

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**VYBRANÉ OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY A
MOTIVACE SPORTOVců U EXTRÉMních
PŘEKÁŽKOVÝCH ZÁVODů**

SELECTED PERSONALITY CHARACTERISTIC AND MOTIVATION OF
ATHLETES AT EXTREME OBSTRACLE RACES



MAGISTERSKÁ DIPLOMOVÁ PRÁCE

Autor: Bc. Ivana Šopíková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Matúš Šucha, Ph.D

OLOMOUC 2019

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „*Vybrané osobnostní charakteristiky a motivace sportovců u extrémních překážkových závodů*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Matúši Šuchovi, Ph.D za odborné vedení diplomové práce, za jeho ochotu a kvalitní přístup. Také bych ráda poděkovala, doc. PhDr. Radku Obereignerů, Ph.D. a Mgr. Lucii Viktorové PhD., za pomoc při výběru a práci s metodami. Taktéž bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu. A děkuji mé rodině a nejbližšímu okolí za jejich podporu.

OBSAH:

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1. OSOBNOST	7
1.1 Struktura osobnosti sportovce.....	7
1.2 Pětifaktorová teorie osobnosti	10
1.3 Osobnost sportovců u extrémních závodů.....	12
2. MOTIVACE	15
2.1 Vymezení pojmu motivace	15
2.1.1 Motivy a potřeby.....	16
2.2 Výkonová motivace.....	17
2.3 Teorie motivace k extrémním sportům	20
2.4 Výzkumy motivace sportovců k extrémním závodům.....	21
3. EXTRÉMNÍ PŘEKÁŽKOVÉ ZÁVODY	24
3.1 Překážkové závody Spartan Race	25
3.1.1 Soutěžní pravidla Spartan Race	27
3.1.2 Specifická pravidla pro Ultra.....	28
3.1.3 Překážky	28
3.1.4 Závod Spartan Ultra	30
3.2 Psychologické aspekty závodu	31
VÝZKUMNÁ ČÁST	32
4. VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE	33
4.1 Stanovení výzkumných cílů.....	34
4.2 Stanovení výzkumných hypotéz	34
5. POPIS METODOLOGICKÉHO RÁMCE	36
5.1 Použité metody.....	36
5.1.1 NEO-FFI.....	36
5.1.2 LMI	38
5.2 Průběh výzkumného šetření.....	41
5.3 Etická stránka výzkumu	41
5.4 Charakteristika výzkumného souboru.....	42
6. ANALÝZA DAT A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	44
6.1 Metody zpracování a analýzy dat	44

6.2	Interpretace výsledků	45
7.	DISKUZE	53
7.1	Limity výzkumu	54
8.	ZÁVĚR	56
	SOUHRN	57
	Seznam použité literatury	61
	Seznam příloh	

ÚVOD

Diplomovou práci na téma vybrané osobnostní charakteristiky a motivace sportovců u extrémních překážkových závodů jsem si vybrala proto, jelikož tento typ sportu sama provozuji, neskutečně mě baví a naplňuje. Překážkové závody jsou fenomén dnešní doby. Nabývají na popularitě nejen u nás v České republice, ale v celosvětovém měřítku. Závody jsou o překonávání vlastních hranic, výzev, překážek. Závodníci musí zdolat oheň, bahno, ledovou vodu, bolest, vyčerpání. Sportovci se tak často dostávají na své fyzické i psychické dno. Avšak v cíli i přes únavu a vyčerpání, cítí pocity radosti, štěstí a úspěchu.

Mým cílem tedy je zjistit, jaké jsou osobnostní charakteristiky a motivace sportovců, kteří se věnují překážkovým závodům oproti české populaci. Dílčím cílem práce je zjistit, zda existuje rozdíl v celkovém motivu k výkonu ve srovnání s českou populací.

Diplomovou práci jsem rozdělila na dvě části – první část se věnuje teorii a druhá část se věnuje výzkumu. V teoretické části se zabývám osobnostními charakteristikami, zejména rysům osobnosti. Dále uvádím pětifaktorový model osobnosti, kde popisují podrobně všech pět faktorů. Také se zabývám výzkumy, které se soustřeďují na osobnost sportovců extrémních, vytrvalostních závodů či riskantních sportů. V druhé kapitole vymezují základní termíny motivace a výkonové motivace. Také se zabývám výzkumy zaměřené na motivaci vytrvalostních běžců či k extrémním závodům. Třetí kapitola je věnována extrémním překážkovým závodům, jejich popisu, typu a pravidlům.

Ve výzkumné části se zabývám výzkumným cílem pomocí dotazníkových standardizovaných metod NEO-FFI a LMI.

Motivem pro danou výzkumnou činnost v této oblasti je to, že podobné výzkumy na toto téma nejsou tak rozšířené a známé. Popularita překážkových závodů stále roste, stejně tak jako počet závodníků. Proto je téma aktuální a může přispět k rozšíření poznatků v oblasti psychologie sportu i psychologie osobnosti a k rozšíření povědomí o extrémních překážkových závodech. Může dopomoci také mnohým sportovcům uvědomit si své jedinečné vlastnosti a zároveň motivovat druhé na cestě k překonání svých vlastních výzev.

TEORETICKÁ ČÁST

1. OSOBNOST

Osobnost člověka představuje individuální jednotu duševních vlastností (Nakonečný, 1998). A je důležitým aspektem pochopit její podstatu fungování. V této části kapitoly se budu věnovat struktuře osobnosti, zejména základní rysům, dále pětifaktorové teorii ze které vycházím, také výzkumy, které se zaměřují na osobnost sportovce extrémních a vytrvalostních závodů.

1.1 Struktura osobnosti sportovce

Osobnost sportovce se vyznačuje několika vlastnostmi, které charakterizují daného jedince. Ve sportu je velice důležité, aby nejen trenéři, ale i samotní sportovci znali svoji osobnost, díky které se budou moci zdokonalovat, a mít stále lepší výsledky. Osobnost člověka se neustále vyvíjí a modifikuje. Může docházet ke změně sebepojetí například vlivem sportovní formy, zranění či výkonnosti (Balhutková, & Sližík, 2014). Osobnost sportovce je tvořena několika základními činiteli (Vaněk, Hošek, & Svoboda, 1974).

1. vrozené anatomicko-fyziologické předpoklady
2. životní prostředí, předsportovní, sportovní a mimosportovní
3. společensko-výchovné působení

Vaněk, Hošek & Svoboda (1974) uvádí, že všechny tři činitele působí na osobnost jedince vždy současně a utváří jeho osobnost, která je jedinečná a neopakovatelná. Mezi vrozené předpoklady se řadí schopnosti, dovednosti a vědomosti. Ty jsou ve sportu velice dobře měřitelné, avšak záleží na talentu sportovce. Životní prostředí může být pro sportovce jako hnací síla, která žene výkonnost jedince neustále výš. Vhodným trenérským působením lze tuto oblast rozvíjet. Také společensko-výchovné působení se podílí na výkonu jednotlivce a může přinášet sportovcům velkou sociální oporu.

Tyto tři skupiny činitelů, které utváří osobnost, působí současně s několika dalšími faktory. Ty se promítají do osobnostního profilu sportovce a také se projevují ve značných rozdílech, jak u psychických vlastností, tak i v chování sportovce. Rozmanitost je tak velká, že každý sportovec je zcela odlišný (Slepička, Hošek, & Hatlová, 2006).

Každý člověk se projevuje jiným způsobem, stejně tak žádný člověk nemá stejné osobnostní charakteristiky. Rysy umožňují vyjádřit specifickou osobnost jedince a tím mohou přispět k lepšímu pochopení ve vztahu k různým jedincům. Osobnostní

charakteristiky tvoří hierarchickou strukturu, které jsou rozloženy do jednotlivých dimenzí. Na nejvyšší úrovni jsou obecné rysy, jako je například extraverze, která zahrnuje dílčí vlastnosti jako je sociabilita či míra aktivity. Pomocí osobnostních rysů lze predikovat určité způsoby reagování, které ovlivňují prožívání či chování (Vágnerová, 2010).

Rysy jsou relativně stabilní a trvalé vlastnosti, které jsou vymezeny v bipolární dimenzi například submisivita a dominance. Tyto charakteristiky jsou vzájemně relativně nezávislé a vytváří pro každého jedince typický osobnostní profil, který ovlivňuje názory, postoje, hodnoty, ambice i mezilidské vztahy. Profil osobnostních vlastností se ale v různých kulturách může lišit, což ukazuje vliv kultury na rozvoj osobnostních rysů (Vágnerová, 2010).

Zakladatelem teoretického směru psychologie osobnosti, který se věnoval rysům osobnosti, byl G. W. Allport. Osobnost definoval jako: „*dynamickou organizaci psychofyzických systémů, která předurčuje charakteristický způsob uvažování i chování jedince*“ (Vágnerová, 2010, 94).

Rysy jsou dle Allporta výsledkem biologických a získaných zkušeností. Rozdělil rysy na kardinální, centrální a sekundární. Základní osobnostní dimenze vymezili až jeho následovníci. On kladl důraz především na jedinečnost každého člověka, neboť předpokládal, že uspořádání rysů je pro každého jedince originální (Vágnerová, 2010).

Následovník G. W. Allporta byl R. B. Cattell, který chápal osobnost jako: „*komplexní strukturu osobnostních rysů různé kategorie. Soubor těchto dispozic umožní předpovědět, jak bude dotyčný jedinec za různých okolností reagovat*“ (Vágnerová, 2010, 95). Cattell zaujímal však opačný postoj než Allport, neboť odvodil jeden z prvních hierarchických modelů osobnosti, který se skládá z intelektových schopností, temperamentových rysů a dynamických motivačních rysů. Využil ke svému studiu lexikální i psychometrické přístupy, psychologické testy i posuzovací škály a zredukoval se svými spolupracovníky 4500 slovních označení osobnostních vlastností, jejichž počet snížil na 16 faktorů pomocí statistických výpočtů. Z nich bylo odvozeno pět faktorů druhého řádu: extraverze – introverze, úzkost – přízpůsobivost, trpná citlivost – činnorodá racionálnost, nezávislost – podřízenost, vysoká sebekontrola – nízká sebekontrola.

Další významný model osobnosti odvodil německý psycholog H. J. Eysenck. Tento významný psycholog se zajímal o různé souvislosti a předpokládal, že osobnostní dimenze

mají svůj neurofyziologický základ a že jsou dědičné. Podle něj je osobnost: „*hierarchicky organizovaným systémem osobnostních dimenzí. V této hierarchii jsou nejvýše základní kategorie extraverze a introverze*“ (Vágnerová, 2010, 98). Předpokládal, že každý člověk se vyznačuje jinou citlivostí centrální nervové soustavy, což představuje že extraverti potřebují silnější podněty, než introverti. Proto vyhledávají extrémní sporty či závody.

H. Eysenck charakterizoval osobnost pomocí třech dimenzí:

1. Extraverze - introverze, ta se projevuje zejména ve vztahu k lidem.
2. Neuroticismus - emoční stabilita, která se projevuje zejména v oblasti prožívání.
3. Psychoticismus, neboli nízká či vysoká sociabilita, je charakteristická nepřizpůsobivostí, lhostejností, se sklonem k ignorování sociálních norem či naopak jako empatičnost, citlivost, přátelskost (Vágnerová, 2010).

Typický extravert je podle Eysencka společenský, aktivní, má mnoho přátel, potřebuje mít kolem sebe dostatek lidí, touží po vzrušení, často riskuje, jedná impulzivně, má rád legraci, je bezstarostný, optimistický, neustále se nachází v pohybu, avšak snadno ztrácí trpělivost a není na něj spolehnutí (Říčan, 2010).

Typický introvert je opakem extraverta. Takový člověk je tichý, introspektivní, rezervovaný, drží si odstup od lidí. Má tendenci vše plánovat dopředu, veškeré záležitosti pojímá vážně. V životě upřednostňuje řád a systém. Je však spolehlivý avšak klade značný důraz na etické normy (Říčan, 2010).

Člověka s vysokým neuroticismem popisuje Eysenck jako neklidného, úzkostného, který si dělá se vším starosti, snadno je podrážděný, zažívá pocity méněcennosti, neboť mu chybí sebedůvěra. Takový člověk může trpět poruchou spánku či nočními děsami. Dimenzi psychoticismus objevil Eysenck jako poslední rys, ten zahrnuje vlastnosti jako je agresivita, chlad, neosobnost, impulzivita, necitlivost ale obsahuje i části kreativity (Říčan, 2010).

Několik psychologů se stále nemohlo shodnout, jaký počet faktorů vystihuje dostatečně osobnost. Avšak v devadesátých letech dvacátého století došlo k průlomu a konsensu pěti faktorů a to extraverze, neuroticismu, přívětivosti, svědomitosti a otevřenosti vůči zkušenosti. Tyto faktory tvoří pětifaktorovou teorii osobnosti, kterou nyní popisují (Blatný, 2010).

1.2 Pětifaktorová teorie osobnosti

„Podle pětifaktorové teorie osobnosti je lidská přirozenost poznatelná, racionální, variabilní a aktivní. Poznatelnost se rozumí, že osobnost může být objektem vědeckého zkoumání. Racionalita vyjadřuje předpoklad, že lidé rozumějí sami sobě a lidem, kteří jsou kolem“ (Hřebíčková, & Urbánek, 2001, 16).

Costa a McCrae provedli shlukovou analýzu 16 faktorů, jehož autorem je Cattell a ti popsali tři skupiny škál označené extraverze, neuroticismus, otevřenost vůči zkušenosti. Ty tvořily hlavní proměnné pro sestavení NEO dotazníku. Na základě Goldbergových lexikálních studií byly poté doplněny do dotazníku další dvě škály a to přívětivost a svědomitost (Říčan, 2010).

Podobně jako u jiných dimenzí osobnosti se vedou diskuze o podílu dědičnosti a prostředí. McCrae a Costa se domnívají: *„že rysy jsou vrozené, nejsou ovlivněny prostředím, mohou být identifikovány nejen u lidských jedinců v různých kulturách, ale také u zvířat“ (Hřebíčková, & Urbánek, 2001, 18).* Některé výzkumy však dědičnost připouštějí a některé longitudinální výzkumy ukazují, že je to právě osobnost, která se mění v závislosti na životních událostech (Blatný, 2010).

Vymezení jednotlivých rysových dimenzí uvádí Hřebíčková a Urbánek (2001):

Neuroticismus (N) - tato škála zjišťuje individuální rozdíly v emocionální stabilitě, labilitě, jak člověk prožívá různé typy negativních emocí jako je například strach, úzkost, sklíčenost. Lidé, kteří dosahují vysokého skóre, se považují za psychicky nestabilní a nevyrovnanou osobnost. Tito lidé se často cítí v rozpacích, jsou nejistí, nervózní, špatně zvládají stresové situace. Naopak jejich opakem jsou stabilní jedinci, kteří jsou klidní, vyrovnaní a nevyvedou se snadno z míry. Říčan (2010) popisuje neuroticismus jako sklony k obavám a strachu z toho, jak vše dopadne. Jedinec má sklony k hněvu, nepřátelství, smutku, zoufalství, také prožívá pocity studu, rozpaků či trapnosti. Tito lidé snáze podléhají alkoholu, drogám či jiným závislostem. Jsou psychicky zranitelnější a stres nezvládají.

Extraverze (E) - lidé s vysokou extraverzí jsou společenské bytosti, sebejistí, aktivní, mají spoustu energie a optimismu. Mají rádi vzrušení, společenské události. Jsou temperamentní, průbojní a hovorní. Zatímco introverti jsou zdrženliví, nezávislí, spíše vedou samotářský život. Jsou málomluvní až plaší. Nepřekypují tolik energií jako

extraverti, ale to neznamená, že jsou pesimisté. Extraverty Říčan (2010) popisuje jako družné, přátelské osoby s převahou pozitivních citů, optimismu a životního štěstí. Tito lidé jsou schopni žít v rychlém tempu, jsou dominantní a rádi vyhledávají smyslové či zážitkové podněty.

Otevřenost vůči zkušenosti (O) - lidé s vysokými hodnotami otevřenosti jsou zvědaví, vnímaví, jsou zaujati pro nové zkušenosti, mají bohatou fantazii, jsou ochotni experimentovat. Často se chovají nekonvenčně, zkoušejí nové způsoby chování a vítají jakoukoliv změnu. Osoby, které dosahují nízkého skóre, jsou přesným opakem. Zachovávají si konzervativní postoje, nemají rádi změnu a neustále opakují staré vzorce chování. Tito lidé Říčan (2010) popisuje jako esteticky citlivé, mají smysl pro umění a krásu. Jejich fantazie a představivost je bohatá. Lidé s otevřeností vůči zkušenosti jsou intelektuálně zvědaví a rádi se pouští do nových rozmanitých činností, neboť nemají rádi rutinu.

Přívětivost (P) - má blízko k extraverci, neboť lidé s vysokou přívětivostí jsou více v kontaktu s lidmi. Jsou velice altruističtí. Mají pro druhé lidi pochopení a porozumění, chovají se laskavě a přívětivě. Důvěřují druhým lidem a rádi navazují spolupráci. Tito lidé jsou ve společnosti oblíbení. Opakem jsou osoby nepřející, egocentrické, soupeřivé než kooperující. Říčan (2010) popisuje osoby s přívětivostí jako osoby velice velkorysé a ohleduplné. Jsou velice starostlivé a soucítí s druhým člověkem. Mají tendenci důvěřovat ostatním lidem a to čestně a upřímně. Cítí skromnost a pokoru vůči druhým lidem.

Svědomitost (S) - tato škála se vztahuje k sebekontrolě, schopnosti plánování, organizaci a realizaci úkolů. Osoby s vysokými hodnotami jsou ctižádostivé, vytrvalé, systemické, pilné. Svědomitost se váže zejména na studijní a pracovní výkonnost. Pokud je svědomitost až příliš velká, vede to k workoholismu či pedantství. Osoby s nízkým skórem jsou naopak nedbalé, lhostejné. Říčan (2010) popisuje osoby se svědomitostí jako vytrvalé, pořádkumilovné a spolehlivé jedince, kteří jsou připraveni efektivně řešit úkoly či činnosti. Dodržují pravidla a systém, jsou rozvážní a promýšlí věci dopředu.

Costa a McCrae se také zaměřili na stabilitu osobnostních rysů v průběhu života a zjistili, že se mladší lidé posuzují neurotičtější, extrovertnější a jsou otevřenější vůči zkušenosti, naopak starší lidé se hodnotí jako svědomitější a přívětivější. V Anglii, České republice,

Španělsku se tento trend projevil ubýváním extraverze, otevřenosti vůči zkušenosti a neuroticismu s věkem a naopak nárůstu přívětivosti a svědomitosti.

Platnost pětifaktorového modelu byla zkoumána v různých jazykových verzích a různých kulturách a ve více než 30 zemích světa se potvrdila. Inventář McCrae předložil v německém, francouzském, ruském či japonském jazyce. Také výzkumníci mezikulturně srovnávali osobnostní rysy například mezi německými a českými adolescenty. Ukázalo se že, Češi oproti Němcům vykazují vyšší míru neuroticismu, extraverze a svědomitosti (Hřebíčková, & Urbánek, 2001).

Podle Hřebíčkové (2011) narůstá počet výzkumníků, který tento model používá a považuje ho za nejvhodnější. Pro české prostředí byl upraven jako NEO-FFI a NEO-PI-R.

1.3 Osobnost sportovců u extrémních závodů

Nyní se budu zabývat studii, které zkoumají osobnost jedinců, kteří se věnují jak vytrvalostním tak extrémním sportům. Za extrémní sporty považuje Česká asociace extrémních sportů (2019) například Adventure race, jejich trať bývá dlouhá od 100 km výše a obsahuje různé sportovní disciplíny jako je horolezectví či kolo. Dále víceboj, závody štafet, 24 hodinové maratony, triatlon či horský orientační běh.

Egloff a Gruhn (1996) zkoumali osobnost jedinců, kteří provozují vytrvalostní sporty jako je ultramaraton či triatlon ve srovnání s populací. Také se zaměřili na jejich zdravotní stav jako je únava, bolesti kloubů či nevolnost. Tyto údaje změřili pomocí dotazníku FPI-R a metody B-L. Dotazník vyplnilo 86 atletů a 73 neatletů, jejichž průměrný věk činil 41 let a jejich průměrná délka tréninku týdně byla 6,75 hodin.

Výsledky ukázaly, že atleti vykazovali vyšší extraverzi než neatleti, zatímco škála neuroticismu a otevřenosti vůči zkušenosti byla pro obě skupiny stejná. Skóre extraverze a neuroticismu se také liší věkem. Pokud jde o fyzické stížnosti, atleti hlásili méně problémů, než skupina nesportovců. Zdá se, že vytrvalostní sport, má vliv na zdraví. Tyto koncepce chování se zdají být zvláště důležité pro úspěšnou osobnost sportovce.

Také Eysenck v roce 1982 prokázal, že lidé, kteří více skórují na škále extraverze a psychotismu, mají větší předpoklad, že se stanou dobrými sportovci (Blahutková, & Sližík, 2014).

Martinez a Scott (2016) se zabývali výzkumem, kde srovnávali osobnostní rozdíly mezi běžci krátkých a dlouhých vzdáleností v závislosti na prostředí. Srovnávali běžce, kteří tráví sportováním 4 hodiny v přírodě s běžci, kteří tráví 30 minut na páse v posilovně. Výzkumu se zúčastnilo 189 běžců, které měřili pomocí The Ten Item Personality Inventory a Flow State Scale.

Výzkumníci zjistili, že na škále neuroticismus dosahují běžci dlouhých vzdáleností vysokého skóre, než běžci krátkých vzdáleností. Neuroticismus je spojen s vyhýbáním se negativním událostem a právě možná běžci dlouhých vzdáleností využívají běh jako možnost uvolnění stresu a vyrovnání se s negativními životními událostmi. Dále se ukázalo, že běžci, kteří běhají často v přírodě, dosahují pocitu flow a skórují výše na škále otevřenosti vůči zkušenosti. Taktéž svědomitost je vysoce korelována s flow a životní pohodou. Ponoření do přírody má pozitivní vliv na zkušenost s flow, ale i náladu, což může ovlivnit výkonnost sportovce. Dále Schüler, Wegner, & Knechtle (2014) zjistili, že flow ve vytrvalostních sportech vede k úspěchu a je lepším prediktorem výkonu, než různé sociální proměnné.

Stuempfle (2003) se zabýval osobností vytrvalostních běžců ultramaratonu, konkrétně závodem dlouhým 100 km, který se koná v prostředí Ajašské pouště. Účastníci mohou využít jeden ze čtyř způsobů dopravy – běh, sněžnice, lyže, kolo a do 48 hodin musí závod zdolat. Výzkumu se zúčastnilo 66 závodníků, z toho 35 běžců, 24 cyklistů, 5 lyžařů a 2 respondenti využili sněžnice. Jedinci sdíleli několik osobnostních charakteristik, které jim usnadňoval úspěch a radost ze závodů. Konkrétně vykazovali vyšší extraverci a otevřenost vůči zkušenosti ve srovnání s populací. Tato skupina lidí je aktivní, asertivní, energická, více optimistická a dává přednost rozmanitosti.

Dále Nikolaidis (2018) zkoumal psychologický profil maratonských běžců ve srovnání s populací. Demonstroval psychiku běžců jako ledovec, který se vyznačuje nízkým skóre napětí, deprese, hněvu či únavy. Také pozitivním myšlením, pevným úsilím a vytrvalostí.

Také Tok (2011) zkoumal, jak se liší osobnostní charakteristiky jedinců, kteří provozují riskantní sport, od jedinců, kteří jej neprovozují. Za riskantní sport považoval například horolezectví, potápění, rafting. Studie se zúčastnilo 328 osob a 70 z nich tvořili kontrolní skupinu. Data byla sesbírána pomocí FFPI. Výsledky ukázaly, že účastníci rizikového sportu mají vyšší otevřenost vůči zkušenosti, než neúčastníci. Rizikové sporty jako je paragliding, surfování, potápění, představuje při pohledech na krásnou přírodu prožívání

radosti, což může tyto jedince více lákat. Také bylo zjištěno, že skupina rizikových sportovců skórovala výše v extraverci a níže na škále neuroticismu a svědomitosti.

Výzkumy potvrzují jisté odlišnosti v osobnosti jedinců provozujících rizikové sporty, neboť jsou více dobrodružní, bezstarostní, odolní, emociálně stabilní a mají vyšší potřebou vyhledávání zážitků (Hoffmanová, 2013).

Ewa Opala (2016) se zabývala běžci extrémních překážkových závodů, jejich psychickou pohodou a vlivem pozitivních účinků účastí na závodech. Studie se zúčastnilo 221 běžců, data byla shromážděna před a po závodě pomocí dotazníku PANAS, BBC-SWB, VIA-120. Výsledky ukázaly, že skóre respondentů v oblasti pozitivního vlivu, psychické a fyzické pohody je vyšší po závodě, než před závodem. Také se ukázal pozitivní vztah mezi hrdostí po závodě s psychickou pohodou. Po závodě se cítili jedinci pyšní, úspěšní, sebevědomí a spokojeni. Co se týká genderových rozdílů, muži absolvovali více závodů než ženy. Nicméně ženy vykazovaly větší hrdost po závodě než muži, což může souviset s předchozími zkušenostmi, které přináší konstantní přínosy. Toto zjištění naznačuje, že i přes obtížnost a vysokého rizika zranění, tento typ sportu má schopnost zvýšit psychickou pohodu, která by mohla vysvětlit rostoucí popularitu závodu.

Kronenberg (2012) se zabýval osobností jedinců, kteří provozují extrémní překážkové závody. Studie se zúčastnilo 79 sportovců, kteří se věnují OCR. Pro sesbírání dat byly použity metody Big Five. Výsledky ukázaly, že závodníci dosahují vyšších hodnot v extraverci a otevřenosti vůči zkušenosti oproti běžné populaci. Také extraverce významně korelovala s vnitřní motivací. Což naznačuje, že účastníci extrémních překážkových závodů mohou hledat více vzrušujících a nových zkušeností vůči osobám, které se nezúčastňují.

Otevřenost vůči zkušenosti souvisí právě se sportovním výkonem. Lidé, kteří dosahují vysokého skóre otevřenosti, mají pozitivní vztah získat nové dovednosti a na základě těchto zjištění, můžeme predikovat jedince, který má dispozice být úspěšný. Úspěšnost je také ovlivňována extravercí, která zahrnuje aktivaci a sociabilitu (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

2. MOTIVACE

Motivace je důležitou součástí našeho života. Díky motivaci dokáže člověk porozumět jednání ostatních. Smékal (2004) uvádí, že díky motivaci lze nahlédnout do jádra osobnosti daného člověka. V této kapitole se budu zabývat motivací, zejména výkonovou. Dále se zaměřím na výzkumy a teorie motivace sportovců extrémních a vytrvalostních závodů.

2.1 Vymezení pojmu motivace

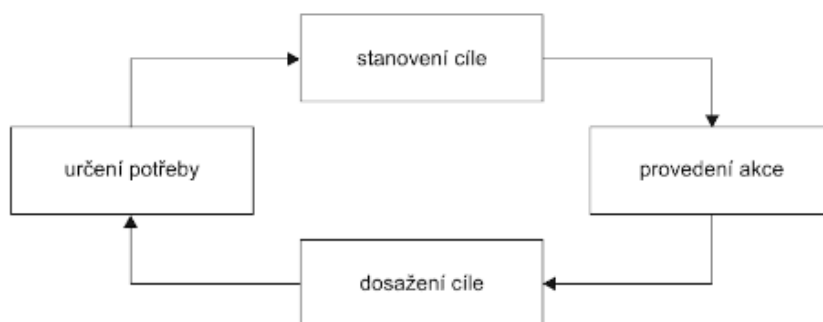
Motivaci lze definovat jako: *souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního*“ (Plháková, 2003, 319).

Nakonečný (1996, 8) definuje motivaci jako: *„jednu ze složek psychické regulace činnosti, zajišťuje fungování učení, aktivizuje kognitivní a motorické systémy k dosahování určitých cílů, podněcuje k chování, které udržuje dynamický růst osobnosti a její vnitřní rovnováhu“*.

Při motivaci psychologové zjišťují příčinu lidského chování. Člověk se buď snaží něco získat, nebo se něčemu vyhnout. Pokud je daný motiv silný, ovlivňuje kvalitu a intenzitu chování i lidské prožívání. Proto přistupují psychologové k motivaci ze dvou různých pohledů. První z nich je, že chápou motivy jako vnitřní mentální pohnutky, zatímco druhý pohled ukazuje, že lidské chování ovlivňují incentivy neboli pobídky. Motivované chování je doprovázeno mnoha prožitky. Například člověk, který dosáhl svého cíle, zažívá pocity radosti a štěstí, zatímco při neúspěchu je smutný. Emoce a motivy jsou úzce propojeny, vzájemně se doplňují a tvoří motivačně-emocionální systém, který ovlivňuje lidské chování a prožívání. Motivace lidského chování je komplikovaná a často také nevědomá (Plháková, 2003).

Armstrong (2015) definuje motivaci jako důvod začít něco dělat. Jedná se o cílené, orientované chování. Model motivace je iniciován vědomými nebo nevědomými neuspokojenými potřebami, ty vytvářejí přání něčeho dosáhnout či získat. Pak si člověk stanoví cíle, které mu pomohou splnit jeho potřeby, a následně aplikuje chování, které povede k úspěchu. Pokud dojde k uspokojení potřeby, je pravděpodobné, že chování se v podobné situaci opět zopakuje.

Obrázek č. 1: Proces motivace založený na uspokojování potřeb (Armstrong, 2015, 220)



2.1.1 Motivy a potřeby

Základním vnitřním zdrojem motivace je motiv, který určuje směr a intenzitu chování. Člověk si často motivy nemusí ani uvědomovat, nebo zkrátka si je nechce připustit před ostatními lidmi, neboť mohou být v rozporu s požadavky společnosti. Projevy motivů se v různých kulturách liší, zejména tradicemi, náboženstvím a různými zvyky (Výrost, & Slaměnik, 2008).

Mezi nejčastějšími klasifikacemi třídění motivů patří vrozené a získané motivy, primární a sekundární nebo také biologické a sociální motivy. Nejvíce známou klasifikací je Maslowova hierarchie potřeb, do které spadá základní uspokojení fyziologických potřeb, potřeba bezpečí, sounáležitosti, uznání a seberealizace (Cakirpalogu, 2012).

Lidské motivy také dělíme do čtyř základních oblastí. První oblastí jsou sebezáchovné motivy, které usilují o přežití jednotlivce. Druhou oblast tvoří stimulační motivy, k nimž patří optimální úroveň aktivace. Třetí oblastí jsou sociální motivy, které ovlivňují mezilidské vztahy a čtvrtou oblast tvoří individuální psychické motivy, do kterých spadá hledání životního smyslu či obrana sebepojetí (Plháková, 2003).

Pojem potřeba je v oblasti motivace základní a primární zdroj každého motivovaného projevu. Potřeba je stav, který se odchyluje od optima, neboť osobnost má něčeho nedostatek či naopak nadbytek. Člověk má různé potřeby stimulace, potřeby nových zážitků, pohybu a nových poznatků. Tento optimální stav se nazývá psychické ekvilibrium. Pokud se tento stav naruší, dochází buď k napětí, tenzi či naopak vzrušení. A právě sport patří pro řadu lidí k tomu, jak dosáhnou optimální stimulace (Paulík, 2006).

2.2 Výkonová motivace

Ve sportovní psychologii představuje výkonová motivace dominantní část, které se věnuje. Ale i psychologie práce se zabývá výkonovou motivací. V dnešní společnosti je nesmírný tlak na výkon a to jak v zaměstnání, tak právě ve sportovním odvětví. Jak se odlišují lidé s vysokým motivem k výkonu? Čím přesně se výkonová motivace zabývá?

„Motivace k výkonu představuje snahu jedince obstát ve výkonových situacích, jak z vlastního pohledu, tak z pohledu sociálního okolí. Jde o vytrvání v náročné činnosti, dosažení cíle a snahu stát se úspěšným člověkem“ (Pavlas, 2011, 30).

Jedná se o stálou predispozici snahy o dosahování maximálních výsledků. Výkonnost se řadí k žádoucím osobnostním charakteristikám člověka, neboť nám pomáhá naplňovat naše životní cíle a úkoly. Dále je třeba rozlišovat výkon od výkonnosti. Neboť výkonnost je vnitřní komplex psychofyzických dispozic, jimž daný výkon nemusí zcela odpovídat (Pavlas, 2011). Na výkon nazíráme jako na výsledek určité činnosti, který je důležitým aspektem našeho života. Sportovci oproti běžné populaci se v kvantitě a kvalitě svých výkonů liší. Výkon je určován úrovní motivace a úrovní schopností jedince. Zatímco výkonová motivace je určována touhou po úspěchu a strachu z neúspěchu (Blahutková, & Sližik, 2014).

Potřebu dosažení úspěšného výkonu definoval Murray jako need achievement (Plháková, 2003). Jedná se *„potřebu překonávat překážky, uplatňovat své schopnosti, snažit se vykonat něco obtížného tak rychle a dobře, jak je to jen možné“ (Plháková, 2003, 372).* Jedinci, kteří se zaměřují na dosahování úspěchu, jsou stabilnější v aktivitách, stanovují si realistické cíle, které mohou splnit, ale zároveň nejsou jednoduché. Lidé s vysokou motivací jsou ochotnější více riskovat, mají sklon spíše vyhledávat úspěch, jít si za ním a spoléhají se sami na sebe. Síla motivu něčeho dosáhnout je u každého z nás odlišná. Například vyšší úroveň výkonu je typická pro vzdělanější mladší lidi, kteří vyrůstají zejména v úplných rodinách (Wagnerová, 2008).

Tito lidé vykazují znaky vyšší soutěživosti, chtějí sami sobě dokázat, že jsou nejlepší. Proto preferují povolání i činnosti, které jim umožňují individuální úspěch. Mezi takové profese patří například právník, architekt, inženýr. Oblastí, kde se angažují tito jedinci, je hlavně sport a to zejména v individuálních disciplínách (Plháková, 2003). Pro kvalitní úspěšnost ve sportu je důležité si stanovit realistické cíle, předcházet podceňování či

přeceňování svých vlastních výkonů. Výkony, které sportovec provede, je nutné posuzovat komplexně od různého sociálního okolí. Mít správnou sportovní zátěž, vhodné podmínky a podporu rozvíjet sportovní úspěchy (Paulík, 2006). Psychologie sportu využívá tyto znalosti a potvrdilo se, že u sportovců je potřeba úspěšného výkonu mnohem vyšší než u běžné populace (Slepička, Hošek, & Hatlová, 2006).

Dalším faktorem v teorii motivace je potřeba vyhnout se neúspěchu. Tato potřeba bývá spojována s: *„nejistotou, neprůbojností a nižším sebehodnocením. Tito lidé více spoléhají na pomoc a podporu jiných než sebe“* (Vágnerová, 2016, 350). Jedinci, kteří se zaměřují na vyhnutí se neúspěchu, si kladou cíle nerealistické, buď příliš vysoké, nebo naopak příliš nízké. Lehký úkol je snadno splnitelný, naopak u těžkého úkolu lze považovat za příčinu neúspěchu jeho celkovou náročnost, nikoliv selhání daného jedince. Těmito teoriemi se zabýval McClelland, který zjistil, že nejvíce podněcující jsou úkoly střední obtíže a také úkoly, které vyžadují iniciativu a vynalézavost (Piliřová, 2016).

Síla motivu výkonu je v rámci populace rozlišná. Pašková (2007) se zaměřovala na genderové rozdíly v motivaci k výkonu u vysokoškolských studentů a zjistila, že muži dosahují signifikantně vyšších výsledků na škálách důvěra v úspěch, soutěživost, ochota učit se, nebojácnost, preference obtížnosti, samostatnost, angažovanost, cílevědomost. Ženy více skórují na škále sebekontrola.

Vyšší úrovní motivu rozhodně disponují jedinci vyrůstající v úplných rodinách, dále vzdělané osoby, mladší (21-24 let) ve srovnání se staršími (55-56 let), více společensky postavené a osoby, které žijí v menších městech či na venkově oproti lidem z velkoměsta. Lidé s vysokou mírou motivu k výkonu, byli v dětství brzy vedeni k samostatnosti, relativní nezávislosti a rodiče je za úspěch vždy odměňovali. Toto chování se u nich promítlo do oblasti studia a pracovního zapojení. Úspěch vede ke zvýšení sebevědomí, ctizádostivosti a evalvací ega. Neúspěch v nějaké činnosti představuje deprimující zážitek, který vede k devalvací ega (Pavlas, 2011).

H. Schuler a M. Procházka (2003) vytvořili řadu nezávislých osobnostních proměnných, které se podílejí na celkové výkonové motivaci. Za dimenze motivu k výkonu řadí cílevědomost, vytrvalost, očekávání úspěchu. Za méně časté považuje samostatnost, orientaci na status. Třetí skupina zahrnuje znaky atribuce či přesvědčení o kontrole. Čtvrtou skupinu zahrnují obecné vlastnosti osobnosti jako je svědomitost, neuroticismus. Autoři nechápou motivaci k výkonu jako ohraničený konstrukt, ale jako globální orientaci

chování. A v roce 2003 představili novou diagnostickou metodu dotazník motivace k výkonu LMI.

Obrázek č. 2: Cibulový model motivace k výkonu (Schuler, & Procházka, 2003, 9).



Výkonová motivace souvisí především také s úrovní aspirace. A co aspirace znamená? „Ve sportovní činnosti má sportovec poměrně přesné nároky na svůj každý další výkon. Těmto subjektivním nárokům, vyjadřujícím sportovcovo sebehodnocení, říkáme aspirační úroveň“ (Slepička, Hošek, & Hatlová, 2006, 74).

Výzkumy prokazují, že sportovní aspirace je ovlivněna především posledním výkonem. To znamená, pokud jedinec například prohrál zápas, jeho aspirace bude nízká, což dále působí na změny motivace. Muži jako sportovci dosahují vyšší aspirace než ženy sportovkyně. Úspěch pozitivní aspiraci zvyšuje, naopak frustrace jej snižuje. Ke sportovní činnosti patří hyperaspirativnost, což znamená, že aspirace je dlouhodobě vyšší a sportovec má neustálou potřebu se zlepšovat. Aspirace člověka celkově odráží jeho kompetenci, motivaci a část vůle osobnosti (Slepička, Hošek, & Hatlová, 2006). U většiny sportovců při testování aspirační úrovně, pravidelně převyšuje úroveň posledního výkonu (Blahutková, & Sližik, 2014). Proto také většina účastníků překážkových závodů postupně prochází závody od lehké úrovně až po tu těžší.

2.3 Teorie motivace k extrémním sportům

V této části se zaměřím na několik teorií, které se snaží objasnit, proč jsou určití sportovci přitahováni k extrémním či riskantním sportům.

Tento fenomén může souviset s teorií optimální úrovně aktivace a potřebou proměnlivých senzorických podnětů. Jedinci usilují o zvýšení vnitřního napětí či vzrušení, což se označuje termínem arousal. Jedná se o silný citový prožitek, který vzniká například u dobrodružných závodů, riskantních sportů, různých soutěží. Tuto teorii navrhl kanadský psycholog Daniel Berlyne. Například běžec, který běhá stejnou trasu stále dokola, sice dosáhne vysoké úrovně nabuzení, ale vnější podněty jsou pro něj stále stejné. Extravertům zkrátka vyhovují pestré proměnlivé podmínky, introverti preferují tiché a klidné prostředí (Plháková, 2003). Proto většina studií ukazuje na vyšší výskyt extravertů u rizikových či extrémních závodů.

Některé výzkumy potvrzují také souvislost mezi vysokým skóre na škále vyhledávání vzrušení s výběrem rizikové aktivity či extrémního sportu. Právě Zuckerman vytvořil teorii vyhledávání stimulace. Kdy existují jedinci, kteří nemají dostatečně saturovanou potřebu vyhledávat intenzivní zážitky ve svém životě a díky sportu jako je například horolezectví, motokros, bungee jumping, potápění či extrémní závody, mohou tuto potřebu plně uspokojit (Hoffmanová, 2013).

Také Kraus (2013) se zaměřoval na to, zda pořadí, ve kterém se jedinci narodí, může mít dopad na postoj k rizikovým aktivitám. Prvorození jedinci vykazují více svědomitosti, autonomie, jsou více přizpůsobiví, než děti, které se narodily později. A výsledky ukazují, že prvorození jedinci mají tendenci vnímat rizika méně. Avšak těmto výzkumům je vytýkáno nereprezentativnost výzkumného souboru.

Tíhnutí k extrémním sportům především k horolezectví, jumpingu či parašutismu také vysvětluje Celsi (1992) pomocí transcendentálních zážitků. Tyto zážitky jsou součástí flow, společenství, změny sebe sama, kdy člověk vnímá vlastní rostoucí sebevědomí a osobní účinnost. Flow představuje při těchto aktivitách vnímání vlastního já a umožňuje jeho realizaci. Sportovcům tento typ zážitku poskytuje přesah a osobní identitu. Součástí aktivity cítí napětí, vzrušení, ale zároveň transcendentální zkušenost, která tento zážitek povýší na něco výjimečného.

Celsi spolu s dalšími výzkumníky ve své práci pokračoval a vytvořil model evoluce motivů a normalizace rizika. Kdy evoluce motivů znamená, že dané motivy se po dobu provozování ať extrémních či riskantních sportů mění a nejsou stále stejné. Neboť sportovec získává nové zkušenosti a dovednosti. Počáteční motivace spočívá ve zvědavosti a touze po dobrodružství. Poté jedinec pokračuje v činnosti díky radosti, kterou mu aktivita přináší. A také nezbytnou součástí se stává potřeba neustále se zlepšovat a dosáhnout plné kontroly, díky které je pak riziko normalizováno. A jedinec tak získává pocit sounáležitosti ve skupině (Hoffmanová, 2013).

2.4 Výzkumy motivace sportovců k extrémním závodům

Nyní se budu zabývat studii, které se věnují motivaci sportovců, kteří provozují adrenalinové sporty, extrémní závody či jiné vytrvalostní disciplíny.

Vytrvalostní sporty jako je ultramaraton, závod na horských kolech, plavání na otevřeném moři, Ironman triatlon, v těchto disciplínách se dříve reprezentovalo několik málo sportovců, nyní tyto náročné sporty získávají na popularitě, ale nejen u samotných sportovců, ale i výzkumníků.

Například Jeníčková (2015) zkoumala motivaci závodníků Beskydské sedmičky, což je extrémní horský maraton dvojic, který probíhá na hřebenu Beskyd. Nejdelší trasa závodu měří 94 km s převýšením 5430 m. Na zdolání trasy je stanoven limit 30 hodin, což někteří závodníci běží i dvě noci (Beskydskasedmicka.cz, 2014). Výzkumu se zúčastnilo 805 respondentů, kteří vyplnili dotazník motivace účastníků Beskydské sedmičky. Z výzkumu tedy vyplynulo, že hlavním motivem pro účast v závodě je výzva, dále také překonání hranic, atmosféra závodu, pocit dosažení extrémního výkonu (Jeníčková, 2015).

Doppelmayr a Molkenthin (2004) provedli srovnání motivace běžců maratonu, ultramaratonu a adventure ultramaraton. Konkrétně se jednalo o účastníky maraton de Sables, což je závod, který se koná v prostředí Sahary, je dlouhý 230 km a je řazen k nejnáročnějším závodům světa. Výzkumu se zúčastnilo 149 závodníků, u kterých převažoval motiv prostředí a životního smyslu. Zatímco soutěživost u těchto respondentů nebyla podstatná.

Tyto předpoklady také potvrdila studie, ve které ultramaratonci dosahovali vyššího skóre v afiliaci a životního smyslu oproti běžcům krátkých vzdáleností (Zbigniew, 2019).

Roebuck (2018) a další výzkumníci provedli systematický přehled studií, které zaměřují svoji pozornost na běžce maratonců, ultramaratonců, jejich osobnost, motivaci a kognitivní procesy. Ultramaratony jsou dlouhé pro představu 50, 80, 100, či 161 km a mohou být časově ohraničené 6, 12, 24 či 48 hodinami. Do přehledu bylo zařazeno 51 studií. Výzkumníci zjistili, že nejdůležitějším motivačním faktorem je příležitost k dosažení svých osobních cílů. Také se zdá, že motivace maratonců je spíše smíšená, neboť sebevědomí a zdraví je pro ně stejně tak důležité jako osobní cíl. Také z výsledků vyplynulo, že závodníci ultramaratonů zažívají silnou touhu prozkoumávat své fyzické a mentální limity. Je možné, že tento pohon představuje charakteristický rys, který je spojen s ultramaratonci či běžci jiných extrémních vytrvalostních závodů. Ve srovnání s obecnou populací vykazují ultramaratonci více otevřenosti vůči zkušenosti, jsou více soběstační, ale méně spolupracující.

Kovářová (2015) soustředila svůj výzkum na výkonovou motivaci triatlonistů ve srovnání s populací. Výzkumný soubor tvořilo 32 reprezentantů ČR ve věku 20-22 let. Jako výzkumný nástroj byl použit dotazník LMI. Výsledky ukázaly, že triatlonisti skórují výše v dimenzích angažovanosti, flexibility, hrdosti na výkon, soutěživosti a cílevědomosti, stejně tak v celkovém skóre motivace k výkonu. Vytrvalostní sportovci jsou tedy oproti běžné populaci více ctížádostiví, aktivní, jsou schopni opakovaně podávat vysoké výkony, vyhledávají soutěžení a porovnávají se s ostatními. Motivace však není jediným faktorem, který určuje výkon ve sportu. Pro zvládnutí vytrvalostní zátěže je určující únava zapojených orgánů a ztráta schopnosti regenerovat.

Taktéž Pearson (2006) ve své studii ukázal, že dokončení ultra-vytrvalostního závodu vyžaduje pro sportovce překonání extrémních fyzických, psychických potíží. Překonat fyziologické problémy, které jsou spojené s příjmem energie, hydratací, trávením, deprivací spánku, únavou a mnoha dalšími nepříjemnými pocity, které se zhoršují v průběhu závodu.

A tímto naváží na studii od Clingmana a Hillarda, kteří v roce 1987 provedli studii, kde zjistili, že sportovci, kteří dosahují úspěšných výsledků ve vytrvalostních sportech, mají vysoké motivační schopnosti k podávání tak úspěšných výkonů, v autonomii a vyhýbání se zranění (Blahutková & Sližík, 2014).

Výzkumy ukazují, že úspěšní jedinci využívají kognitivní strategie. Například muži i ženy, kteří se zúčastnili mezinárodních soutěží, obecně užívali širší škálu psychologických

strategií, než sportovci na nižších sportovních soutěžích. Kognitivní strategie jsou dovednosti a schopnosti, které jedinci pomáhají v soutěžích, jako je například stanovení cílů, představy, plánů soutěže, řízené myšlení, regulace aktivace, řízení pozornosti. Existují důkazy, že nácviky kognitivních strategií mohou příznivě ovlivnit motorické dovednosti (Tod, Thatcher & Rahman, 2012).

Dále se Krejčí (2018) věnovala osobnosti a motivaci jezdců a spolujezdců provozující rally. Výzkumu se zúčastnilo 68 závodníků, kteří vyplnili NEO osobnostní dotazník a dotazník motivace k výkonu LMI. Výsledky ukázaly, že jezdci dosahují nižšího skóre na škále neuroticismus oproti české populaci. Také jezdci rally vykazují vyšší skóre na škále vytrvalosti, flow, hrdost na výkon než spolujezdci.

Kronenberg (2012) se zabýval nejen osobností sportovců extrémních překážkových závodů, ale také jejich motivací. Zjistil, že hlavní motivací k OCR je především zábava ve smyslu zažít něco nového a také výzva zdolat své vlastní hranice. Závodníci díky tomuto sportu zažívají pocity radosti, úspěchu, jsou otevřenější a vytváří si tak pozitivní emoční rezervu, ze které pak mohou čerpat, což posiluje jejich odolnost k lepšímu psychickému zdraví.

Rodriguez (2015) navázal ve zkoumání motivace mužů a žen, kteří závodí v OCR. Jeho výzkumu se zúčastnilo 297 respondentů, u nichž se projevila touha dělat něco odlišného, zažít výzvu a otestovat svoji sílu a vytrvalost. Celkově 97 % z nich motivuje právě pocit úspěchu při dokončení závodu. Také 80 % závodníků cítí duševní a emocionální pohodu. Závodníky také motivuje rodina a přátelé, ve kterých mají silnou podporu. Zejména verbální povzbuzení má příznivý vliv na dokončení závodu. Myslím si, že překážkové závody je dobrá cesta za lepším sebevědomím. Člověk překonává svoje vlastní hranice a to mu dodává zvýšený pocit sebedůvěry. Rodina či přátelé mohou podporovat svého člena či kamaráda a díky tomu dochází k posílení rodinných a přátelských vztahů.

Rodriguez (2015) ve své práci pokračoval, ale zaměřil se na sportovce, kteří se věnují extrémním překážkovým závodům již dlouhodobě. Zjistil, že sportovci popisují závodění již jako závislost. Chtějí dosáhnout větší a těžší úrovně. Také je pohání vpřed možná výhra, tedy finanční ohodnocení, ale i medaile či tričko. Dalším důvodem pokračování v závodění je, že potkávají stejnou komunitu nadšenců, udržují dobré zvyky, někteří závodníci dokonce přestali kouřit, pít alkohol a začali se zajímat o zdravý životní styl.

Věřím, že pro mnohé závodníky je medaile trofej, na kterou jsou pyšní a hrdě ji vystavují. Není to jen kus železa, ale spousta dřiny, práce, radosti, potěšení, ale hlavně vzpomínek. Tento sport jedince natolik uchvátil, že dochází i k celkovým změnám životního stylu, což lze považovat za obrovský úspěch.

3. EXTRÉMNI PŘEKÁŽKOVÉ ZÁVODY

V této kapitole se budu zabývat tematikou překážkových závodů. Nejdříve popíši, co představují extrémní překážkové závody, neboť tvoří ústřední část této práce. Dále nastíním, jaké existují druhy těchto závodů, jelikož je jich veliké množství. Poté se budu zabírat kategorií závodů Spartan Race, které patří k nejrozšířenějším. Uvedu jejich typy překážkových závodů, pravidla a také se budu věnovat závodu Ultra, na který se zaměřuji ve výzkumné části.

Zkratka OCR, tedy překážkové závodění (Obstacle course racing), představuje výzvu, ve které účastníci běží v drsném přírodním terénu, který se skládá z přírodních či umělých překážek. Zahrnují aktivity jako je ponoření do ledové vody v zimě, skoky přes oheň, nošení těžkého závaží, plazení se do kopce pod ostnatým drátem, ponoření se do bláta a v některých případech i ustát elektrický šok. OCR je popisován jako nejrychleji rostoucí sport v americké historii. Tento sport byl představen Amerikou v roce 2010, kdy se ho zúčastnilo 40 000 lidí, v roce 2013 tento počet několikanásobně vzrostl a to na 3,5 milionu účastníků (Rodriguez, 2015).

Jaké jsou tedy nejznámější překážkové závody v České republice? Mezi nejoblíbenější závody patří jistě Spartan Race, který má licencované překážky a tudíž závodníci se mohou dozvědět, co je na trati čeká. Dalším významným překážkovým závodem je Predator Race. Ten svoje překážky mění, a tudíž závodník neví, co jej čeká. Predator race se proslavil hlavně kvůli svým obrovským skluzavkám do vody a také čtyř metrové vlně. Dalším oblíbeným závodem je Gladiator Race, který se snaží o velice bahnitý závod. Army run nabízí vojenský dril, střelení či požívání sušených červů (ocra-cz.cz, 2018a).

Proč jsou tedy překážkové závody takovým fenoménem? Dvojnásobná mistryně světa ve Spartan Race, Zuzana Kocumová uvedla, že: *„lidé v dnešní době čím dál víc potřebují vyčistit hlavu, zastavit a vyčistit mozek, být tady a teď, což tento typ závodů zaručuje. U OCR závodů, je to najednou zážitek, který je tak silně „hmatatelný“. Je to přímý kontakt s*

okolním světem všemi smysly, které nám byly dány. Jak říká slogan Spartan Race: „Pochopíš až v cíli“. Za mě osobně mohu říct, že to stoprocentně platí“ (running2.cz, 2019).

3.1 Překážkové závody Spartan Race

Je jeden z nejrozšířenějších populárních překážkových závodů, detailně popíši jeho specifika, respektive typy závodů, jejich pravidla. Dále také závod Ultra a psychologické aspekty tohoto závodu.

Spartan Race má hned několik kategorií závodu, aby si každý účastník mohl vybrat. Závody se liší počtem kilometrů a také složitostí překážek. Mezi základní závody patří Spartan Kids, který je určen pro děti, poté Spartan Sprint, Super a Beast. Mezi vytrvalostní závody se řadí Ultra, Hurricane Heat 6h, 12h, 24h a Agoge. Nyní si vysvětlíme specifika daného závodu.

Spartan Sprint - tento závod má nejkratší trať a to 5+ kilometrů s 20+ překážkami. Závod je určený pro nezkušené závodníky, ale i pro zábavu s přáteli či s rodinou (spartan-race.cz, 2018b). V České republice se v roce 2018 uskutečnily celkem čtyři závody, které probíhaly ve městě Liberec, Kutná Hora, Kouty nad Desnou a na Lipně nad Vltavou. Celkový počet účastníků byl 12 943 závodníků (results.olinesystem.cz, 2018a).

Spartan Super - se označuje jako středně dlouhý závod, který má 13+ kilometrů a 25+ překážek. Tento závod otestuje vytrvalost, psychickou odolnost a pevnou vůli závodníka (spartan-race.cz, 2018b). V ČR se za rok 2018 se uskutečnily pouze dva závody a to v Koutech nad Desnou a na Lipně nad Vltavou. Celkový počet účastníků byl 5519 (results.olinesystem.cz, 2018b).

Spartan Beast - je nejobtížnější ze všech tří závodů, neboť je dlouhý 20+kilometrů a má 30+ překážek. Závodníka prověří jak ve vytrvalosti, odolnosti, ale také jeho mysl a vůli (spartan-race.cz, 2018b). V ČR je tento závod pouze jednou ročně, konkrétně v roce 2018 se konal na Lipně nad Vltavou s 3813 závodníky (results.olinesystem.cz, 2018c).

Pokud člověk absolvuje všechny tři závody ve stejném roce, získává Spartan Trifectu, což je speciální medaile, která se skládá ze tří barev a to červené, modré, zelené a její držitel je zapsán do trifecta klubu. Pokud závodník splní všechny závody například dvakrát, obdrží double Trifectu (spartan-race.cz, 2018b).

Spartan Ultra - je extrémní závod, kterému se věnuji níže, neboť tvoří ústřední část této práce. Jedná se o závod dlouhý 50+ kilometrů s 60+ překážkami. Tento závod je naprostý křest ohněm. Závodník nezná terén ani délku trati (spartan-race.cz, 2018b).

Hurricane Heat - je další úroveň, která propojuje prvky individuálního závodu na čas s úkoly spolu s týmovou spoluprací. Jedná se o extrémně náročný závod plný výzev a žádné pomoci zvenčí (spartanrace.cz, 2018c). Existuje HH6, HH12, nebo HH 24 hodin. V HH je maximálně 60 účastníků, kteří musí vytrvat a mít pořádnou dávku energie. Závodníci musí mít povinnou výbavu jako je například ochranná fólie proti prochlazení, krabičky sirek, fixy, desetimetrové lano, pytle, čelovky a nože (spartan-race.cz, 2018c). Každý Hurricane je specifický, organizátoři se snaží určitými prvky vyvést účastníky z míry. A to například závažími na rukách a nohách po celou dobu závodu, či potápěčské brýle, nebo chodí bosi. Hlavním cílem je donutit přemýšlet, hledat řešení a spolupracovat. Účastní se jak muži, tak i ženy. Ti, kdo dorazí do cíle, obdrží nášivku a tričko Hurricane Heat (spartan-race.cz, 2018d).

Agoge Race - je více jak 80 kilometrový závod se 70 hodinami na trati, který rozvíjí fyzickou, taktickou, psychickou odolnost a týmovou spolupráci. Závodníci neznají cestu, ani nevědí, co je čeká. V 7. století chtěli Spartané vytvořit nejsilnější a mentálně nejodolnější jednotku obyvatelstva. Proto vytvořili Agoge tréninkový systém, který jim záviděl celý svět. Závod se pořádá dvakrát ročně pro jednotky armády USA. Účastníci, kteří dosáhnou cíle, budou hrdě ztělesňovat Spartánský kodex (spartan-race.cz, 2018c).

Pokud člověk absolvuje Hurricane Heat 6h, 12h a Ultra ve stejném roce, získává Endurance trifectu, což je speciální medaile. Závodník se také stává členem Endurance tribe. Jsou to tři těžké zkoušky, které chtějí odhodlání. Za minulý rok získalo Endurance trifectu v Centrální Evropě 30 závodníků (spartan-race.cz, 2018d).

3.1.1 Soutěžní pravidla Spartan Race

Závodník je povinný se seznámit se soutěžními pravidly a dodržovat jejich postup. Účastník, který chce absolvovat závod, musí splňovat věkovou kategorii více jak 15 let, dále musí vyplnit registrační formulář, kde uvede svoje základní informace a mít podepsaný revers. Tam závodník prohlašuje, že v případě jakéhokoliv zranění i smrti, bere veškerou odpovědnost na sebe. Závodník obdrží startovní číslo spolu s čipem, který si umístí na ruku. Pokud má jedinec vše vybavené, může se postavit na start, který probíhá v různých časových vlnách po 200 až 250 lidech dohromady s muži a ženy. První dvě vlny jsou elitní pro muže a ženy odděleně. Elita představuje jedny z nejlepších sportovců, kteří většinou mají své sponzory. Dosahují perfektních výsledků a časů. Ovšem závodník Elite nesmí přijmout jakoukoliv pomoc na překážce, vše musí překonat sám bez pomoci. Po elitních vlnách následuje kategorie Age Group. Tu zaplňují jednotlivci, kteří soutěží mezi sebou v jednotlivých věkových kategoriích a lépe se můžou porovnat mezi jejich vrstevníky. Jak pro Elite tak pro Age Group platí, že musí veškeré překážky zdolat bez pomoci ostatních. Poté následují SRTG vlny, což jsou speciální vlny určené pro členy tréninkových skupin Spartan Race. A poslední vlnou je kategorie OPEN, kde mohou běžet všichni běžci dohromady různých věkových skupin a pohlaví. Tyto startovní skupiny probíhají v intervalech po 15 minutách. A závodník musí běžet ve startovní vlně, do které se registroval (spartan-race.cz, 2018a).

U každého závodníka se očekává jeho sportovní chování, které nebude porušovat pravidla závodu. Pokud tyto normy jednatelce porušuje, je diskvalifikován. Za nepřijatelné chování se považuje hádání se s rozhodčím či dobrovolníkem na překážce. Rozhodnutí daného dobrovolníka musí být respektováno. Dále pomalí závodníci nesmí záměrně zdržovat rychlejší běžce. Pokud tak činí, je to považováno za nesportovní chování, a tudíž jsou diskvalifikováni. Závodníci, kteří běží v CHKO a nejenom tam, nesmí znečišťovat trať odpadky. Závodník může vyhodit odpadky přímo na občerstvovacích stanicích, které jsou k tomu určené. Dále pokud je závodník svědkem nehody nebo zranění, které vyžaduje neodkladnou lékařskou pomoc, nesmí odejít do té doby, než se dostaví zdravotní personál. Závodník také může doběhnout pro pomoc na další překážku. Dále také musí účastník plnit trestné cviky pouze v prostorách k tomu určených jako je burpees zóna. Závodník je povinen se pokusit všechny překážky zdolat. Pokus je definován jako dotyk překážky. Všichni soutěžící mají buď jeden, nebo více pokusů na zdolání překážky (spartan-race.cz, 2018a).

3.1.2 Specifická pravidla pro Ultra

Závod Ultra je speciální tím, že jeho trať je dlouhá 50+ km s 60+ překážkami, jeho zdolání může trvat i 12 hodin. Ovšem, aby to závodníci neměli jednoduché, musí splnit několik podmínek (ocra-cz.cz, 2018b). Každý závodník musí mít sebou povinnou výbavu, například vodu, ledvinku, opasek, camel bag a čelovku. Ti závodníci, kteří nemají danou výbavu, nebudou připuštěni na start (spatan-race.cz, 2018a).

Bližší propozice závodu mi sdělil samotný účastník, Jan Večeřa, který uvedl, že: *„další podmínkou jsou časové limity závodu, který se skládá z 2 checkpointů. Kdy první checkpoint závodu musí účastníci splnit do 5,5 hodiny. Závodníci však nemají informace, kde se první checkpoint nachází, většinou to však bývá v polovině závodu, tedy na 23-26 km trati. Tam mají závodníci svoje věci, kde se mohou občerstvit, napít, doplnit energii a pokračovat dál. Pokud nestihnou tento časový limit, vypadávají a závod pro ně končí. Druhý checkpoint se nachází tři kilometry před cílem, kdy závodníci tento limit musí stihnout do 13 hodin. Běžci však neví, jak přesně dlouhý závod je, tudíž si nejsou jisti, kde se checkpoint nachází. Mnozí tak končí pár set metrů před checkpointem z důvodu vypršení časového limitu a vyčerpání fyzické a psychické energie“* (osobní sdělení, 24. 9. 2018).

3.1.3 Překážky

Ke Spartánskému vítězství vede dlouhá cesta plná překážek. Překážky se liší podle typu závodu, čím náročnější závod to je, tím delší a složitější překážky to jsou. Dělí se totiž podle tří kategorií. Do první kategorie spadají povinné a nepovinné překážky. Do druhé kategorie patří počet pokusů na překážku, buď je omezený pouze na jeden, nebo je možné mít mnoho pokusů. Do třetí skupiny se dělí překážky, které je možné zdolat s pomocí nebo bez pomoci.

Povinné překážky lze zdolávat na libovolný počet pokusů, bez časového omezení a také bez možnosti trestného cviku. Za trestný cvik se považuje 30 angličáků. Ten se skládá ze dvou částí, výskok, pak klik, kdy hrudník se dotýká země spolu s nohama, výskok a tlesknutí s rukama nahoře. Do skupiny povinných překážek například patří nošení pytle, skok přes oheň, skok do jámy s vodou, nošení šterku, plazení se pod ostnatým drátem. Do skupiny překážek s jedním pokusem patří ručkování, balanc, paměťový test, hod oštěpem. Dále k překážkám s více pokusy patří zdi všech výšek, herkulova kladina, tažení pneumatiky, nošení kamene, obrácená zeď a mnoho dalších. Pomoc na překážkách lze

pouze u stěn, u jiných se musí vykonat trestný cvik v podobě 30 angličáků v burpees zóně u dané překážky. Nyní uvedu příklady těch netypičtějších překážek, které se vyskytují na závodech Spartan Race:

Herkulova kladka – jedná se o závaží v podobě pytle, který je naplněný pískem a zakotven na kladině, kdy závodník musí pomocí lana pytel vytáhnout nahoru a pomalu spouštět dolů. Tyto pytle se váhově liší v závislosti na daném pohlaví. Většinou však u mužů dosahují 50 kg a u žen 35 kg.

Nošení kamene – závodníci mají za úkol zvednout betonový kámen, přenést ho na dané místo, udělat 5 angličáků a opět kámen odnést na původní místo pro dalšího závodníka. Kámen pro ženy váží 35 kg.

Šplh na laně – závodníci musí umět vyšplhat do výšky 5 m na provaze kluzkém od bahna, vody a potu. Často je tato překážka na konci tratě, kdy závodníci jsou již vyčerpaní a nemají sílu se přitáhnout.

Nošení kbelíku – účastníci musí naplnit kbelík štěrkem, který je k dispozici. Muži plní celý kbelík a ženy ze tří čtvrtin. Poté musí nést kbelík oběma rukama před sebou podél vyznačeného okruhu. Jakmile mají hotovo, kbelík se štěrkem vysypou a předají dalšímu.

Plazení se pod ostnatým drátem – závodník musí překonat ostnatý drát, který často bývá umístěn v potoce či do kopce, jehož povrch je kamenitý a bahnitý. Závodníci musí tento terén zdolat se všemi věcmi včetně svých batohů. Je dovoleno válení se či koulení, které bývá zpravidla rychlejší.

Multi ring – závodníci se musí pomocí kruhů a dále lana dostat na konec. Kruhy jsou často mokré, v zimě i zmrzlé a závodníci to nemají jednoduché (spartan-race.cz, 2018a).

3.1.4 Závod Spartan Ultra

Mnozí závodníci, kteří získali tripectu či double tripectu, chtějí zažít něco více a hledají něco speciálního. Pro ně je tu stvořen závod Ultra. Další úroveň závodníka, jak překonat a posunout svoje hranice.

Závod Ultra se konal ve Valčianské dolině 1. 9. 2018. Start závodu probíhal již od 6 h ranní, aby se závodníci do večera včas vrátili. Celková trasa měřila více jak 50 km, 69 překážek s převýšením 3450 m převýšení (youtube.com, 2018). Dále bližší informace o závodu mi poskytl závodník Jan Večeřa, který uvedl, že: „*první checkpoint se nacházel na 25 km a druhý checkpoint na 52 km*“ (osobní sdělení, 24. 9. 2018). Na tento závod se registrovalo více jak 1300 závodníků z více než 20 zemí světa (youtube.com, 2018). Celkově se registrovalo 1138 mužů a 188 žen. Nejvíce zastoupenou národností byli Češi (386), Slováci (259), Maďaři (341) a Poláci (134). Nechyběla však Francie, Ukrajina, Rusko, Německo či Itálie. Závod byl fyzicky i psychicky náročný a pouze 720 běžců tento závod dokončilo. 483 závodníků nestihlo časový limit, 116 závodníků neodstartovalo a 7 jich bylo diskvalifikováno. Z Čechů dokončilo závod 223 jedinců.

Nejrychlejší závodník Patrik Milata odběhl Ultra v čase 6 h a 53 minut, což je naprosto neuvěřitelný výkon. Na druhého soupeře měl náskok celkových 30 minut (results.olinesystem.cz, 2018d).

Reportéři prováděli rozhovor s vítězem Patrikem Milatou, který popsal své pocity během závodu, které prožíval. Nyní uvedu část rozhovoru, abychom si přiblížili emoce, atmosféru a celkovou náročnost závodu. Patrik uvádí: „*najsilnejší moment bol samozrejme finish, ale celé tretie kolo som prežíval niečo, čo ešte nikdy predtým. Od tretieho kola blízko festivalky boli stále okolo mňa nejakí diváci, kamaráti, ktorí ma povzbudzovali a hnali vpred. Bol to pre mňa mimoriadne príjemný pocit*“. Dále Patrik Milata popisuje, jak probíhá příprava na závody. „*Od decembra som nabehal okolo 5000 km, v priemere o niečo viac než 100 km týždenne, čo znamená 10-12 hodín behu a okrem toho preferujem krátke, ale intenzívne tréningy na vrch tela, ktoré netrývajú viac než 30-45 min a absolvujem ich za týždeň 3-4. Pred sezónou som si povedal, že si chcem zabehnúť každý 4.-6. týždeň jeden horský maratón, resp. prekážkové preteky na podobnej vzdialenosti. To sa mi aj pred Spartan Ultra podarilo*“ (spartan-race.sk, 2018).

3.2 Psychologické aspekty závodu

Na jakýkoliv fenomén lze pohlížet z celostního komplexního přístupu. Tedy bio-psycho-sociálně-spirituálního (Orel & Facová, 2010). Tento fenomén můžeme použít i na překážkové závody. Biologická složka závodu představuje extrémní výkon, který musí sportovec vydat. Tělo je po tolika kilometrech vyčerpané a žádá si odpočinek, na který bohužel nezbývá čas. Často se účastníkům stane, že si na nerovném terénu vymknou kotník nebo si zlomí nohu a závod pro ně bohužel končí. U tak extrémní zátěže dochází k různým zdravotním problémům. Například závodníky trápí puchýře, oteklé nohy, bolesti v kloubech a pociťují křeče vlivem nedostatku magnézia.

Sociální složka závodu představuje to, že účastníci mohou běžet v týmu, což jim umožňuje se navzájem podporovat a pomáhat si. Rodina jim může při startu fandit a být jejich oporou. Pokud závodník doběhne do cíle, zažívá neuvěřitelné množství pozitivních pocitů, které převažují nad bolestí. Není to jen o splnění závodu, ale o vlastním překonání, posunutí svých vlastních hranic, zvýšeném sebevědomí a dokázání vlastní osobě, čeho je schopná.

Pro některé může cíl tratě představovat spirituální rozměr, kde vítězství ve Spartan Ultra, může představovat vítězství například nad nějakou závažnou nemocí. Mnozí lidé běhají, aby si dokázali, že jsou stále silní a odolní proti těmto nepředvídatelným nemocem.

Dále psychika závodníka určuje daný výkon, zda závod dokončí či nikoliv. Projevu se zde jedinečnost každého jednotlivce a jeho psychická odolnost vůči zátěži. Ta je pro sportovce, kteří vykonávají extrémní překážkové závody nezbytná. Sportovci, trenéři i sportovní psychologové se shodují na tom, že psychická odolnost je jedna z nejdůležitějších psychologických charakteristik, které ovlivňují výsledky a úspěch ve sportu. V minulosti této koncepci nebyla věnována příliš velká pozornost a pokroky byly pomalé. Gould v roce 1987 zjistil, že 82 % zápasníků považuje za svoji nejdůležitější psychologickou charakteristiku zejména psychickou odolnost, která je vede k úspěchu. Odolnost lze definovat jako neotřesitelnou vytrvalost a přesvědčení k určitému cíli i přes tlak nebo nepříznivost. Psychicky odolní lidé mají tendenci být společenší, jsou klidní, uvolnění, dosahují nízké úrovně úzkosti, vysokého sebevědomí, věří, že mají osud ve svých rukou. Mnozí výzkumníci naznačují, že psychická odolnost bude určena dědičnými vlastnostmi, učením, zkušenostmi a environmentálními vlivy (Crust, 2007).

VÝZKUMNÁ ČÁST

4. VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE

V teoretické části diplomové práce jsme si představili problematiku osobnosti a motivace závodníků Spartan Ultra, na kterou navazuje výzkumná část.

Výzkumy, které se zaměřují na osobnost a motivaci sportovců se soustřeďují především na různé druhy sportu, zkoumají rozdíly v individuálním či kolektivním sportu, věnují se profesionálním sportovcům. V této diplomové práci jsem se chtěla zaměřit na extrémní specifickou sportovní skupinu jedinců, kteří překonávají své vlastní hranice pro své vlastní potěšení z výkonu a nebyla hojně zkoumána. Oproti jiným sportům jsou extrémní překážkové závody novým fenoménem, který nabývá na popularitě. Závod Spartan Ultra je fyzicky a psychicky vyčerpávající, na základě podobných studií by závodníci měli vykazovat odlišné osobnostní rysy a motivaci než je průměr v populaci.

Primárním cílem tohoto výzkumu je zmapovat osobnostní charakteristiky a výkonovou motivaci závodníků překážkových závodů Spartan Race. Konkrétně jak se liší od populace. Dílčím cílem práce je zjistit, zda existuje rozdíl v celkovém motivu k výkonu ve srovnání s českou populací. Základní výzkumný cíl naší práce je tedy:

Hlavním cílem je zjistit, jak se liší osobnostní charakteristiky a motivace závodníků Spartan Race Ultra od české populace pomocí dotazníku NEO-FFI a LMI.

Vzhledem ke stanoveným cílům, je zvolen kvantitativní výzkumný design, který blíže popíši v metodologickém rámci. Ke zjištění osobnostních charakteristik jsem zvolila NEO-FFI a ke zjištění výkonové motivace dotazník LMI. Cílovou skupinu tvoří závodníci Spartan Ultra, kteří dokončili tento náročný závod dlouhý více jak 50 km s 60 překážkami. Další podmínkou je, aby byl závodník plnoletý.

Tento výzkum může přispět k rozšíření poznatků ze sportovní psychologie, rozšíří se povědomí o extrémních překážkových závodech, také tato práce může pomoci závodníkům uvědomit si své jedinečné vlastnosti a motivovat ostatní jedince k překonávání svých vlastních hranic. Výzkum může přispět trenérům osvojit si poznatky ze sportovní psychologie a aplikovat je do tréninku sportovních jedinců.

4.1 Stanovení výzkumných cílů

V rámci výzkumu byly stanoveny výzkumné cíle:

1: *Existují rozdíly v osobnostních charakteristikách mezi závodníky Spartan Ultra a české populace?* Primárním cílem této práce je zjistit, jak se liší osobnostní charakteristiky oproti české populaci. Těmto výzkumným cílům se věnují hypotézy H1-H2.

2: *Existují rozdíly ve výkonové motivaci mezi závodníky Spartan Ultra a české populace?* Prostřednictvím této otázky chci zjistit, jak se liší výkonová motivace sportovců od české populace. Těmto výzkumným cílům se věnují hypotézy H3-H4.

3: *Existuje rozdíl v celkovém motivu výkonu u závodníků Spartan Ultra a českou populací?* Dalším cílem této práce je zjistit, zda se liší celkový motiv k výkonu oproti české populaci. Tomuto cíli se věnuje hypotéza H5.

4.2 Stanovení výzkumných hypotéz

V závislosti na teorii a cílech práce, byly stanoveny výzkumné hypotézy:

H1a: *Závodníci Spartan Ultra v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti české populaci na škále extraverte.*

Stuemfle (2013) se zabýval osobností vytrvalostních běžců a zjistil, že vykazují vyšší extraverci, neboť jsou aktivní, asertivní, energičtí. Také Egloff & Gruhn (1996) zjistili, že například triatlonisti či běžci dlouhých vzdáleností dosahují vyšší extraverte, avšak upozornili na to, že extraverte se mění věkem. Extrémních závodů se zúčastňují sportovci plní energie, napětí, vzrušení a proto předpokládám vyšší extraverci ve srovnání s českou populací.

H2a: *Závodníci Spartan Ultra v průměru vykazují signifikantně nižší skóre oproti české populaci na škále neuroticismus.*

Krejčí (2018) se zabývala osobností jezdců rally a zjistila, že dosahují nižšího skóre na škále neuroticismus ve srovnání s českou populací. Tok (2011) zjistil, že sportovci, co vyhledávají rizikové sporty, skórují níže na škále neuroticismu ve srovnání s populací. Dále také Nikolaidis (2018) zjistil u maratónských běžců nízké skóre napětí a deprese. Na základě těchto výzkumů předpokládám, že závodníci budou skórovat níže na škále neuroticismus než česká populace.

H3a: *Závodníci Spartan Ultra v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti české populaci na škále vytrvalost.*

Roebuck (2018) zjistil, že závodníci mají silnou touhu překonávat své fyzické a mentální limity. K tomu závodníci potřebují vytrvalost. Pearson (2006) uvedl, že dokončení ultra-vytrvalostního závodu vyžaduje pro sportovce překonání extrémních fyzických, psychických potíží. Člověk, který je schopný i přes všechny obtíže závod dokončit, by měl výše skórovat na škále vytrvalost ve srovnání s českou populací.

H4a: *Závodníci Spartan Ultra v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti české populaci na škále hrdost na výkon.*

Kovářová (2015) zjistila, že triatlonisté skórují výše na škále hrdosti na výkon, než obecná populace. Pokud sportovci dokončí takový závod, který je náročný jak psychicky, tak fyzicky, sklízí obdiv od širokého sociálního okolí. Což může mít vliv nejen na vlastní hrdost, že jedinec něco dokázal, ale také vliv na zvýšení sebevědomí. Proto předpokládám vyšší skóre na škále hrdost na výkon.

H5a: *Závodníci Spartan Ultra vykazují vyšší skóre v celkovém motivu k výkonu než česká populace.*

Kovářová (2015) zjistila, že vytrvalostní sportovci vykazují vyšší skóre v celkové motivaci k výkonu oproti populaci. Předpokládám proto tedy, že závodníci budou skórovat výše, neboť ve vytrvalostních závodech je potřeba být silně motivovaný.

5. POPIS METODOLOGICKÉHO RÁMCE

V této části kapitoly popíši metodologický rámec průběhu výzkumu. Konkrétně jaký byl zvolen metodologický rámec, typ výzkumu či metody zvolené pro získání dat.

Pro výzkum osobnostních charakteristik a motivaci sportovců u extrémních překážkových závodů jsem považovala za vhodné použít **kvantitativní výzkum**, který celkově zmapuje situaci a umožňuje zpracování výsledků za pomoc statistických programů. Do budoucna je možné zkoumání prohloubit a doplnit práci o kvalitativní údaje.

Kvantitativní výzkum pracuje s daty, které jsou měřitelné, uspořádané a je možné je kvantifikovat (Reichel, 2009). Kvantitativní výzkum především testuje a ověřuje platnost hypotéz. V rámci výzkumu lze výsledky zobecnit na danou skupinu populace. Taktéž data jsou zcela nezávislá na osobnosti a charismatu výzkumníka. Kvantitativní výzkum se doporučuje zejména při testování velkých skupin, což v našem případě jsou tyto podmínky splněny (Hendl, 2005).

Jedná se o deskriptivní výzkum, který zjišťuje či popisuje stav výskytu jevu či daný fenomén. Zaměřuje se na hlubší a detailní popis skutečností či vztahů. Konkrétně jsou zvoleny **metody dotazníkového šetření**, které uvádím v další kapitole.

5.1 Použité metody

Respondenti byli testováni pomocí dvou standardizovaných dotazníků. První z nich byl **NEO pětifaktorový osobnostní inventář**, jehož autorem je Hřebíčková a Urbánek. Druhým z nich byl **dotazník motivace k výkonu LMI** jehož autorem je Schuler a Procházka. Na začátku testování respondenti byli seznámeni se základními informacemi o výzkumu. A to včetně anonymity. Před testováním respondenti odpověděli na základní socio-demografické údaje, jako je pohlaví, věk, vzdělání, ekonomický status a jak dlouho provozují extrémní překážkové závody. Poté dostali pokyn, jak správně dotazník vyplnit. Oba dva dotazníky měly celkem 230 otázek a jejich průměrné vyplnění trvalo kolem 40 minut.

5.1.1 NEO-FFI

Pro měření osobnostních rysů jsem zvolila tento typ dotazníku, neboť vychází z teorie osobnosti Big Five, která je empirická a ověřitelná. Vychází z nespočetných lexikálních

studii a vykazuje na české populaci validní a reliabilní výsledky. Taktéž Cronbachova alfa se pohybuje mezi 0,88-0,91 (Hřebíčková, 2011).

Existují tři verze NEO inventářů. První z nich je NEO Personality Inventory, kdy extraverte, otevřenost vůči zkušenosti a neuroticismus jsou zastoupeny 48 otázkami, zatímco svědomitost a přívětivost 18 položkami. Druhá verze je revidovaná Revised NEO Personality Inventory, která obsahuje 240 položek, z nich ke každé škále přísluší 48 otázek. Poslední verze NEO Five Factor Inventory je zkrácená verze, která obsahuje celkem 60 otázek a pro každou škálu je zastoupena 12 otázkami (Hřebíčková, & Urbánek, 2001).

První česká verze NEO vznikla v roce 1993. Překlad do českého jazyka byl proveden nezávisle a to dvěma psychology. Na základě analýz byly některé položky přeformulovány. Škály mezi sebou také statisticky významně korelují, kromě otevřenosti vůči zkušenosti a neuroticismu. Hodnoty korelačních koeficientů jsou nízké, což ukazuje na dobrou diskriminační validitu (Hřebíčková, & Urbánek, 2001).

NEO dotazníky lze využít při zjišťování individuálních odlišností, metoda je časově nenáročná a zabere 10-15 minut. Také lze dotazník využít v psychoterapeutické praxi, kdy například pacienti s vysokou svědomitostí, jsou více ochotni s terapeutem spolupracovat. NEO lze využít i ve školním poradenství, neboť se ukázalo, že otevřenost je prediktorem studijní úspěšnosti. Inventář obsahuje 60 výpovědí, které vypovídají o vlastnostech osobnosti. Respondenti tedy posuzují, do jaké míry je tato výpověď vystihuje. (0=vůbec nevystihuje, 1=spíše nevystihuje, 2=neutrální, 3=spíše vystihuje, 4=úplně vystihuje). Dotazník byl předložen v české originální, neupravené verzi (Hřebíčková, & Urbánek, 2001).

Tabulka č. 1: Charakteristika jednotlivých osobnostních dimenzí NEO (Hřebíčková & Urbánek, 2001)

Lidé s nízkým skóre	Škála	Lidé s vysokým skóre
klidný, vyrovnaný, sebejistý,	Neuroticismus	napjatý, neklidný, nervózní
uzavřený, vážný, mlčenlivý	Extraverte	sociabilní, aktivní, zábavný
konvenční, přízemní, neumělecký	Otevřenost vůči zkušenosti	zvědavý, originální, pokrokový, tvořivý
surový, bezcitný, egoistický	Přívětivost	laskavý, upřímný, důvěřivý
líný, nedbalý, bez vůle	Svědomitost	spolehlivý, pracovitý, přesný

5.1.2 LMI

Dotazník motivace k výkonu LMI, jsem použila proto, jelikož je to jeden z mála dotazníků, který je zaměřen komplexně na více dimenzí, které mohou odhalit konkrétní příčiny vysoké či nízké motivace k výkonu. Metoda LMI se využívá v oblasti personálního výběru, poradenství ve škole při studiu a volbě povolání, výzkumu v oblasti diferenciální psychologie a psychologie sportu. Motivační profil na základě LMI umožňuje sportovci, trenérovi či týmu popsat důležité znaky jeho výkonu a také udává odpověď na tyto otázky.

Jaký profil motivace k výkonu má daný jedinec. V čem jsou sportovci odlišní od běžné populace? Jakou má sportovec důvěru v tom, že uspěje? LMI se liší oproti existujícím testům tím, že jsou v něm zahrnuty téměř všechny dimenze, které se týkají motivace k výkonu. Z původně vysokého počtu dimenzí vzešlo 17 dimenzí motivace k výkonu. Mezi nimi se objevují i korelace (Schuler, & Procházka, 2003).

V souladu s teorií nejvíce koreluje nebojácnost s neuroticismem, také flexibilita, důvěra v úspěch a samostatnost. Faktor svědomitosti nejvíce koreluje s vytrvalostí a sebekontrolou. Zbylé tři faktory vykazují nízkou korelaci. LMI zjišťuje především individuální vlastnosti motivace k výkonu. Za průměrně stabilní v čase se ukazují dimenze flow, internalita, hrdost na výkon. Za nejstabilnější škály jsou považovány nebojácnost, orientace na status a ochota učit se (Schuler, & Procházka, 2003).

Dimenze lze popsat pomocí tří faktorů, které vysvětlují 63 % celkové variace. První faktor je syčen hrdostí, orientací na status, soutěživostí, angažovaností a flow. Tento faktor se označuje jako ctíždost a vysvětluje 24,3 % celkové variace. Člověk vnímá úkoly jako výzvu, prověřuje své schopnosti s ostatními, při úspěchu je respektován. Druhý faktor se vyznačuje samostatností, flexibilitou, dominancí, důvěrou v úsilí. Výkon zde představuje zdroj důvěry, že člověk dosáhne náročných cílů. A je pojmenován jako faktor nezávislosti, který vysvětluje 22,5 % celkové variace. Třetí faktor se vyznačuje vytrvalostí, soustředěním, sebekontrolou, internalitou. A je pojmenován jako motivace vztažená k úkolům, která vysvětluje 16,2 % celkové variace (Schuler, & Procházka, 2003).

Dotazník obsahuje 170 položek, které jsou přiřazeny k 17 škálám. Tyto položky se střídají, aby se udržela pozornost probanda. Překlad a úpravu zajistila Simona Hoskocová. Test standardizace proběhl na 1671 pokusných osobách. Respondent na sedmibodové škále odpovídá na výroky o vlastní osobě v podobě 1 = vůbec nesouhlasí; 7 = zcela souhlasí (Schuler, & Procházka, 2003).

Tabulka č. 2: Popis škál dotazníku LMI (Schuler, & Prochaska, 2003)

Škály LMI	Popis škál	Charakteristiky
Vytrvalost	Vnímaná jako výdrž a nasazení sil pro zvládnutí úkolu. Osoby s vysokými hodnotami soustředí svoji pozornost na své úkoly a pracují efektivně.	Vytrvalý, energický, neústupný, důsledný, pilný.
Dominance	Tendence projevovat moc, ovlivňovat druhé a ukazovat jim směr. Osoby s vysokými hodnotami jsou orientované na ostatní, také ochotné převzít zodpovědnost a mají blíže k extraverci.	Dominantní, přesvědčivý, vlivný, vůdčí.
Angažovanost	Ochota podat výkon, námahu. Osoby dosahujících vysokých hodnot jsou dlouhodobě angažované. Rádi pracují, vyznačují se vysokou aktivitou a cítí se špatně, pokud nemají co na práci.	Angažovaný, aktivní, pilný, výkonný.
Důvěra v úspěch	Předjímání výsledků určitého chování, která je spojena s celkovým sebevědomím. Osoby s vysokými hodnotami věří, že dosáhnou úspěchu i přes těžké úkoly, neboť využívají svých dovedností.	Plný důvěry, naděje, ujištěný, sebevědomý.
Flexibilita	Způsob, jak se vyrovnáváme s novými úkoly. Osoby s vysokými hodnotami se dokáží přizpůsobit různým podmínkám, jsou ochotné riskovat. Představuje také chuť a potřebu změny, což souvisí s extravercí a otevřeností vůči zkušenosti.	Flexibilní, otevřený, přístupný, zvědavý, přizpůsobivý.
Flow	Tendence věnovat se určité činnosti zaujatě tak, že přestaneme vnímat okolí. Osoby s vysokými hodnotami daná činnost pohltnou natolik, že přestanou vnímat svět kolem sebe. Činnost je prožívána jako pozitivní.	Soustředěný, zaujatý, pohlcený.
Nebojácnost	Má velmi blízko k neuroticismu. Osoby s vysokými hodnotami nemají strach ze selhání či neúspěchu. Nejsou nervózní na veřejnosti u důležitých činnostech a není tím ovlivněna ani jejich výkonnost. Tito lidé jsou emocionálně stabilní a zátěž snášejí velice dobře.	Nebojácný, odvážný, smělý, nezlomný.
Internalita	Přesvědčení, že výsledky činnosti jsou způsobené jedincem a jeho vlastními činy, nejsou přisuzovány vnějším příčinám. Osoby s vysokými hodnotami přisuzují své činy vnitřním příčinám, tedy, že většina událostí závisí na nich samých. Cítí zodpovědnost za svoje nízké výkony a neúspěchy.	Autonomní, sebejistý, věří svých schopnostem.
Kompenzační úsilí	Jedná se o konstruktivní zvládnutí strachu z neúspěchu. Osoby dosahující vysokých hodnot vynakládají veškeré úsilí, aby se vyhnuli neúspěchu.	Strach z obavy ze selhání, napjatý.
Hrdost na výkon	Člověk má potřebu opakovaně zažívat pozitivní pocity, které jsou spojené s úspěchem. Osoby s vysokými hodnotami jsou spokojené, pokud ze sebe vydali maximální výkon. Cítí vlastní uspokojení a jejich sebeúcta je závislá na výkonu.	Ctižádostivý, potřeba mít úspěch.

Ochota učit se	Snaha přijímat a rozšiřovat své znalosti. Osoby s vysokými hodnotami touží po vědění a mají zájem se vzdělávat. Investují čas a námahu, aby se rozvíjeli v dané činnosti, která nemusí být spojena s bezprostředním užítkem.	Ochotný se učit, zvědavý, pilný.
Preference obtížnosti	Volba úrovně nároků a rizik u úkolu. Osoby s vysokými hodnotami dávají přednost náročným úkolům, které vyžadují trpělivost, inteligenci a píli. Pokud zvládnou tuto úroveň, postupují na vyšší. Rádi se zaměřují na úkoly, kde je vysoké riziko selhání.	Ctižádnostivý, hledá výzvu, ochota riskovat.
Samostatnost	Sklon k autonomnímu chování. Osoby s vysokými hodnotami jsou zodpovědné, rádi určují svůj způsob práce. Také se rozhodují na základě vlastního rozhodnutí.	Samostatný, autonomní, nezávislý.
Sebekontrola	Vztahuje se na způsob organizace úkolu. Lidé s vysokými hodnotami mají vysoké organizační schopnosti. Své povinnosti neodkládají a snadno se soustředí na své úkoly. Dokážou si za svými cíli jít dlouhodobě, a když je potřeba si něco odepřít, nemají s tím problém. Tento rys je blízký svědomitosti.	Organizovaný, spořádaný, plánující.
Orientace na status	Úsilí o dosažení důležité sociální role a v sociální hierarchii. Osoby s vysokou orientací na status vyžadují sociální uznání za své výkony a dbají na svůj vzestup.	Usilující o prestiž.
Soutěživost	Tendenci prožívat soutěživost jako konkurenci pro povzbuzení výkonu. Osoby s vysokou soutěživostí vyhledávají soutěže a chtějí se porovnávat s druhými lidmi. Chtějí být lepší než ostatní. Je pro ně podstatné vyhrávat nad ostatními, ale i se sebou samými.	Soupeřivý, podporuje rivalitu, bojovný.
Cílevědomost	Vyznačuje se vztahem k budoucnosti. Osoby s vysokými hodnotami si kladou vysoké nároky, cíle, co chtějí dokázat. Vytváří dlouhodobé plány v jakém směru se chtějí rozvíjet.	Cílevědomý, ctižádnostivý.

5.2 Průběh výzkumného šetření

Výzkumné šetření proběhlo od ledna 2019 do března 2019. Sběr dat probíhