úrovní znalostí a schopností a k učení dochází, když se jedinci vydají za hranice své komfortní zóny a otevřou se novým zkušenostem a výzvám (Kolb, 2014).

Zážitková pedagogika zahrnuje širokou škálu aktivit, například horolezectví či terénní běh, které u účastníků vyvolávají nejistotu s cílem podpořit osobní rozvoj, včetně rozvoje odolnosti a charakteru. Právě tím, že lidé zažívají dobrodružství, podporují tak svou schopnost učení nových znalostí a dovedností a tyto zážitky vytvářejí pocit výzvy a rizika, při nichž účastníci často zažívají řadu emocí, včetně strachu (Reed & Smith, 2021).

Podle Longa (2021) účastníci, kteří se pouští do určité aktivity, jež v nich vzbuzuje strach, který musí překonat, si jsou dobře vědomi, co je zapotřebí udělat a jsou schopni hranici sami definovat. Jestliže zůstaneme v komfortní zóně a strach nepřekonáme, ničemu se neučíme. Jestliže cítíme, že z ní vystupujeme, učíme se.

Zóna strachu vystavuje člověka přímé výzvě. Jeho normální obranné mechanismy jsou odstraněny a s velkou pravděpodobností pak otevře prostor novým a inovativním nápadům.

Člověk se zřídka vystavuje nepohodlným výzvám úmyslně, ale když se rozhodne vystoupit ze zóny komfortu, naskytne se mu zvláštní příležitost k osobnímu růstu.

To dokazují nedávné studie, zkoumající následky vystoupení z komfortní zóny, jako je kreativita (Slepian, Mason a Ambady, 2017) a studijní prospěch (Bernacki, Aguilar a Byrnes, 2019). Slepian s kolektivem (2017) zjistili, že vystoupení z pohodlí zlepšuje inovativní myšlení, zatímco Bernacki a kolektiv (2019) vyzorovali, že tito studenti pak dosahují lepších studijních výsledků než ti, kteří přetrvávají v komfortní zóně. Nedávný výzkum se také zaměřil na roli nepohodlí při učení (Langer, 2020). Tato studie zjistila, že účast na aktivitách, které byly zpočátku nekomfortně obtížné, zvýšila úroveň učení a zapamatování informací.

Podle Browna (2008) a dalších autorů existují v teorii zóny strachu určité kontraindikace, které naznačují, že kvalifikace lektora zážitkových aktivit nemusí vždy odpovídat požadované úrovni ohledně hodnocení emočního rizika, vztahující se k možnosti vzniku negativních emocí v důsledku konkrétní situace nebo aktivit. Je tedy nevhodné, aby povzbuzoval studenty, jež mohou být více citliví a může u nich taková pobídka vyvolat emoční dysbalanci. V některých případech mohou být tito studenti neschopni účinně se vyrovnat se situací kvůli přílišnému pocitu úzkosti a stresu (Davis-Berman & Berman, 2002).

2.2 Zóna strachu

Strach v nás vyvolává podnět, jež vnímáme jako přímou hrozbu neboli stupeň ohrožení (White & Depue, 1999). Ve své podstatě je to jednoduchá emoce, která má za úkol zachránit nám život. Tato emoce vyvolává reakci, ve snaze zajištění bezpečí a komfortu (Lang, Davis a Öhman, 2000).

Strach je přirozenou reakcí na bezprostředně identifikovatelnou hrozbu. Strach vzniká rychle a odeznívá, jakmile hrozba není přítomna. Strach vyvolává pozitivní obrannou reakci a je spojen se skutečným a bezprostředně hrozícím nebezpečím. Úzkost naproti tomu často vzniká z méně hmatatelných nebo nepředvídatelných, vzdálených hrozeb, ať už fyzických, nebo psychických. Úzkost je psychický stav zaměřený na budoucí události a je spojena se zvýšenou bdělostí a vzrušením. Na rozdíl od strachu trvá úzkost zpravidla déle a může se stát problematickou, pokud přetrvává delší dobu. (Davis et al., 2010)

V návaznosti na pohybovou aktivitou nastává úzkost například před důležitým sportovním výkonem a projevuje se psychickými nepříjemnými a nejasnými obavami (Cashmore, 2002), ale také fyziologickými změnami. Tyto změny způsobuje zvýšená aktivita ergotropního systému, spojeného se zvýšenou srdeční frekvencí, zvýšenou aktivitou potních

žláz a změnami v dýchání (Lissek et al., 2005). Předpokládá se, že tyto fyziologické reakce jsou adaptivní, protože tělo se připravuje na akci v reakci na potenciální nebezpečí.

Na základě Sylversovy studie (2011) se dá předpokládat, že strach je důsledkem nedostatečné snahy o porozumění tomu, co nám vlastně hrozí, proto jeho symptomy často přetrvávají i po odstranění bezprostřední hrozby. Z hlediska návaznosti na problematiku komfortní zóny, se opakovaný únik nebezpečné situací stane automatickým vzorcem budoucích reakcí. Jedinec se obává následků, bez toho, aniž by si uvědomil, kde jeho strach vznikl (Sylvers et al., 2011).

Naproti tomu, je úzkost výsledkem přeceněním domnělé hrozby, nepřehledné situace. Je to pocit nejistoty a obav z budoucnosti a může být způsobena různými situacemi, ale ne vždy má jasnou příčinu. Úzkost se často vyznačuje kognitivními příznaky, jako jsou obavy a pocit blížící se zkázy (Williams, 2013). Jednoduchým příkladem může být let letadlem. Lidé mají strach z létání ne proto, že by sami zažili nějakou nehodu, ale protože si domýšlejí, co by se mohlo stát, kdyby letadlo spadlo. Tento trvalý stav navozuje pouze úzkost a přemítání, ale ne nutně vyhýbání se situaci (Sylvers et al., 2011).

Strach je v určitých situacích užitečná emoce, ale setrvávání v zóně strachu může mít negativní dopad na schopnost učit se a růst. Studie ukázaly, že nadměrný strach a úzkost mohou zhoršit kognitivní funkce a ztížit zpracování a uchování nových informací (Joëls et al., 2006; Olver et al., 2015). Prožitek strachu aktivuje systém stresových reakcí v našem organismu a vyvolává fyziologické a psychologické změny související se stresem (LeDoux & Pine, 2016). Podobně Olver a kolektiv (2015) tvrdí, že chronický stres a úzkost vedou ke změnám v centrálních chemických mediátorech, které jsou narušeny oproti optimálním hladinám, což vede ke špatné výkonnosti a poruchám paměti.

I když je tedy možné učit se v zóně strachu, negativní účinky nadměrného strachu a úzkosti na kognitivní funkce naznačují, že to není ideální stav pro učení a růst. Je důležité se strachem zabývat a učit se s ním pracovat, abychom minimalizovali jeho negativní dopad a mohli jej využít jen pozitivně.

2.3 Zóna učení a růstu

Učení definujeme jako proces, kde dochází k osvojování si nových znalostí, dovedností, postojů a chování jedince (Lafontaine et. al, 2020; Ormrod, 2020). Učení probíhá za pomoci mechanismů, jako je pozorování, praxe, sebereflexe nebo zpětná vazba a vyžaduje zapojení kognitivních procesů, zejména pozornost, paměť a zpracovávání vnitřních a vnějších informací

(Ormrod, 2020). Tento proces probíhá mimo vzdělávací instituce i v běžném prostředí, kdy vystupujeme z komfortní zóny, je od nás vyžadována neustálá adaptace na změny situací, jež je nutné efektivně zpracovat. Tím získáme dovednost, jež pak orientuje naši pozornost k více užitečným podnětům. Tento jev je nazván kognitivní prioritizace a je spojen s učením se novým asociacím mezi stimulem a odezvou (Molinero, et al., 2021).

Je důležité si uvědomit, že učení je složitý a dynamický proces, který je ovlivněn řadou faktorů, včetně individuálních charakteristik, motivace, předchozích znalostí, prostředí a výukových metod (Driscoll, 2005). Učení může být záměrné, kdy se jedinci aktivně snaží získat znalosti, nebo náhodné, kdy učení probíhá bez vědomého úsilí nebo uvědomění.

Celkově je učení základním aspektem lidského vývoje a hraje důležitou roli v osobním růstu, získávání dovedností a přizpůsobování se měnícím se okolnostem. Budeme-li se pohybovat v komfortní zóně, zpracováváme již známé informace, čímž bude docházet pouze k jejich upevnování, nikoli k učení se nových věcí (Dweck, 2006). Pokud z pohodlí včas nevystoupíme, informace nás začnou nudit nebo unavovat. Abychom se toho vyvarovali, je zapotřebí vyvolat stresovou situaci, abychom se přesunuli do tzv. „zóny učení a růstu“. V zóně učení a růstu se jedinci aktivně věnují činnostem a úkolům, které adekvátně přesahují jejich současné schopnosti, což umožňuje optimální úroveň výzvy potřebné k osobnímu růstu a rozvoji inteligence (Dweck, 2006; McLeod, 2021). Inteligence není dána pouze geneticky, ale má tendenci k růstu a tvárnosti (Dweck, 2012). Takový způsob myšlení vede rovněž ke zvýšení výkonu a rezistence při stresových situacích (Dweck, 2009).

V zóně růstu, můžeme mít pocit, že se nám nedaří zdolávat překážky, tak jak bychom chtěli, proto je důležité pochopit, proč k tomu dochází a rozvíjet strategie, jak se vyvarovat chyb nebo se s nimi efektivně vypořádat (Lee & Johnston-Wilder, 2018).

Výzkumy ukazují, že zóna učení a růstu je pro kognitivní vývoj a učení klíčová (Blackwell et al., 2007; Haimovitz & Dweck, 2017). Tato zóna podporuje rozvoj nových neuronových spojení, kognitivní flexibility, dovedností řešit problémy a odolnosti (Dweck, 2006). Přijímání výzev a vytrvalost čelit obtížím v této zóně vede ke zlepšení celého procesu.

2.3.1 Zóna učení a růstu u vytrvalostního běhu

V kontextu vytrvalostního běhu lze zónu učení chápat jako optimální stav nebo rozsah intenzity a délky tréninku, který podporuje rozvoj dovedností, fyziologickou adaptaci a celkové zlepšení výkonnosti. Je to zóna, kde běžci sami sebe vyzývají, posouvají své limity a zlepšují své běžecské schopnosti (Noakes, 2012). Zóna učení je u vytrvalostních běžců spojena se specifickou intenzitou tréninku a dobou trvání, které vyvolávají fyziologické reakce podporující

adaptaci a zlepšení (Noakes, 2012; Seiler, 2010). V této zóně je důležité najít rovnováhu mezi překračováním komfortní zóny, která podporuje růst, a vyhýbáním se přetěžování a přetrénování, které může vést ke zranění a špatné výkonnosti (Noakes, 2012). Trénink v rámci zóny učení umožňuje běžcům postupně se zlepšovat a dosahovat svých výkonnostních cílů.

Zóna učení u vytrvalostního běžce obsahuje aspekty přesahující rámec fyzického tréninku. Zahrnuje mentální kondici, plánování závodní strategie, plánování výživy, strategie regenerace a sledování pokroku analyzováním výkonnosti (Noakes, 2012). Uvedené aspekty jsou individuální a mohou se lišit v závislosti na kondici, tréninkové historii, cíli a délce konkrétního závodu.

Souhrnně lze říct, že zóna učení a růstu u vytrvalostních běžců označuje rozsah intenzity a délky tréninku, který je pro běžce výzvou k postupnému získání rovnováhy mezi rozvojem dovedností, fyziologickou adaptací, mentální rezistencí a celkovým zlepšením výkonnosti.

2.4 Motivace

Motivace dává našemu organismu pobídku či podnět k akci (Rathus, 2015). Je ovlivňována vnitřními a vnějšími faktory, včetně potřeb, přání, odměn neboli vnitřních a vnějších motivů. Motivace a motiv jsou dva příbuzné, ale odlišné pojmy v oblasti psychologie. Motivace označuje mentální snahu iniciovat, řídit a udržovat záměrné chování (Ryan & Deci, 2000). Motiv na druhé straně odkazuje na konkrétní důvody nebo základní psychologické příčiny, které vedou k určitému chování nebo jednání (McClelland, 1985). Motivy jsou cílenější a specifičtější a představují vnitřní síly nebo touhy, které vedou jedince k určitému jednání. Motivy jsou často odvozeny od osobních potřeb a cílů a mohou se lišit od člověka k člověku a od situace k situaci. Z toho vyplývá, že motivace je širší pojem hnací síly k chování, který zahrnuje celou řadu faktorů a vlivů, a motivy se vztahují ke konkrétním důvodům, které vedou k danému chování.

2.4.1 Základní složky motivace

Složky motivace, jež jsou potřebné k aktivaci záměru, zahrnují vynaloženou energii, směr, vytrvalost a ekvifinalitu², a mají biologické, sociální a kognitivní základy. To, k jakým konkrétním akcím naše motivace směřuje, je ovlivněno složkami naší osobnosti, v závislosti na dosavadních zkušenostech, schopnostech a dovednostech (Ryan & Deci, 2000).

² Ekvifinalita = vlastnost otevřených systémů, kde stálý stav nezávisí na výchozích podmínkách (Ústav pro český jazyk)

2.4.2 Základní dělení motivů

Ryan a Deci (2002) přišli s teorií, že motivy se pohybují od intrinsických k extrinsickým a rovněž je klasifikují jako autonomní neboli primární a sekundární. Z hlediska participace na fyzické aktivitě nebo sportu pramení primární motivy ze samotné hry nebo výkonu a sekundární představují prostředí, kde a s kým aktivitu provádíme. Podobně rozlišujeme mezi vnitřními (např. zájmem, potěšením a schopností) a vnějšími motivy (např. fitness, zdraví, vzhled a socializace).

2.4.2.1 Primární motivy

Primární motivy jsou vrozené biologické potřeby, které se projevují instinktivně a vyvíjejí se podmiňováním. Primární motivace je řízena vlastními nahodilostmi nebo intrapsychickým tlakem a skládá se z činností, kde nejsou vyvozovány jiné následky než samotná angažovanost v daném chování (Gunnell at al., 2014). Příkladem primárních motivů při běhání je například to, že jdeme běhat jen pro dosažení skvělého pocitu z fyzické aktivity a proto, že děláme něco pro své zdraví, než že by nám záleželo, jak rychle a jak daleko běžíme a ani se neporovnáváme s ostatními.

Koncept stojí na podstatě našich vnitřních kompetencí a uznávaných hodnot (Leonard at al., 1999). Ty vedou k vyjádření osobní spokojenosti odvozené z dosažení cílů nebo úkolů (Deci, 1975). Chování zde slouží k vnitřnímu uspokojení a potěšení a zahrnuje činnosti, které jsou pro člověka osobně prospěšné, zajímavé a v souladu s jeho hodnotami a zájmy (Ryan & Deci, 2000). S tím úzce souvisí teorie internalizace cíle a záměru, popsána v závislosti na procesní teorii níže. Primární motivy vychází z pocitu autonomie a kompetence.

2.4.2.2 Sekundární motivy

Sekundární motivy se naproti tomu týkají činností nebo chování s cílem získat odměnu nebo se vyhnout trestu. Jsou vyvolány vnějšími faktory, jako jsou pochvala, peníze, hodnocení nebo uznání od ostatních (Deci & Ryan, 1985). Tyto motivy se uplatňují například při výchově, ale nemusí poskytovat stejnou úroveň osobního uspokojení nebo naplnění jako primární motivy (Deci & Ryan, 1985).

Tento druh motivů je regulován vnějšími vlivy, činnostmi řízenými externími výzvami a akčními podněty a představují naučené tendence chování. (Gunnell at al., 2014). Motiv v této podobě jsou vyvolávány potřebami a hodnotami přicházejících z našeho okolí, například potřeba uznání či dosažení určitého sociálního statusu. Tímto procesem se snažíme idealizovat sebe samé podle toho, co od nás očekává společnost nebo skupina, ve které se pohybujeme, abychom byli přijati v rámci jejích norem (Leonard, et al., 1999).

2.4.3 Motivační teorie

Teorií motivace existuje celá řada. Zpravidla se rozlišují dvě hlavní kategorie motivačních teorií; tzv. motivace obsahová a procesní (McClelland, 1985; Pender, 1998). Podsoškami obsahové a procesní teorie jsou pak teorie internalizace cíle a teorie sebeurčení (Roberts & Nerstad, 2020).

2.4.3.1 Obsahová teorie motivace

Obsahové teorie motivace jsou popisovány jako zdroj, jejichž základem je Maslowova hierarchie potřeb (Barbuto, 2006). Za výchozí bod pro obsahové teorie motivace jsou považovány fyziologické potřeby (Maslow, 1946). Podle této teorie dochází k aktivaci motivačních faktorů převážně ve chvíli, kdy pociťujeme nedostatek nebo naopak přebytek, způsobující vznik vnitřního napětí a potřebu jeho eliminace (Barbuto, 2006). Až pokud jsou naplněny základní fyziologické potřeby, je člověk schopný rozvíjet svůj potenciál v dalších sférách života (Maslow, 1943). Z tohoto hlediska je mezi základní motivační teorie v lidském životě řazena teorie sebeurčení.

2.4.3.2 Teorie sebeurčení (*Self-determination theory*)

Tato teorie předpokládá, že člověk má přirozené, vrozené a konstruktivní tendence rozvíjet stále komplexnější a silnější pocit sebe samého. Což znamená, že lidé mají primární sklon k propojování aspektů vnitřní psychiky s ostatními jednotlivci a skupinami v jejich sociálním prostředí. Zdravý rozvoj zahrnuje harmonickou kooperaci těchto dvou aspektů a významně se projevuje především v kolektivních sportech, kdy chceme docílit co nejlepšího osobního výsledku či výkonu a zároveň jsme posilováni sounáležitostí týmového ducha a potřebou socializace (Ryan & Deci, 2002).

Podle teorie sebeurčení lze motivaci rozdělit dle tří základních psychologických potřeb: autonomie, kompetence a sounáležitost. Autonomie se vztahuje k potřebě sebeurčení, sebekontroly a k vnímání možnosti volby. Když lidé cítí autonomii, jsou více motivováni k dosahování svých cílů, protože se cítí efektivní a kompetentní v daném jednání a snaze. Lidé bývají efektivnější, když věří ve své dovednosti a znalosti. Sounáležitost se týká touhy vytvářet sociální vazby s okolím. Lidé jsou ze své podstaty sociální bytosti a mít smysluplné vztahy a pocit sounáležitosti má pozitivní vliv na motivaci a psychickou stabilitu. (Deci & Ryan, 2000)

Procesní teorie motivace představují normativní strategie a modely pro získání požadovaného návyku nebo chování (Barbuto, 2006). Pokud jsou lidé motivováni k angažovanosti v určité činnosti nebo chování, čistě pro požitek samotný, dochází k vnitřní procesní motivaci (Barbuto & Scholl, 1998). Většina těchto teorií poskytuje obecné intervence, jak motivaci vyvolat. Pro účely této práce se zaměřím konkrétně na teorii internalizace cíle a záměru, jež je klasifikována pod procesní teorii.

Teorie internalizace cíle a záměru se popisuje proces, při kterém jedinci integrují vnější hodnoty, přesvědčení a cíle do svého sebepojetí a činí je osobně smysluplnými intrisickými motivy. K internalizaci dochází tehdy, když jedinci přijímají a internalizují vnější motivy a hodnoty jako své vlastní, což vede k autonomní motivaci (Deci & Ryan, 2000).

Teorie sebeurčení, základní motivační teorie, představuje internalizaci jako kontinuum, které sahá od extrinsických forem motivů k autonomním formám. Mezi typy internalizace patří introjekce, identifikace a integrace (Ryan & Deci, 2017).

Introjekce označuje proces částečné internalizace vnějších motivů bez jejich skutečného přijetí. Jedinci se chovají určitým způsobem v důsledku vnějších očekávání nebo sociálních norem, ale se svým chováním nejsou plně asimilováni (Ryan & Deci, 2017). Chování řízené introjekcí často odráží neúplnou internalizaci hodnot, které mohou být prožívány jako vnitřní tlak nebo pocit viny (Donald et al., 2020).

Podle Ryana a Deciho (2017) je identifikace uznání hodnoty a důležitosti určitého chování a jeho dobrovolné přijetí. Jedinec se zapojuje do chování, protože věří, že toto chování je v souladu s jeho osobními cíli, hodnotami nebo aspiracemi, i když toto chování plně nepřijímá jako součást své přirozené identity.

Integrace pak představuje nejvyšší úroveň internalizace. V této fázi jsou chování a hodnoty plně schváleny a integrovány do pocitu vlastního já. Chování se sladí s vlastní identitou a člověk se do něj zapojuje spontánně a samostatně.

Jedinci s vysokým stupněm internalizace cílů potřebují věřit v záměr a musí si vytvořit psychickou resistenci a smysl pro povinnost, aby byli schopní odolávat tlaku. Proto jsou více motivováni pracovat na svém vlastním cíli bez ohledu na své okolí (Barbuto, 2006).

V oblasti sportu jsou takto motivováni především výkonnostně orientovaní atleti mající snahu dosáhnout vítězství pro své vlastní uspokojení, ale zároveň touží i po uznání diváků. Tento druh motivace nám umožňuje se učit a rozhodovat, jak stanovit míru angažovanosti a úsilí potřebného k dosažení požadovaných výsledků (Roberts a Nerstad, 2020).

Aplikovat tento model lze například do systematického tréninku s vysokou mírou disciplíny, jež nás dovede k nejlepšímu možnému výkonu či výsledku, ale zároveň si tuto cestu svým způsobem užíváme. Překonávání komfortní zóny je za stanovených podmínek snadné v závislosti na přitažlivosti cíle a udržitelnosti tréninku. Pokud jedinci internalizují cvičení jako osobně smysluplné a v souladu s jejich hodnotami, jsou autonomní motivace a vytrvalost ve cvičení vyšší (Vansteenkiste et al., 2020).

2.5 Vytrvalostní běh

Vytrvalostní běh má nepochybně dlouhou historii. Různé civilizace se mu věnovali již od doby pravěké. Paleoantropologové jsou toho názoru, že u lidí se běh na dlouhé vzdálenosti vyvinul jako specializovaná evoluční adaptace pro skupinový lov zvěře na velké vzdálenosti (Schulkin, 2016). Dokládá to existenci sociální soudržnosti kmenů a snahy o ulovení kořisti ve snaze o vlastní přežití.

Dnes je důvodů, proč lidé běhají, celá řada. Mezi nejčastější patří udržování fyzické kondice, regulace stresu, soutěživost, dosahování osobních cílů a stále i potřeba socializace. Běh má řadu zdravotních benefitů, včetně zlepšení kardiorespiračních funkcí, prevence řídnutí kostí a v neposlední řadě zlepšení nálady a duševního zdraví (Craft et al., 2013). Pravidelný vytrvalostní běh lze využít jako regulační mechanismus zvládnání stresu a úzkosti (Salmon, 2001). V neposlední řadě je běh společenskou aktivitou, která poskytuje příležitost k interakci a navázání kontaktu s ostatními nadšenci prostřednictvím skupinových běhů, běžeckých klubů či organizovaných závodů nebo virtuálních výzev (Gillison et al., 2009).

2.5.1 Klasifikace vytrvalostního běhu

Vytrvalostní běh lze rozdělit podle různých faktorů, včetně vzdálenosti trati, typu běžeckého terénu nebo soutěžní úrovně běžců. Jedno z nejčastěji používaných klasifikačních schémat vytrvalostního běhu je založeno na vzdálenosti trati závodu. Například v studii Zaryskiho a Smitha (2005) byli vytrvalostní běžecké závody rozděleny do tří hlavních kategorií: krátké, střední a dlouhé tratě.

Závody v běhu na krátkou vzdálenost obvykle zahrnují běhy na 5 až 10 kilometrů. Běží se v rychlém tempu na relativně krátkou vzdálenost, kde běžci uplatní rychlost a vytrvalost (Zaryski & Smith, 2005). Běhy na střední vzdálenost jsou mezi 10 kilometry a půlmaratonem (21,1 kilometru) a vyžadují rovnováhu mezi rychlostí a vytrvalostí, přičemž běžec by měl umět udržovat stálé tempo po delší dobu (Zaryski & Smith, 2005). Mezi vytrvalostní závody na dlouhé vzdálenosti patří maraton (42,195 kilometru) a ultramaraton, což jsou závody delší než

tradiční maratonská vzdálenost. Ultramaratonské závody označují tratě dlouhé od 50 kilometrů do několika set kilometrů a testují hranice schopnosti lidské vytrvalosti (Zaryski & Smith, 2005). Vůbec nejdelší ultra-maraton na světě, "Self-Transcendence 3100 Mile Race" měří neuvěřitelných 4989 km a pro absolvování je nutné, aby jej účastník dokončil v limitu 52 dní, což znamená, že musí oběhnout téměř 96 km za den (Roebuck et al., 2018).

2.5.2 Trénink běhu na dlouhé vzdálenosti

Trenéři se sportovci spolupracují na určení vhodné intenzity, objemu a progresu tréninku, aby optimalizovali jejich výkon. Pro vytrvalostní běh je důležité věnovat se různým typům tréninku, včetně dlouhých běhů, tempových běhů, intervalového tréninku a běhu do kopce. Tyto tréninky jsou pečlivě navrženy tak, aby se zaměřovaly na různé fyziologické systémy, zlepšovaly vytrvalost, zvyšovaly aerobní kapacitu, zlepšovaly ekonomiku běhu a zvyšovaly laktátový práh (Boullosa et al., 2020).

Psychologie vytrvalostního běžeckého tréninku se zabývá pochopením psychologických faktorů, které ovlivňují individuální motivaci, vytrvalost a výkonnost při běhu na dlouhé tratě. Jedním z klíčových pojmů je vztah mezi intrinsickými a extrinsickými motivy.

O intrinsických motivech je řeč tehdy, když běžci zažívají pocit úspěchu, osobního růstu a uspokojení a překonávají své hranice a dosahují svých cílů. To pomáhá udržet odhodlání k tréninku a překonávat výzvy a neúspěchy (Ryan & Deci, 2000). Některé vytrvalostní běžce mohou ovlivňovat extrinsické motivy, jako je vítězství v závodě, zisk medaile nebo obdiv okolí. Ty mohou poskytnout počáteční motivaci, ale z dlouhodobého hlediska nemusí být příliš účinné a povedou obvykle ke snížení radosti a angažovanosti (Ryan & Deci, 2000).

Dalším důležitým aspektem psychologie vytrvalostního tréninku je stanovení konkrétních, náročných, ale dosažitelných cílů. Cíle dávají běžcům pocit směřování a účelu, pomáhají jim soustředit se a zapojit se do tréninku a zlepšovat motivaci a výkonnost (Locke & Latham, 2002).

Kromě toho je při vytrvalostním běžeckém tréninku zásadní zvládnutí psychického stresu a rozvíjení účinných strategií zvládnutí. Běh na dlouhé vzdálenosti je fyzicky i psychicky náročný a běžci se musí vyrovnávat s únavou, bolestí, nudou a ztrátou sebedůvěry. Techniky, jako je pozitivní samomluva, vizualizace, mindfulness a rozptýlení, mohou vytrvalostním běžcům pomoci regulovat emoce, udržet koncentraci a tolerovat výstup z komfortu (Bühlmayer et al., 2017).

Využití pozitivní řeči k sobě samým vede ke zlepšení sebedůvěry a motivace, protože negativní myšlenky se nahradí pozitivními. Existuje spontánní samomluva, která je nevědomá a

vyskytuje se ve formě naděje, ale i strachu. Naproti tomu cílevědomá samomluva je využívána jako prostředek k řešení problémů nebo ke zvýšení výkonu (Latinjak & Hatzigeorgiadis, 2022). Příkladem spontánní samomluvy je, že si běžec v závodu myslí, že je na tom lépe než konkurenti a říká si, že vyhraje, ale může tomu být i naopak. Cílevědomou samomluvou sami sebe povzbuzujeme, například frázemi „mám na to“, „už jen několik metrů do cíle, zaber“.

Mindfulness, ve volném překladu všímavost, spočívá v tom, že si více všímáme našich myšlenek, psychických i fyzických pocitů a také všeho, co nás obklopuje. Všímavý běžec si je plně vědom, jak na tom je ohledně svých možností a dokáže vědomě upravovat tempo běhu, dýchání i techniku. Soustředění na všímavost je považováno za efektivní doplněk v psychologii sportovního tréninku (Biegel & Corbin, 2018).

Vizualizací si upevňujeme vidinu konkrétního cíle, například dokončení závodu a rozptýlením odvádíme pozornost od negativních myšlenek na únavu (Bühlmayer et al., 2017). Prostředkem k rozptýlení může být poslech hudby nebo podcastu během tréninku nebo závodu.

2.5.3 Vliv vytrvalostního běhu na lidskou psychiku

Při nedávné studii týkající se vlivu vytrvalostních disciplín na psychiku, Roeh a kolegové (2020) prokázali, že vytrvalostní trénink má pozitivní účinky a potenciálně působí jako antidepresivum, a to bez znatelných vedlejších účinků, jedná-li se o fyzicky zdravé běžce. Tento výzkum navrhuje, že podobný druh tréninku by měl být dále začleněn do běžné léčby depresivních poruch. Zjištění ukazují, že nejen doporučených 150 minut aerobního cvičení týdně, ale rovněž delší doba strávená běžeckým tréninkem a samotná účast na maratonských závodech má příznivý vliv na různé aspekty nálady a emocí (Roeh et al., 2020).

Na druhou stranu, pokud mluvíme o ultra-maratonských vzdálenostech, většina studií se shoduje na přímých negativních účincích na náladu, zahrnující zvýšenou míru únavy a sníženou vitalitu, sílu a míru pozornosti (Roebuck et al., 2018). Při zkoumání délky trvání změn nálady bylo z Roebuckovi (2018) přehledové studie zjištěno, že tyto změny odeznívají v rozmezí jednoho týdne až jednoho měsíce. Podobný stav přechodného zhoršení nálady v důsledku únavy a vyčerpání může nastat i po klasickém maratonu, ale silně to závisí na individuální přípravě mentální rezistence (Lane, 2007).

Přejdeme-li k motivaci ultramaratonců, většina výzkumných zjištění naznačuje, že jejich hlavní hnací silou, je snaha o dosažení stanovených cílů. Výzkumy maratonských běžců totiž odhalily komplexnější škálu motivací, přičemž sebeúcta a důvody související se zdravím jsou stejně důležité, ne-li důležitější než dosahování stanovených cílů (Havenar & Lochbaum, 2007;

Masters & Ogles 1995; Ogles & Masters, 2000, 2003). Možným vysvětlením tohoto rozdílu je široká škála ultra-maratonských vzdáleností, která umožňuje běžcům vybírat si závody představující velmi náročné výzvy. V důsledku toho nabízí ultra-maraton jednotlivcům možnost stanovit si cíle velmi náročné, na rozdíl od maratonů, kde je vzdálenost závodu pevně daná a cíle lze stanovit pouze času a umístění v závodu. Jedním ze zajímavých postřehů těchto studií je, že ultra mají silnou tendenci zkoumat své fyzické a psychické limity.

2.5.3.1 *Emoce a sportovní výkon*

Emoce jsou komplexní psychický stav zahrnující řadu fyziologických, behaviorálních a kognitivních reakcí na vnitřní a vnější podněty (Barrett & Russell, 2019). Je důležité rozlišovat mezi náladou a emocemi, jejichž znaky jsou popsány pomocí dvou dimenzí. První je časová, která rozhoduje, zda je stav přechodný nebo trvalý; druhá rozlišuje mezi subjektivními vnitřními a objektivními vnějšími prožitky (Serby, 2003). Nálady jsou ze své podstaty považovány za trvalé a vnitřní stavy, zatímco emoce jsou charakterizovány jako momentální a vnější (Serby, 2003).

Při sportovním výkonu mohou emoce hrát rozhodující roli o úspěchu či neúspěchu v soutěži i v tréninkové koncentraci. Pozitivní emoce, jako je vzrušení, nadšení a sebedůvěra, zlepšují výkon sportovce tím, že zvyšují úroveň koncentrace, motivace a energie, zatímco negativní emoce, jako je úzkost, strach a hněv, mají zpravidla opačný vliv (Lazarus, 2000; Woodman et al., 2010).

Výzkum ukázal, že vztah mezi emocemi a sportovním výkonem je komplexní a mnohostranný a může záviset na individuálních rozdílech v emočních reakcích na sportovní výkon (Tamminen & Gaudreau, 2014). Někteří sportovci jsou schopni využívat negativní emoce, jako je úzkost a hněv, ke zvýšení výkonu a koncentrace, zatímco jiní se potřebují naučit strategiím, jak tyto emoce zvládat (Lazarus, 2000; Woodman et al., 2010). Pochopení role emocí při sportovním výkonu je důležitou oblastí výzkumu, která může pomoci vyvinout účinné strategie pro optimalizaci tréninkového plánu.

2.5.3.2 *Hormony produkováné při vytrvalostním běhu*

Běh je spojen s neurochemickými změnami v těle, včetně uvolňování serotoninu, dopaminu, endorfinů a kanabinoidů. V mozku se aktivuje řada chemických látek, které ovlivňují prožitky a podporují výkon běžce. Nejznámější jsou endorfiny, fungující jako neurotransmitery a jsou přirozenými látkami tlumící bolest (Boecker et al., 2008). Endorfiny patří do skupiny

chemických látek nazývaných opioidy, které se vážou na opioidní receptory v mozku a kromě toho, že eliminují bolest, vyvolávají také pocity euforie a štěstí (Boecker et al., 2008). Změny v centrální vazbě opioidních receptorů jsou pozorovatelné po 2 hodinách běhu na dlouhé vzdálenosti a projevují se primárně v limbických oblastech mozku (Roebuck et al., 2018).

Serotonin je neurotransmitter, který hraje důležitou roli v regulaci nálady a emocí. Během běhu se hladina serotoninu v mozku zvyšuje, což vede ke zlepšení regulace stresu. Předpokládá se, že zvýšená hladina serotoninu přispívá k tzv. "běžeckému opojení", které typicky následuje po ukončení běžecké aktivity, kdy se běžec cítí euforicky a plný sil (Pruet & Belzung, 2003).

Další neurotransmitter, dopamin, je zapojen v rámci CNS do systému odměny a potěšení. Je zodpovědný za motivaci a uspokojení, které ve lidech vyvolává aerobní aktivita (Roiser et al., 2012).

Kromě serotoninu, dopaminu a endorfinů podněcuje běh v těle i uvolňování kanabinoidů. Kanabinoidy jsou chemické látky, které jsou v součinnosti s endokanabinoidním systémem, složitou sítí receptorů přítomných po celém těle. Endokanabinoidní systém je zodpovědný za regulaci řady fyziologických procesů, včetně nálady, bolesti a chuti k jídlu (Sparling et al., 2003).

Tyto neurochemické změny vyvolané vytrvalostním během mohou proto mít významný pozitivní vliv na náladu, snížení stresu, zvládnání bolesti a zdravých stravovacích návyků.

2.5.4 Důležitost motivace u vytrvalostního běhu

Motivace u vytrvalostních běžců zahrnuje přítomnost intrinsických i extrinsických motivů (Popov et al. 2019). Je to proto, že tyto aktivity současně zahrnují dosahování osobních cílů, potěšení, soutěžení a pocit sounáležitosti s komunitou běžců (Bell, 2013). Běh jako sportovní aktivita uspokojuje potřebu autonomie, zatímco potřebu kompetence uspokojuje osobní výkon a dosahování nastavených cílů (Popov et al. 2019). Potřeba sounáležitosti je uspokojována sociálními vztahy s ostatními běžci (Bell, 2013).

Dnes se popularita vytrvalostního běhu zvyšuje a stejně tak přibývá i počtu vytrvalostních běžeckých soutěží, kterých se mohou účastnit i amatérští sportovci. Podle studie Reussera a kolegů (2021) se během posledních desetiletích zvyšuje počet účastníků v závodech, ale úroveň průměrných výkonů se snižuje. Z tohoto důvodu je třeba věnovat pozornost individuálním motivům vytrvalostních běžců, aby mohli zefektivnit své úsilí a dosáhli požadovaných výsledků a lepšího výkonu.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl:

Cílem práce je zjistit jaké motivy nejčastěji pomáhají vytrvalostním běžcům dodržet jejich tréninkový plán.

3.2 Dílčí cíle:

1. Identifikovat nejčastější fyziologické motivy, které pomáhají vytrvalostním běžcům dodržet jejich tréninkový plán.
2. Identifikovat nejčastější sociální motivy, které pomáhají vytrvalostním běžcům dodržet jejich tréninkový plán.
3. Identifikovat nejčastější psychologické motivy, které pomáhají vytrvalostním běžcům dodržet jejich tréninkový plán.
4. Identifikovat nejčastější motivy vycházející z cílevědomosti, které pomáhají vytrvalostním běžcům dodržet jejich tréninkový plán.

3.3 Výzkumné otázky:

1. Jaké jsou nejvýznamnější fyziologické motivy u vytrvalostních běžců, jež je motivují k běžeckému tréninku či závodu?
2. Jaké jsou nejvýznamnější sociální motivy u vytrvalostních běžců, jež je motivují k běžeckému tréninku či závodu?
3. Jaké jsou nejvýznamnější psychologické motivy u vytrvalostních běžců, jež je motivují k běžeckému tréninku či závodu?
4. Jaké nejvýznamnější motivy vycházející z cílevědomosti motivují vytrvalostní běžce k běžeckému tréninku či závodu?

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

V rámci výběru respondentů byla využita mezinárodní skupina na Facebooku „Science of running“, v překladu „Věda o běhu“, jejíž členové se specializují na vytrvalostní běh a dá se předpokládat, že jsou aktivní běžci. Komunikace na této skupině probíhá výhradně v anglickém jazyce, proto i anketa byla distribuována v angličtině. Počet členů v této skupině je přibližně 30 000, což zvyšovalo pravděpodobnost vyplnění ankety. Celkem bylo do výzkumu zapojeno 52 respondentů z celkem z dvaceti různých států, z čehož bylo 29 mužů a 23 žen. Věkové rozmezí respondentů bylo 18 až 74 let. V příspěvku na Facebooku byli tázáni, zda se považují za vytrvalostní běžce, což byl jediný parametr, který museli pro zařazení do našeho výzkumu splňovat. Projekt naší studie byl schválen Etickou komisí FTK UP dne 27. 4. 2023 pod jednacím číslem: 40/2023

4.2 Metody sběru dat

Pro sběr dat byla použita anketa skládající se ze tří částí. Jejím jádrem byl formulář v elektronické formě, který se zakládal na originálním nástroji Motivation of Marathon Scale (MOMS; Masters et al., 1993), v překladu Škála motivace maratonských běžců. Ten byl námi pro splnění cíle výzkumu doplněn o úvodní a doplňující závěrečnou část. Úvodní část obsahovala otázku na průměrný počet kilometrů odběhaných za týden a demografické otázky, týkající se věku, pohlaví a země původu. V závěrečné třetí části ankety, která se skládala ze tří otevřených, doplňujících otázek, respondenti odpovídali vlastními slovy a délka odpovědi nebyla nijak omezena. V první z nich, respondenti byli vyzváni k popisu svého subjektivního vnímání nejvýznamnějšího motivu k překonání komfortní zóny vůbec. Druhá otázka zjišťovala, k jakým aspektům běžeckého tréninku se obvykle pojí dobrý pocit ze překonání sebe samých, například uběhnuté kilometry, vysoká rychlost běhu a podobně. V poslední otázce měli vysvětlit, jak se vyrovnávají s pocitem přetrénování, pokud ho zažívají.

Dotazník MOMS je složený z 9 sekcí dohromady reprezentujících 4 oblasti motivů. V každé sekci má respondent na výběr z různého počtu odpovědí. Překlad možných odpovědí je znázorněn v následujících 4 tabulkách, kde každá reprezentuje 1 oblast motivů:

Tabulka 1*Fyziologické motivy škály MOMS*

1. ORIENTACE NA ZDRAVÍ	2. TĚLESNÁ HMOTNOST
Zlepšit život	Zlepšení kontroly u tělesné hmotnosti
Prodloužení života	Snížení tělesné hmotnosti
Zlepšení fyzické kondice	Štíhlejší postava
Snížení rizika infarktu	Zachování fyzické přitažlivosti
Zachování stávající fyzické kondice	
Předcházení nemocem	

Tabulka 2*Motivy škály MOMS popisující cílevědomost*

3. DOSAHOVÁNÍ OSOBNÍCH CÍLŮ	4. SOUTĚŽIVOST
Vyšší rychlost běhu	Soutěžit s ostatními
Soutěž se sebou samým/samou	Zjistit, jak vysoko se dostanu ve výsledné listině závodů
Zkusit běžet rychleji	Dosáhnout lepšího času než moji přátelé
Posunout své stávající limity	Porazit někoho, na kým jsem nikdy před tím nevyhrál/nevyhrála
Zjistit, zda mohu pokořit určitý čas	
Dostat ze svého těla lepší výkon než před tím	

Tabulka 3*Sociální motivy škály MOMS*

5. POTŘEBA UZNÁNÍ	6. AFILIACE
Zásluha respektu od lidí ze svého okolí/skupiny	Socializace s dalšími běžci
Zásluha respektu od lidí obecně	Mít něco společného s ostatními lidmi
Dosažení toho, že na mě budou pyšní moji přátelé a má rodina	Setkávání se s lidmi
Lidé ke mně budou vzhlížet	Společná aktivita s rodinou a přáteli
Přínos pocitu uznání	Sdílení skupinové identity s ostatními běžci
Pochvaly od ostatních	Setkávání se s přáteli

Tabulka 4*Psychologické motivy škály MOMS*

7. PSYCHOLOGICKÉ DETERMINANTY	8. VÝZNAM ŽIVOTA	9. SEBEVĚDOMÍ
Být méně podrážděný/podrážděná	Přidat smysl životu	Být na sebe pyšný/pyšná
Snížení míry nebo rizika deprese	Přidat záměr a cíl mému životu	Pocit, že jsem něčeho dosáhl/dosáhla
Rozptýlit se od každodenních starostí	Pocit naplnění, celistvosti	Pocit psychické kontroly nad svým tělem
Zlepšení nálady	Žít více naplňující život	Pocit vítězství
Mít čas o samotě k vyřešení problémů	Pocit propojení s přírodou	
Soustředit se na své myšlenky	Mít více času o samotě	
Řešení problémů	jen se světem kolem mě	
Zmírnění napětí	Pocit míru se světem	
Utéct od všeho	kolem mě	

Pro vyplnění MOMS se v originální anglické verzi je použita sedmibodová číselná Linkertova škála. Dotazovaní pak hodnotí každou důležitost každé odpovědi od 1 (nízká míra důležitosti) do 7 (nejvyšší míra důležitosti). Pro potřeby naší práce byl způsob hodnocení pomocí MOMS dotazníku zjednodušený a respondenti vybrali vždy pouze jednu, nejdůležitější, možnost, tedy nejdůležitější motiv za každou z 9 sekcí.

Validita a reliabilita originálního dotazníku MOMS byla prověřena díky širokému využívání v mnoha studiích, zaměřujících se na různé typy populace a výzkumné cíle (Masters et al., 1993; Masters and Ogles, 1995; Ogles and Masters, 2003). Použitelnost vlastní závěrečné části otevřených otázek byla ověřena pomocí pilotního testování, kdy otázky byly sdíleny menší skupině respondentů (n=8), kteří se také věnují vytrvalostnímu běhu. Tito respondenti byli po vyplnění dotázáni za zpětnou vazbu, která se týkala srozumitelnosti otázek. Po vyhodnocení odpovědí a zpětné vazby, indikující srozumitelnost otázek, byly otázky použity ve vlastní studii.

4.3 Procedura sběru dat

Anketa byla vytvořena prostřednictvím platformy Google Forms v online prostředí a byla sdílena pomocí odkazu na formulář přes sociální síť Facebook, konkrétně ve veřejné skupině „Science of running. Sběr dat probíhal po dobu 5 dní v termínu od 19. do 24. 5. 2023.

Příspěvek na Facebooku obsahující odkaz na anketu, informoval o účelu, podobě a obsahu studie. Rovněž příspěvek informoval o tom, že by její účastníci měli vyplnit pouze tehdy, považují-li sami sebe za vytrvalostní běžce. Po kliknutí na odkaz byli respondenti přesměrováni na platformu Google Forms, kde museli před zahájením vyplňování projít přes informovaný souhlas, který informoval o plné dobrovolnosti účasti na studii a absolutní anonymitě získaných dat. Informovaný souhlas byla jediná povinná zaškrtačková položka v celém formuláři. K odeslání formuláře nebylo nutné odpovědět na všechny otázky.

Po udělení souhlasu s účastí na výzkumu následoval úvodní odstavec zabývající se problematikou výzkumu o motivech k vytrvalostnímu běhu, odhadovaného času stráveného vyplňováním a rovněž zde byl uveden kontaktní e-mail pro případné dotazy či zpětnou vazbu. Následně byli respondenti přesměrováni postupně ke všem třem částem ankety.

Poté, co respondenti vyplnili formulář, se všechny odpovědi automaticky zaznamenaly a uložily do tabulky Google Sheets. Při každém odeslání vyplněného formuláře se v tabulce vytvořil nový řádek, do kterého byla propisována odpověď na každou otázku včetně času a data odeslání formuláře. Po dokončení sběru dat byly použity vestavěné nástroje poskytované službou Google Sheets k analýze odpovědí, které vytvořili jejich grafické znázornění v závislosti na povaze otázek.

Shromážděná data jsou bezpečně uložena na uživatelském účtu na Disku Google, který poskytuje bezpečnostní opatření na ochranu dat, včetně šifrování, kontroly přístupu a zálohovacích systémů.

4.4 Metody zpracování a analýzy dat

Protože se anketa skládala z otevřených otázek a z volby odpovědí z jedné možnosti, byla využita kombinace metod jejich zpracování. První část ankety získávala pouze popisné a demografické charakteristiky a četnosti odpovědí byly znázorněny pomocí sloupcových grafů. Pouze v otázce na věk respondenta byl použit spojnicový graf pro větší přehlednost.

V druhé části ankety, která obsahovala odpovědi na dotazník MOMS byla využita frekvenční analýza dat, kde je poměr četnosti jednotlivých odpovědí vyjádřen pomocí výsečových grafů.

V poslední části ankety, otevřených otázkách, bylo vyhodnocení provedeno na základě kvalitativní analýzy obsahu. Jednotlivé odpovědi pak uvádíme v souvislém textu.

5 VÝSLEDKY

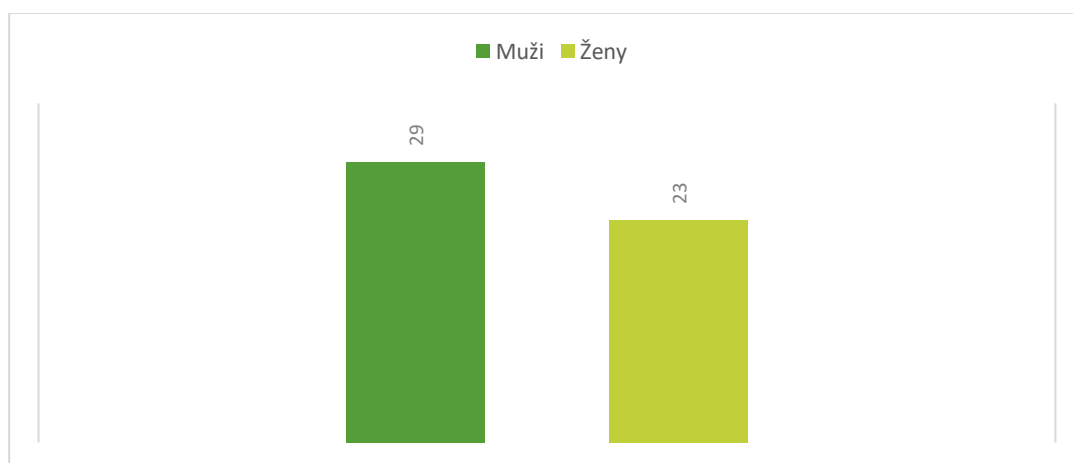
Výsledky byly v závislosti na povaze metody sběru dat rozděleny do 3 částí. Nejprve uvádíme popisné charakteristiky výzkumného souboru. Následně jsou popsány výsledky dotazníku MOMS a v neposlední řadě uvádíme odpovědi na otevřené otázky.

5.1.1 Popisné charakteristiky výzkumného souboru

Mezi demografickými otázkami popisující respondenty výzkumu jsme zjišťovaly jejich pohlaví (Graf 1), počet kilometrů, které uběhnou v průměru a týden (Graf 2), aktuální věk (Graf 3) a zemi jejich původu (Graf 4).

Graf 1

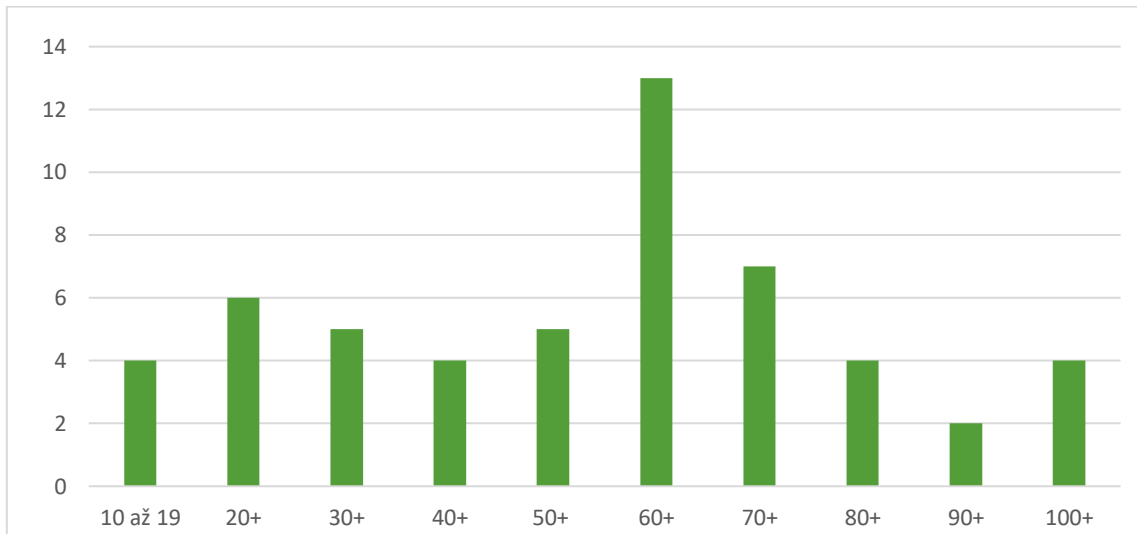
Pohlaví respondentů



Poměr mužů a žen byl ve sběru dat relativně vyrovnaný (Graf 1), ale mužů bylo 29 (55,8 %) a žen 23 (44,2 %).

Graf 2

Průměrná týdenní uběhnutá vzdálenost (v km)

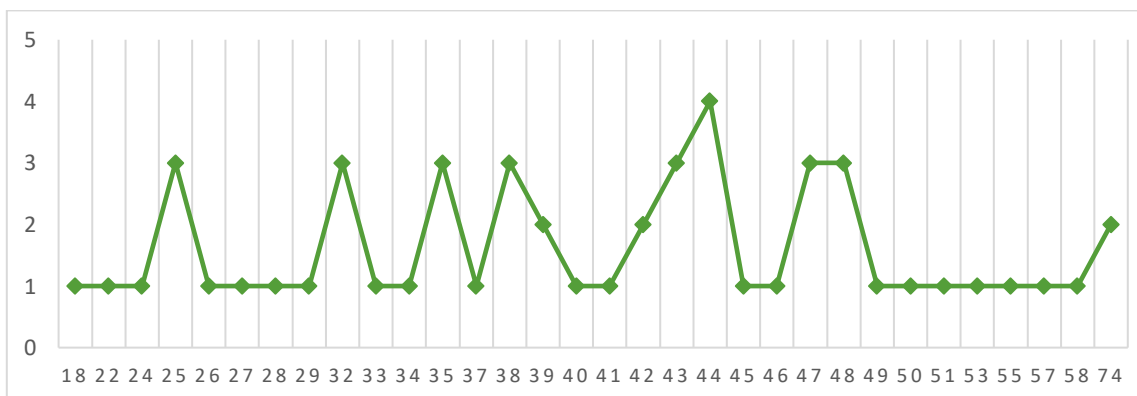


Poznámka. 20+ = 20 až 29 km/týden; 30+ = 30 až 39 km/týden; 40+ = 40 až 49 km/týden; 50+ = 50 až 59 km/týden; 60+ = 60 až 69 km/týden; 70+ = 70 až 79 km/týden; 80+ = 80 až 89 km/týden; 90+ = 90 až 99 km/týden; 100+ = 100 a více km/týden

V druhé otázce, byli respondenti tázáni na počet kilometrů (Graf 2), které uběhnou týdně. V závislosti na kritériu pro vyplnění dotazníku je pro někoho vytrvalostní běh pouze mezi 10 až 19 kilometrů za týden. V tomto rozsahu se pohybovali 4 respondenti (7,8 %). Největší počet respondentů 25,5 % (n=13) uběhne mezi 60 a 70 kilometrů za týden. Téměř 63 % respondentů (n=33) uběhne v průměru za týden vzdálenost delší než 50 kilometrů. V neposlední řadě, uváděli v dotazníku 4 lidé týdenní vzdálenost přes 100 uběhnutých kilometrů, to znamená v průměru minimálně 14,2 kilometrů každý den.

Graf 3

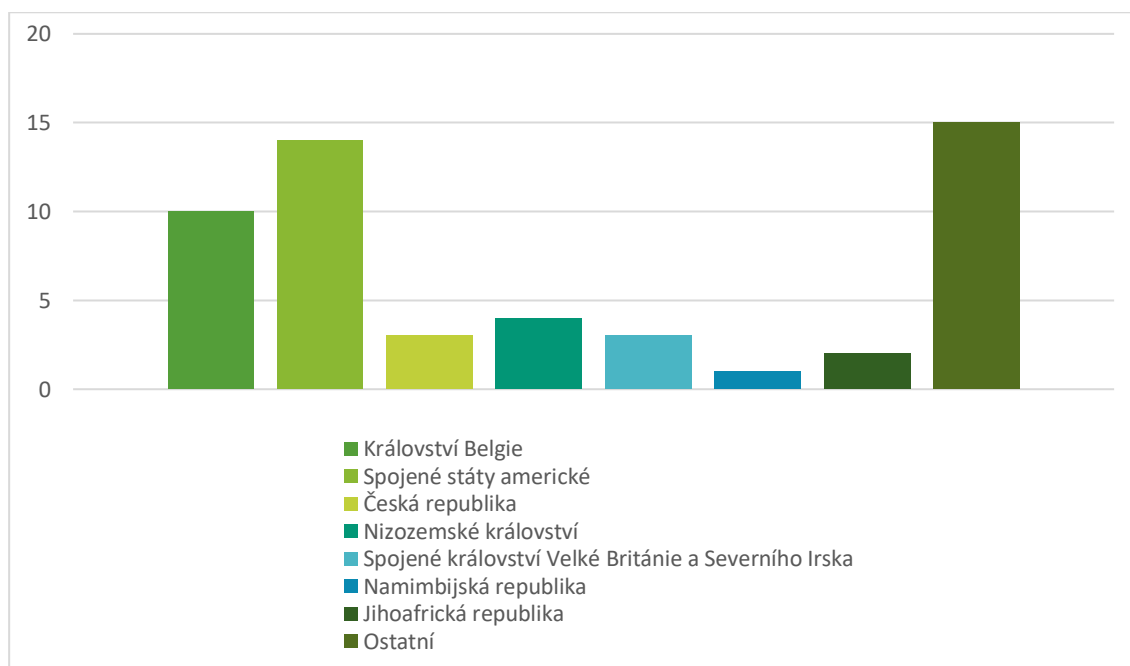
Věk respondentů



Třetí otázka zjišťovala současný věk respondentů (Graf 3). Věkové rozmezí všech respondentů (n=52) se pohybovalo od 18 let do 74 let. Z grafu vyplývá, že celkem 51 % respondentů (n=21) je ve věkovém rozmezí 40 až 50 let. Dále po 3 respondentech jsou ve věku 25, 32 a 35 let a 2 respondentům je 74 let. Ostatní hodnoty byly uváděny pouze po 1 respondentovi.

Graf 4

Země původu respondentů



Nejvyšší počet respondentů této studie, kteří dotazník dokončili jsou ze Spojených Států Amerických (USA) (n=14) a následuje Království Belgie (n=10). Dále z Nizozemského království byli 4 respondenti. Z České republiky i ze Spojeného království Velké Británie a Severního Irsku vyplnili dotazník 3 respondenti. 3 respondenti byli ze států Jižní Afriky, konkrétně 1 z Namibie a 2 z Jihoafrické Republiky. Zbýlých 15 respondentů je z jiných států, ale vždy jen po 1 respondentovi.

Vyšší počet respondentů z USA je pravděpodobně zapříčiněn velikostí země, ale také, že administrátoři skupiny „Science of running“ jsou všichni obyvatelé USA. Překvapivě druhé největší zastoupení má Království Belgie. Může to být způsobené tím, že tato země se značně specializuje na maratonské závody. Například v roce 2023 se zde koná celkem 19 oficiálních maratonských soutěží. V porovnání s Českou republikou, jež je co do počtu obyvatel na tom obdobně, jich je ročně pořádáno pouze 7.

5.1.2 Výsledky dotazníku MOMS

Níže uvádíme nejčastější odpovědi respondentů v každé z 9 dílčích sekcí škály MOMS, pokrývající fyziologické, sociální, psychologické motivy a cílevědomost.

FYZIOLOGICKÉ MOTIVY

1. Orientace na zdraví

První sekci (Graf 5), z celkového počtu odeslaných formulářů, vyplnilo 92 % respondentů (n=48). Z odpovědí jasně vyplývá, že většinu běžců motivuje zlepšení své fyzické kondice (n=20; 40,8 %) a část motivuje zachování stávající fyzické kondice (n=12; 24,5 %) nebo je motivuje předcházení nemocem (n=11; 22,4 %). 6 respondentů (12,2 %) nachází motivaci k běhu ve snaze prodloužení si svého života. Žádný respondent nepřikládá největší váhu motivu snížení rizika infarktu.

Graf 5

Výsledky sekce: Orientace na zdraví (poměrové zastoupení ze 48 respondentů v %)



2. Tělesná hmotnost

Ze sekce nazvané tělesná hmotnost (Graf 6), zvolilo jako některý z důležitých motivů k vytrvalostnímu běhu 92 % respondentů (n=48). Tato sekce motivů zahrnuje 4 možnosti, přičemž počet zvolených odpovědí byl v našem výzkumném souboru vyrovnaný. Nejvíce, 27,1 % respondentů běhá, protože jsou motivováni zachováním své fyzické atraktivity (n=13; 27,1 %) a nejméně respondentů (n=11; 22,9 %) je motivováno touhou po štíhlejší postavě. Stejný poměr respondentů (n=12; 25 %) je motivován snížením tělesné hmotnosti a lepší kontrolou tělesné hmotnosti.

Graf 6

Výsledek sekce: Tělesná hmotnost (poměrové zastoupení ze 48 respondentů v %)



Odpoověď na 1. výzkumnou otázku: Z výsledků vyplývá, že nejvýznamnějším motivem, který se týká fyzické podstaty člověka je zlepšení fyzické kondice. Žádný jiný motiv zde výrazně nefiguruje.

CÍLEVĚDOMOST

3. Dosahování osobních cílů

Některý z motivů této sekce, která se týká dosahování osobních cílů (Graf 7), vybrali až na jednoho respondenta všichni. Mezi odpověďmi jednoznačně převládá motiv, že se běžci chtějí posunout za své stávající limity (n=25; 49 %). Dále často chtějí soutěžit sami se sebou (n=8; 15,7 %) a zlepšit fyzickou výkonnost (n=7; 13,7 %) i rychlost běhu (n=7; 13,7 %). 3 respondenti se cítí motivovaně, když chtějí ztížit, zda pokoří určitý čas. Pouze 1 respondent zvolil možnost „zkusit běžet rychleji“, což možná způsobila nepřesná formulace této možnosti, protože více respondentů cítí motivaci ze zlepšení rychlosti běhu a ne pouze ze zkoušky zrychlení běhu.

Graf 7

Výsledek sekce: Dosahování osobních cílů (poměrové zastoupení z 51 respondentů v %)

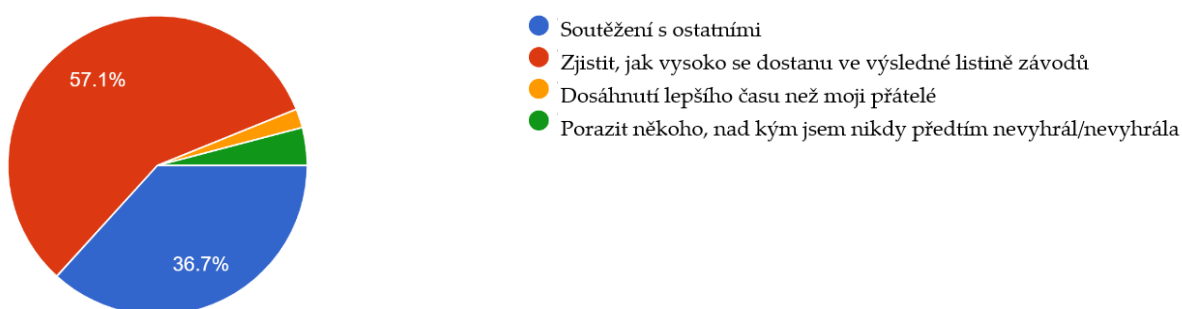


4. Soutěživost

Motivační faktory ohledně soutěživosti (Graf 8) vyplnilo 94 % respondentů (n=49). Z tohoto hlediska běžce nejčastěji motivuje zvědavost, jak by se umístili v závodě (n=28; 57,1 %). Na druhém místě chtějí soutěžit s ostatními (n=18; 36,7 %). Mállokdo má jako významný motiv v soutěži výhru nad kamarády (n=1; 2 %) nebo nad konkrétním rivalem (n=2; 4,1 %).

Graf 8

Výsledek sekce: Soutěživost (poměrové zastoupení ze 49 respondentů v %)



Odpověď na 2. výzkumnou otázku: Nejvýznamnějším motivy, které podporují vytrvalostní běžce v tréninku a závodech pramení v první řadě ze soutěživosti. Zde je na prvním místě motiv porovnávání se s ostatními ve výsledkové listině závodu. Druhým významným motivem je dosahování osobních cílů pomocí posouvání svých stávajících limitů.

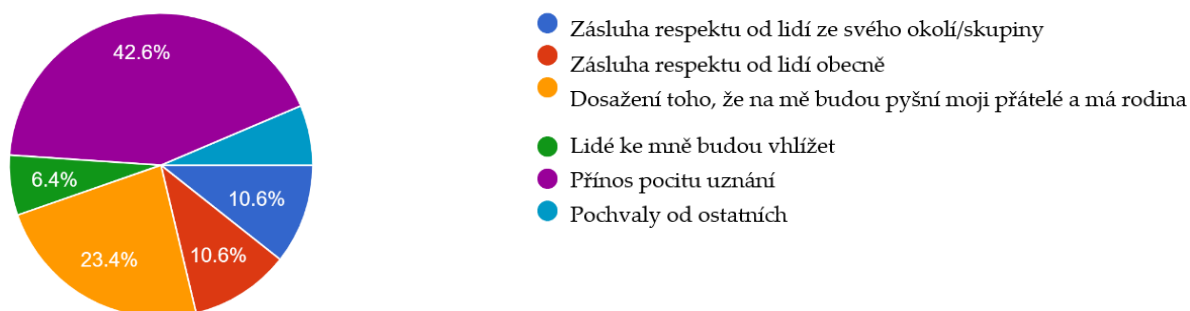
SOCIÁLNÍ MOTIVY

5. Potřeba uznání

V sekci, která se týká potřeby uznání (Graf 9), vybralo některý motivů 92 % respondentů (n=48). Nejvýznamnějším motivem je zde přínos pocitu uznání (n=20; 42,6 %). Na druhém místě přináší běžcům motivaci z této sekce uznání od rodiny a přátel (n=11; 23,4 %). Pro několik respondentů je největším motivem uznání od vrstevníků (n=5; 10,6 %). Menší část respondentů chce, aby k nim lidé vhlíželi nebo je chválili (n=3; 6,4 %) nebo je motivuje uznání od lidí obecně (n=3; 10, 6 %). Možnou limitací této sekce může být formulace možnosti „přínos pocitu uznání“, ale již není specifikováno, jestli vlastní vnitřní uznání nebo od někoho jiného, což mohlo způsobit nepochopení ze strany respondentů.

Graf 9

Výsledky sekce: Potřeba uznání (poměrové zastoupení ze 48 respondentů v %)

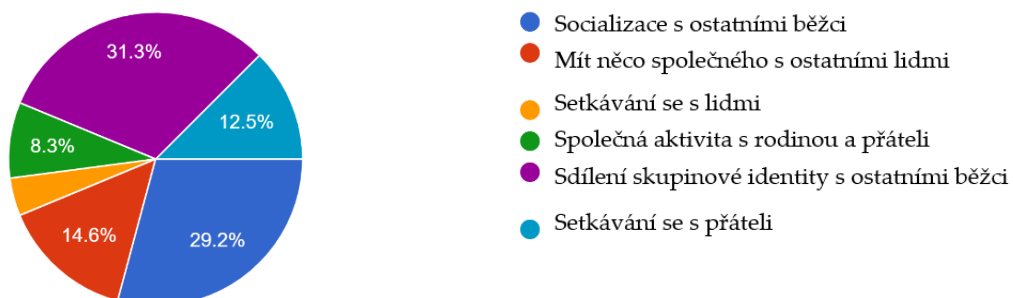


6. Afiliace

Sekce afiliace (Graf 10) se týká příslušnosti k určité skupině a možnost socializace. Některý z motivů této sekce zvolilo 92 % respondentů (n=48). Největšími motivy jsou zde sdílení skupinové identity (n=15; 31,3 %) a socializace s dalšími běžci (n=14; 29,2 %). Některé respondenty motivuje k běhu to, že chtějí mít společné zájmy s ostatními (n=7; 14,6 %) a trávit čas s přáteli (n=6; 12,5 %). Menší část respondentů motivuje sdílení společné aktivity s rodinou a přáteli (n=4; 8,3 %) nebo seznamování s novými lidmi (n=2; 4,2 %).

Graf 10

Výsledky sekce: Afiliace (poměrové zastoupení ze 48 respondentů v %)



Odpověď na 3. výzkumnou otázku: Na základě výsledků škály MOMS je u vytrvalostních běžců nejvýznamnějším sociálním motivem přínos pocitu uznání. Další významné motivy souvisí s pocitem sounáležitosti, kdy se běžci chtějí socializovat a sdílet skupinovou identitu s ostatními běžci.

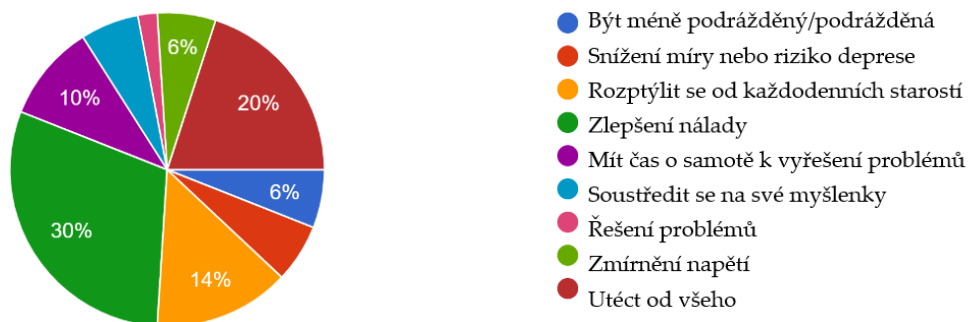
PSYCHOLOGICKÉ MOTIVY

7. Psychické rozpoložení

Tuto sekci týkající se psychického rozpoložení (Graf 11) vyplnilo 98 % respondentů (n=51). Nejvýznamnějším psychologickým motivem je zde zlepšení nálady (n=15; 30 %). Dalším významnou odpovědí je, že respondenti mají motiv od všeho utéct (n=10; 20 %) nebo se rozptýlit od každodenních starostí (n=7; 14 %). V této sekci je zastoupení motivů relativně různorodé a každá odpověď se týkala minimálně jednoho respondenta. Pouze jeden z běžců řeší problémy pomocí běhu, ale tento malý počet odpovědí je možná způsobený obecnou formulací.

Graf 11

Výsledky sekce: Psychické rozpoložení (poměrové zastoupení z 51 respondentů v %)

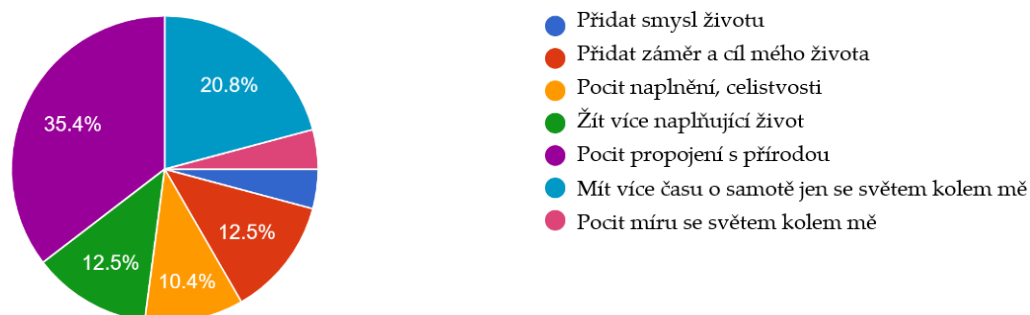


8. Smysl života

Tuto sekci, týkající se motivů smyslu života (Graf 12) vyplnilo 92 % respondentů (n=48). Z odpovědí vyplývá, že nejvíce lidí k běhu motivuje pocit propojení s přírodou (n=17; 35,4 %) a potom, aby byli o samotě se světem kolem (n=10; 20,8 %). Několik respondentů motivuje pocit více naplňujícího života (n=6; 12,5 %), přidání záměru a cíle svému životu (n=6; 12,5 %) nebo to, že mají pocit celistvosti a naplnění (n=5; 10,4 %). Pouze po dvou respondentech cítí motivaci z pocitu míru se světem kolem nich a z přidání smyslu životu.

Graf 12

Výsledky sekce: Smysl života (poměrové zastoupení ze 48 respondentů v %)



9. Sebevědomí

Sekce motivů týkající se sebevědomí (Graf 13) byla vyplněna 96 % respondentů (n=50). Nejvíce běžce z možností této sekce motivuje touha, že chtějí něčeho dosáhnout (n=19; 38 %). Část z nich považuje běh za pozitivní emocionální zkušenost (n=9; 18 %). Několik běžců motivuje pocit psychické kontroly nad svým tělem (n=7; 14%) a pocit pýchy nad sebou samými (n=7; 14 %). Překvapivě pouze po jednom respondentovi motivuje pocit vítězství a zvýšení sebevědomí.

Graf 13

Výsledky sekce: Sebevědomí (poměrové zastoupení z 50 respondentů v %)



Odpověď na 4. výzkumnou otázku: Nejvýznamnější motiv k vytrvalostnímu běhu pramení ze sebevědomí běžců, kdy je žene kupředu pocit, že něčeho dosáhli. Významným motivem spojeným se smyslem života je pocit propojení s přírodou. Z hlediska psychického rozpoložení často figuruje také motiv zlepšení nálady.

5.1.3 Výsledky odpovědí na otevřené otázky

V poslední části ankety jsme položili běžcům tři otevřené otázky zjišťující jejich subjektivní pocity ohledně vytrvalostního běhu.

- 1. Co vnímáte jako nejsilnější důvod, vedoucí k překonání své zóny komfortu před zahájením běžeckého tréninku a v jeho průběhu? (Co Vás donutí přijmout výzvu k překonání svých vnímaných hranic, i když to není pohodlné a způsobí Vám to stres a nejistotu?)**

Všechny důvody k překonání zóny komfortu v rámci tréninku, jež respondenti uvedli, spadají do dvou ze čtyř již zmíněných kategorií u dotazníku MOMS. U běžců převládali psychologické motivy (n=15), jako je vidina, že se po tréninku budou cítit mnohem lépe,

překonávání sama sebe, hrdost, překonání mentální bariéry, posilování odolnosti mysli a aplikovatelnost v dalších oblastech života. Jeden respondent dokonce uvedl, že si pomocí diskomfortu při běhu kompenzuje trauma z dětství tím, že se bude cítit odolněji než ti, co jej šikanovali. Jeden z nejčastějších psychologických motivů byl pocit, že nejkomfortnější pocit je venku z komfortní zóny.

Do druhé kategorie spadají odpovědi ohledně dosahování osobních cílů, což byla nejčastější odpověď vůbec (n=19). Dále cílevědomost ohledně dodržování tréninkového plánu a přípravy na závod, posouvání se vpřed k dlouhodobým cílům, často se opakovala sebedisciplína a dodržování návyku. Odpověď, která vybočovala z ostatních bylo to, že je motivem pocit zodpovědnosti vůči svému trenérovi, který do něj investoval čas, a proto ho nechce zklamat. Nejvýstižnější odpovědí z hlediska cílevědomosti zněla v překladu takto „Díky každému kroku, který udělám teď, budou kroky během soutěže jednodušší.“

Sociální motivy a touha po lepším fyzickém vzhledu mezi odpověďmi na tuto otázku nefigurovali.

2. Na jakých faktorech u Vás typicky závisí dobrý pocit z překonání sebe samých? (brzy vstanu, běžím rychleji, větší vzdálenost, obtížný terén atd.)

Mezi nejčastější faktory, ze kterých mají respondenti dobrý pocit, když se musí překonat během tréninku se řadí jednoznačně rychlost běhu (n=16) a uběhnutá vzdálenost (n=14). Faktory, které se také opakovaly byly dosažené výškové metry (n=2), obtížný terén (n=6), časová náročnost tréninku (n=2) a konzistence tréninku (n=2). Odpovědi, které se vyskytovaly jednotlivě se týkaly například překonání se k běhu ve špatném počasí, nacházení času na běh i přes rodinné povinnosti, překonání bolesti a únavy, dodržení tréninkového plánu, vyběhnutí na vrchol hory bez přechodu do chůze nebo překonání mentální bariéry a nedostatku sebevědomí. Odpověď, která poskytuje obecný souhrn všech zmíněných faktorů zněla „Schopnost se stále zlepšovat za limity, které byly dříve nemyslitelné“.

3. Pokud cítíte pocit přetrénovanosti, jaké má znaky a jak ho řešíte?

Nejčastější a nejobecnější odpovědí na identifikaci pocitu přetrénovanosti a jeho řešení byla únava a následný aktivní odpočinek (n=14). Aktivní odpočinek u těchto respondentů zahrnuje procházky, běh v nižší intenzitě než obvykle, lehká vyjíždka na kole a plavání.

Mezi konkrétní fyziologické znaky přetrénovanosti byly uvedeny těžká chodidla (n=3), snadné zadýchání se, bolest svalů (n=5), vysoký srdeční tep (n=5), nekvalitní spánek (n=4), pokles imunity a snadné onemocnění, bolest šlach a stagnace pokroku v běžeckého výkonu.

Mezi mentální znaky přetrénovanosti u respondentů se řadí pokles motivace v obecné rovině (n=5), stres, negativita, nevyrovnané emoce, mentální únava a podrážděnost.

Kromě aktivního odpočinku uvedli respondenti ještě další techniky, jak se vypořádat s přetrénovaností. Uvedeno bylo protahování, masáž, silový trénink a cvičení s vlastní vahou, používání masážních válců, ledové koupele, návštěva sauny, zařazení výživových doplňků, více spánku (n=6), běhy v nízké tepové frekvenci nebo na menší vzdálenosti a jóga. Několik respondentů (n=7) přetrénování kompenzují úplným odpočinkem bez fyzické aktivity v délce jednoho až několik dnů. Objevil se i jeden výjimečný respondent, který uvedl, že běhá téměř každý den po dobu 20 let a nikdy neměl pocit, že by trénoval příliš intenzivně.

6 DISKUSE

Dotazníkového šetření v této práci se účastnilo 29 mužů a 23 žen, což značí určitou genderovou vyváženost v našem výzkumném souboru vytrvalostních běžců. Ne vždy bývá účast mužů a žen ve vytrvalostním běhu rovnoměrná. Z hlediska historického vývoje dominovali v tomto sportu spíše muži, protože ženy se v něm začali prosazovat až v 80. letech 20. století. Například první ženský start v oficiálním maratonském závodě byl až roku 1973 v německém Waldnielu (Lovett, 1997). Věkové rozpětí respondentů našeho výzkumu bylo od 18 do 74 let s průměrným věkem u žen 38 let a u mužů 43 let. Na základě několika studií (Nikolaidis et al., 2018; Knechtle et al., 2017) bylo jisté, že muži, kteří se účastní vytrvalostních závodů jsou v průměru starší než ženy, což se shoduje s charakteristikami našeho výzkumného souboru. V závislosti na věku by bylo možné zjistit, jakým směrem se vyvíjí převládající aspekty motivace k vytrvalostnímu běhu. Například studie provedená Havenarem a Lochbaumem (2007) zjistila, že starší běžce více motivovala obecná orientace na zdraví, udržení či snížení hmotnosti, smysl života a příslušnost ke skupině, zatímco mladší běžce motivovalo dosažení osobních cílů. V návazném výzkumu k naší studii by bylo vhodné se těmito věkovými specifiky zabývat a zvážit rozdílnost motivů různě starých běžců.

Při zjišťování primárních motivů zaměřených na zdraví a fyzickou kondici převládá motiv zlepšení nebo udržení fyzické kondice a zachování fyzické přitažlivosti. V této studii byli téměř početně vyrovnané motivy plynoucí z kontroly tělesné hmotnosti mezi muži a ženy, ale například studie Waškiewiczze a kolegů (2019) zjistila, že ženy, jež dokončili maraton, jsou motivovány redukcí a kontrolou váhy více než muži.

Z výsledků naší studie vyplývá, že vytrvalostní běh je dle respondentů dobrým nástrojem pro udržení obecného zdraví a atraktivního vzhledu. Na druhou stranu, menší část respondentů využívá běh, aby předešli nemocem, které se mohou objevit v budoucnu.

Když respondenti našeho výzkumu zažívají akutní stav přetrénovanosti, který se projevuje hlavně fyzickou a mentální únavou a ztrátou motivace, kompenzují jej odpočinkem doplněným o regenerační prostředky jako jsou masáže, ledové koupele, sauny a protahování nebo naopak využívají aktivní způsob odpočinku, jako je jiná aktivita v nižší intenzitě, jiný druh tréninku nebo jóga. Několik studií se shoduje, že aktivní způsob odpočinku má pozitivní vliv na rychlost regenerace a následný výkon, ale záleží na míře přetrénování (Salinero et al., 2009; Pierre et al., 2018).

Z výsledků naší studie vyplývá, že dosahování osobních cílů je vůbec nejdůležitější motiv u vytrvalostních běžců, a to nejen k samotnému běhu, ale i ke zvýšení sebevědomí. Ke stejnému zjištění dospěl i Waškiewicz a kolegové (2019), bez rozdílu pohlaví. Dalším

dominantním motivačním faktorem respondentů byla disciplína, jež se vztahuje k autonomii z teorie sebeurčení podle Ryana a Deciho (2002).

Zajímavým zjištěním naší studie bylo, že soutěživost ve smyslu soutěžení s ostatními nebo výhra nad rivalem převládala u mužů a ženy se chtějí porovnávat s ostatními podle toho, jak se umístí v závodě. S tím se shoduje studie Deanera a kolegů (2015), která zkoumala i různé důvody, například historický vývoj, kdy mužům bylo dovoleno soutěžit mnohem dříve než ženám, nebo že ženy byly více orientovány na rodinu a muži na kariéru. Je možné, že v blízké budoucnosti se bude tento rozdíl více vytrácet, protože dnes mají muži i ženy v soutěžích stejné podmínky, soutěží-li ve svých kategoriích.

Respondenti nejčastěji uvádějí osobní cíle, jako je zvýšení rychlosti, vytrvalosti a překonání mentálních bariér, jsou hlavní motivací vytrvalostních běžců k vystoupení z jejich komfortní zóny. Tyto cíle představují osobní výzvu, vyžadují odhodlání a trénink, ale jejich dosažení přináší růst, sebedůvěru a pocit úspěchu.

V rámci dotazníku MOMS jsme zjišťovali, jaké motivy k běhu mají respondenti z hlediska psychického rozpoložení, smyslu života a sebevědomí. Nejvíce lidí běhá, protože jim to zlepšuje náladu, což koreluje s výsledky se sekce cílevědomosti, protože u respondentů převládají intrinsické motivy, tedy radost ze samotné aktivity. Zlepšení nálady může být také spojeno s uvolňováním hormonů jako se serotonin, dopamin a endorfin a zvýšenou aktivitou endokanabinoidního systému, jak bylo uvedeno v teoretické části této práce.

Výsledky z části ankety, doplňujících otevřených otázek naznačují, že běh může mít až terapeutické účinky na lidskou psychiku, kdy jeden z respondentů využívá běh pro léčbu traumatu z dětství. Terapie v podobě běhu byla studována Keatingem a jeho kolegy (2018), ale ve formě skupinového tréninku, kde se spojují účinky běhu a pocitu sounáležitosti. Z jejich výsledků plyne, že skupinový běžecký trénink má terapeutický přínos pro osoby s komplexními poruchami nálady s přetrvávajícími kognitivními a sociálními poruchami a s vysokou mírou relapsu. Podobně Knubben a kolegové (2007) dospěli k názoru, že vytrvalostní běh může u pacientů s těžkou depresí rychle a výrazně zlepšit náladu. Obě studie se shodují, že je potřebný další výzkum pro navržení intervenčních plánů pro psychoterapii v podobě vytrvalostních skupinových tréninků.

Zajímavou a nejčastější odpovědí na přidanou hodnotu běhu ke smyslu života byla touha pro propojení s přírodou. Například také podle studie Huanga a kolegů (2022) jsou pro běžce tratě v přírodě příjemnější a přináší jim více radosti z běhu než městské tratě, kde musí stát na semaforech. Dalším důvodem může být klid a ticho v přírodě nebo diverzita terénu.

6.1 Limity studie

Jednou z výrazných limitací této studie byla elektronická forma dotazníku, jež byl sdílen do konkrétní skupiny na sociální síti Facebook, navíc pouze po dobu 5 dnů, protože z daleka nemůže zacílit všechny věkové kategorie vytrvalostních běžců a také zastoupení členů v této skupině nemusí být demograficky vyvážené. Další limitací studie byla metoda sběru dat v části dotazníku MOMS, kde byla na výběr pouze jedna možnost odpovědi u každé sekce, proto se nedalo specifikovat, jaké konkrétní oblasti motivují respondenty k běhu nejvíce.

Za navazující výzkum motivů k překonání komfortní zóny u vytrvalostního běhu by stálo za to věnovat pozornost také vlivu některých charakteristik vytrvalostních běžců jako je věk, doba běhání, preferovaný trénink a další. Budoucí výzkum může přinést cenné poznatky potřebné k novým intervenčním nástrojům pro trenéry a vytrvalostní běžce, v neposlední řadě rovněž pro účely podpůrné léčby v oblasti psychoterapie.

7 ZÁVĚR

Hlavním cílem naší práce bylo zjistit, jaké jsou nejvýznamnější motivy, jež pomáhají vytrvalostním běžcům udržet motivaci k běhům na dlouhé vzdálenosti. Tohoto cíle bylo dosaženo na základě dílčích cílů, které rozlišovaly zdroje motivace dle fyziologických, sociálních a psychologických determinantů a cílevědomosti. Výsledky naznačují, že nejvýznamnějším motivem pro vytrvalostní běžce z fyziologického hlediska je zlepšení fyzické kondice. V ohledu na motivů spojených s cílevědomostí je nejvýznamnějším motivem soutěživost a porovnávání se s ostatními běžci. Sociální motivace je založena na přínosu pocitu uznání a touze po sounáležitosti s běžeckou komunitou. V psychologické rovině je nejvýznamnějším motivem sebevědomí a pocit propojení s přírodou.

Hlavního cíle bylo dosaženo pomocí ankety, která byla složená ze třech částí - demografických otázek, originálního dotazníku MOMS, který zjišťuje motivaci u maratonských běžců a otevřených, doplňujících otázek. Bylo zjištěno, že absolutně nejvýznamnějším motivem u vytrvalostních běžců je touha po dosahování osobních cílů. Z výsledků vyplývá, že dosahování cílů rovněž zvyšuje sebevědomí a pomáhá běžcům vystoupit z komfortní zóny, i když se na běh zrovna necítí. Když běžcům chybí motivace, k výstupu z komfortní zóny jim dopomáhá disciplína založená na konzistentním dodržování tréninkového plánu, aby byli úspěšní v plánovaném závodě nebo aby předešli špatné náladě v případě, že by běh vynechali. Na druhou stranu, běžci dokážou rozpoznat příznaky přetrénovanosti a nejčastěji je kompenzují formou aktivního odpočinku.

8 SOUHRN

Naše práce se zabývá problematikou motivace a komfortní zóny u vytrvalostních běžců a vychází z teoretického základu vytrvalostního běhu, motivace a motivačních teorií, jež mají s vytrvalostním během spojitost. V teorii je rovněž definován pojem komfortní zóny a s ní souvisejících zón strachu a růstu.

Během našeho výzkumu bylo zjištěno, že podle názoru běžců formuje vytrvalostní běh lidskou osobnost a má pozitivní vliv na lidskou psychiku tím, že zlepšuje náladu, zvyšuje sebevědomí a míru disciplíny. Hlavním záměrem práce je identifikace stěžejních motivů, které pomáhají vytrvalostním běžcům udržet konzistentnost tréninku, zahrnující dosahování osobních cílů jako je zlepšování rychlosti a vytrvalosti v běhu, příprava na závod a překonávání mentální bariéry. V neposlední řadě, vytrvalostní běžci zažívají pocit naplnění a růstu i dalších oblastech života tím, že vystupují ze své komfortní zóny během vytrvalostního tréninku.

V souvislosti s vytrvalostním během byly zkoumány i možné negativní fyziologické a psychologické dopady vycházející z nadměrné fyzické zátěže, načež bylo zjištěno, že běžci mohou zažívat pocit demotivace, fyzickou i psychickou únavu a nespavost, ale jsou schopni tento stav kompenzovat pomocí regenerace a odpočinku v aktivní i pasivní formě.

Výsledky naší studie mohou být užitečné pro sportovce i širší veřejnost se zájmem o aktivní životní styl, aby se mohl inspirovat psychologickými faktory vytrvalostního běhu a uvědomit si, jaký vliv mají na jejich výkonnost a růst. V neposlední řadě poskytujeme cenné informace pro trenéry a odborníky na sportovní psychologii o aspektech, které motivují běžce ke zlepšování. Tím mohou lépe porozumět svým svěřencům, přizpůsobit tréninkové plány a poskytnou jim adekvátní podporu.

9 SUMMARY

Our work addresses the issue of motivation and the comfort zone in endurance runners, based on the theoretical foundations which includes motivation, and motivational theories related to endurance running. The theory also defines the concept of the comfort zone and its associated zone of fear and growth.

During our research, it was found that due to the runner's opinion the endurance running shapes one's personality and has a positive impact on their mental well-being by improving mood, boosting self-confidence, and increasing discipline. The main aim of this study is to identify the key motives that help endurance runners maintain training consistency, including achieving personal goals such as improving speed and endurance, race preparation, and overcoming mental barriers. Additionally, endurance runners experience a sense of fulfilment and growth in other areas of life by stepping out of their comfort zone during endurance training.

In the context of endurance running, potential negative physiological and psychological impacts resulting from excessive physical exertion were also examined. It was found that runners may experience feelings of demotivation, physical and mental fatigue, and sleep disturbances. However, they are capable of compensating for these effects through regeneration and rest in both active and passive forms.

The results of our study can be valuable for athletes and the general public with an interest in an active lifestyle, providing inspiration regarding psychological factors of an endurance running and their impact on performance and growth. Furthermore, we provide valuable information for coaches and sports psychologists about the aspects that motivate runners to improve. This understanding can help coaches better comprehend their athletes, adjust training plans, and provide an appropriate support.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Baldwin, C. K., Bedell, S. E., & Johnson, C. E. (1997). The measurement of sensory and affective attitudes in a patient population. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(5), 455-465.
- Barbuto, J. E. (2006). Four Classification Schemes of Adult Motivation: Current Views and Measures. *Perceptual and Motor Skills*, 102(2), 563-575. <https://doi.org/10.2466/pms.102.2.563-575>
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin.
- Bell, N. (2013). *Motivation to run: Using Fishbein & Ajzen's theory of reasoned action to predict participation in 5K races* (Doctoral dissertation). Retrieved April 15, 2018 from ProQuest Dissertations and Theses. https://knowledge.library.iup.edu/theses_dissertations
- Biegel, G. M., & Corbin, T. H. (2018). *Mindfulness for Student Athletes: A Workbook to Help Teens Reduce Stress and Enhance Performance*. New Harbinger Publications.
- Boullosa D, Esteve-Lanao J, Casado A, Peyré-Tartaruga LA, Gomes da Rosa R, Del Coso J. Factors Affecting Training and Physical Performance in Recreational Endurance Runners. *Sports*. 2020; 8(3):35. <https://doi.org/10.3390/sports8030035>
- Brown, G. (2008). Outdoor education, extreme sports and adventure tourism: Critical reflections. In M. Brown & T. Lehtonen (Eds.), *The Adventure Sports Coach* (pp. 145-156). Routledge.
- Brown, M. (2008). Comfort Zone: Model or metaphor? *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 12(1), 3-12. <https://doi.org/10.1007/bf03401019>
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309-2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
- Buning, R. J., & Walker, M. C. (2016). Differentiating mass participant sport event consumers: Traditional versus non-traditional events. *Sport Marketing Quarterly*, 25(1), 47-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5455813>
- Davis, M., Walker, D. H., Miles, L., & Grillon, C. (2010). Phasic vs Sustained Fear in Rats and Humans: Role of the Extended Amygdala in Fear vs Anxiety. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 105-135. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.109>

- Davis-Berman, J., & Berman, D. S. (2002). Risk and Anxiety in Adventure Programming. *Journal of Experiential Education*, 25(2), 305–310. <https://doi.org/10.1177/105382590202500209>
- Deaner, R. O., Lowen, A., Rogers, W., & Saksa, E. (2015). Does the sex difference in competitiveness decrease in selective sub-populations? A test with intercollegiate distance runners. *PeerJ*, 3, e884. <https://doi.org/10.7717/peerj.884>
- Donald, J. N., Bradshaw, E. L., Ryan, R. M., Basarkod, G., Ciarrochi, J., Duineveld, J. J., Guo, J., & Sahdra, B. K. (2020). Mindfulness and Its Association With Varied Types of Motivation: A Systematic Review and Meta-Analysis Using Self-Determination Theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1121–1138. <https://doi.org/10.1177/0146167219896136>
- Dweck, C. S. (2009). Mindsets: Developing talent through a growth mindset. *Olympic Coach*, 21(1), 4-7.
- Dweck, C.S. Mindsets and malleable minds: Implications for giftedness and talent. In *Malleable Minds: Translating Insights from Psychology and Neuroscience to Gifted Education*; Subotnik, R.F., Robinson, A., Callahan, C.M., Gubbins, E.J., Eds.; National Research Center on the Gifted and Talented, University of Connecticut: Storrs, CT, USA, 2012; pp. 7–18.
- Google. (n.d.). About Google Forms. Retrieved, June 20, 2023, from <https://www.google.com/intl/cs/forms/about/>
- Havenar, J., & Lochbaum, M. (2007). Differences in Participation Motives of First-Time Marathon Finishers and Pre-Race Dropouts. *Journal of Sport Behavior*, 30(3), 270. <https://www.questia.com/library/journal/1G1-167933452/differences-in-participation-motives-of-first-time>
- Hsu, R. M. C. S., Cardoso, F. L., Varella, M. a. C., Pires, E. M., & Valentova, J. V. (2022). Comparing Different Typologies of Physical Activities With a Focus on Motivation. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.790490>
- Huang, D., Jiang, B., & Yuan, L. (2022). Analyzing the effects of nature exposure on perceived satisfaction with running routes: An activity path-based measure approach. *Urban Forestry & Urban Greening*, 68, 127480. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127480>
- Jagacinski, C. M., and Strickland, O. J. (2000). Task and ego orientation: the role of goal orientations in anticipated affective reactions to achievement outcomes. *Learn. Individ. Differ.* 12, 189–208. doi: 10.1016/S1041-6080(01)00037-1
- Joëls, M., Pu, Z., Wiegert, O., Oitzl, M. S., & Krugers, H. J. (2006). Learning under stress: how does it work? *Trends in Cognitive Sciences*, 10(4), 152–158. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2006.02.002>

- Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2006). Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation. *Cognitive Therapy and Research*, 30(2), 119-141
- Keating, L. E., Becker, S., McCabe, K., Whattam, J., Garrick, L., Sassi, R., Frey, B. N., & McKinnon, M. C. (2018). Effects of a 12-week running programme in youth and adults with complex mood disorders. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 4(1), e000314. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000314>
- Knechtle, B., Nikolaidis, P. T., Zingg, M. A., Rosemann, T., & Rüst, C. A. (2017). Differences in Age of Peak Marathon Performance between Mountain and City Marathon Running - The "Jungfrau Marathon" in Switzerland. *Chinese Journal of Physiology*, 60(1), 11–22. <https://doi.org/10.4077/cjp.2017.bae400>
- Knubben, K., Reischies, F. M., Adli, M., Schlattmann, P., Bauer, M., & Dimeo, F. (2007). A randomised, controlled study on the effects of a short-term endurance training programme in patients with major depression. *British journal of sports medicine*, 41(1), 29–33. <https://doi.org/10.1136/bjsem.2006.030130>
- Lafontaine, M. P., Knoth, I. S., & Lippé, S. (2020). Learning abilities. *Handbook of Clinical Neurology*, 241–254. <https://doi.org/10.1016/b978-0-444-64150-2.00021-6>
- Lane, A. M. (2007). *Mood and Human Performance: Conceptual, Measurement, and Applied Issues*. Nova Publishers.
- Lang, P. J., Davis, M., & Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 137–159. [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(00\)00343-8](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(00)00343-8)
- Latinjak, A. T., & Hatzigeorgiadis, A. (2022). Self-Talk: Chats that Athletes Have With Themselves. *Frontiers for Young Minds*, 10. <https://doi.org/10.3389/frym.2022.681923>
- LeDoux, J. E., & Pine, D. S. (2016). Using Neuroscience to Help Understand Fear and Anxiety: A Two-System Framework. *American Journal of Psychiatry*, 173(11), 1083-1093. doi:10.1176/appi.ajp.2016.16030353
- Lee, C., & Johnston-Wilder, S. (2018). Getting into and staying in the Growth Zone.
- Lissek, S., Powers, A. S., McClure, E. A., Phelps, E. A., Woldehawariat, G., Grillon, C., & Pine, D. S. (2005). Classical fear conditioning in the anxiety disorders: a meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 43(11), 1391–1424. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.10.007>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New Directions in Goal-Setting Theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265–268. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00449.x>
- Lovett, C. (1997). *Olympic Marathon: A Centennial History of the Games' Most Storied Race*. Praeger.
- MacLeod, C., & Rutherford, E. M. (1992). Anxiety and the selective processing of emotional information: mediating roles of awareness, trait and state variables, and personal relevance of stimulus materials. *Behaviour research and therapy*, 30(5), 479–491. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(92\)90032-c](https://doi.org/10.1016/0005-7967(92)90032-c)
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Masters, K. S., and Ogles, B. M. (1995). An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience. *J. Sport Behav.* 18, 69–79.
- Masters, K. S., Ogles, B. M., and Jolton, J. A. (1993). The development of an instrument to measure motivation for marathon running: the motivations of marathoners scales (moms). *Res. Q. Exerc. Sport* 64, 134–143. doi: 10.1080/02701367.1993.10608790
- Moliner, S., Giménez-Fernández, T., López, F. J., Carretié, L., & Luque, D. (2021). Stimulus–response learning and expected reward value enhance stimulus cognitive processing: An ERP study. *Psychophysiology*, 58(5). <https://doi.org/10.1111/psyp.13795>
- Nikolaidis, P. T. (2018). Sex Differences in the Age of Peak Marathon Race Time. *Chinese Journal of Physiology*, 61(2), 85–91. <https://doi.org/10.4077/cjp.2018.bag535>
- Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2018). A Brief Review of Personality in Marathon Runners: The Role of Sex, Age and Performance Level. *Sports*, 6(3), 99. <https://doi.org/10.3390/sports6030099>
- Olver, J. S., Pinney, M., Maruff, P., & Norman, T. R. (2015). Impairments of spatial working memory and attention following acute psychosocial stress. *Stress and Health*, 31(2), 115–123. <https://doi.org/10.1002/smi.2533>
- Pierre, I., Buchanan, C., Dalleck, L., & Green, D. (2018). ACE-SPONSORED RESEARCH: Active vs. Passive Recovery and Exercise Performance: Which Strategy Is Best. *ACE*, 4.
- Popov, S., Sokić, J., & Stupar, D. (2019). Relations between motivation for long-distance running and emotional well-being. *Psihologija*, 52(2), 139–154. <https://doi.org/10.2298/psi180605032p>
- Rathus, S. A. (2015). *PSYCH* (4th ed.). Cengage Learning.
- Reed, J. T., & Smith, H. a. B. (2021). ‘Everything we do will have an element of fear in it’: challenging assumptions of fear for all in outdoor adventurous education. *Journal of*

- Adventure Education & Outdoor Learning, 1–13.
<https://doi.org/10.1080/14729679.2021.1961092>
- Rescorla, R. A. (1991). Separate reinforcement can enhance the effectiveness of modulators. *Journal of Experimental Psychology: Animal Behavior Processes*, 17(3), 259–269. <https://doi.org/10.1037/0097-7403.17.3.259>
- Reusser, M., Sousa, C. V., Villiger, E., Cruz, J. a. S., Hill, L., Rosemann, T., Nikolaidis, P. T., & Knechtle, B. (2021). Increased Participation and Decreased Performance in Recreational Master Athletes in “Berlin Marathon” 1974–2019. *Frontiers in Physiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.631237>
- Roberts, G. C., and Nerstad, C. G. (2020). “Achievement goal theory in sport and physical activity,” in *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 1: Theoretical and Methodological Concepts*, eds D. Hackfort and R. J. Schinke (London: Routledge), 322–341. In: Hsu, R. M. C. S., Cardoso, F. L., Varella, M. a. C., Pires, E. M., & Valentova, J. V. (2022). Comparing Different Typologies of Physical Activities With a Focus on Motivation. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.790490>
- Roebuck, G. S., Fitzgerald, P. B., Urquhart, D. M., Ng, S., Cicuttini, F. M., & Fitzgibbon, B. M. (2018). The psychology of ultra-marathon runners: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 43–58. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.04.004>
- Roeh, A., Lembeck, M., Papazova, I., Pross, B., Hansbauer, M., Schoenfeld, J. D., Haller, B., Halle, M., Falkai, P., Scherr, J., & Hasan, A. (2020). Marathon running improves mood and negative affect. *Journal of Psychiatric Research*, 130, 254–259. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.08.005>
- Rundio, A., Heere, B., & Newland, B. L. (2014). Cause-Related versus Non-Cause-Related Sport Events: Differentiating Endurance Events Through a Comparison of Athletes’ Motives. *Sport Marketing Quarterly*, 23(1), 17–26. https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc1248371/m2/1/high_res_d/142014RundioHeere.pdf
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp.33). Rochester, NY: University of Rochester Press.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Ryan, T. A. (1970). *Intentional behavior; an approach to human motivation*. Ronald Press.
- Salinero, J. J., Hamouti, N., Aguado-Jimenez, R., & Mora-Rodriguez, R. (2009). Restoration of blood pH between repeated bouts of high-intensity exercise: effects of various active-recovery protocols. *European Journal of Applied Physiology*, 108(3), 523–532. <https://doi.org/10.1007/s00421-009-1248-6>
- Seiler, S. (2010). What is Best Practice for Training Intensity and Duration Distribution in Endurance Athletes?, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3), 276-291. Retrieved Apr 27, 2023, from <https://doi.org/10.1123/ijsp.5.3.276>
- Serby, M. (2003). Psychiatric Resident Conceptualizations of Mood and Affect Within the Mental Status Examination. *American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1527–1529. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1527>
- Schulkin, J. (2016). Evolutionary Basis of Human Running and Its Impact on Neural Function. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 10. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2016.00059>
- Spiteri, K., Broom, D., Hassan Bekhet, A., Xerri de Caro, J., Lavature, B., & Grafton, K. (2019). Barriers and Motivators of Physical Activity Participation in Middle-Aged and Older Adults—A Systematic Review, *Journal of Aging and Physical Activity*, 27(6), 929-944. Retrieved Nov 28, 2022, dostupné z: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/japa/27/6/article-p929.xml>
- Sylvers, P., Lilienfeld, S. O., & LaPrairie, J. L. (2011). Differences between trait fear and trait anxiety: Implications for psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 122–137. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.08.004>
- Ústav pro jazyk český (Akademie věd ČR). Internetová jazyková příručka – afiliace. <https://prirucka.ujc.cas.cz/?slovo=afiliace>
- Ústav pro jazyk český (Akademie věd ČR). Internetová jazyková příručka – ekvifinalita. <https://prirucka.ujc.cas.cz/?slovo=ekvifinalita>
- Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2020). Conceptualizing the integration of extrinsic and intrinsic motivation in autonomy-supportive environments: A dual-process perspective. *Motivation Science*, 6(2), 101–108.
- Waśkiewicz, Z., Nikolaidis, P. T., Gerasimuk, D., Borysiuk, Z., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). What Motivates Successful Marathon Runners? The Role of Sex, Age, Education, and Training Experience in Polish Runners. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01671>

- Williams, C., Butcher, J., Niven, K., & Brooker, R. (2019). Understanding the comfort zone in workplace culture: An exploratory study. *Journal of Business and Psychology*, 34(1), 47-60. <https://doi.org/10.1007/s10869-017-9525-6>
- Williams, J. B. W. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. *Encyclopedia of Social Work*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199975839.013.104>



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne **14. 03. 2023** byl projekt bakalářské práce

Autor /hlavní řešitel/: **Helena Štekerová**

s názvem **Motivace a komfortní zóna u vytrvalostních běžců**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **40/ 2023**
dne: **27. 4. 2023**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc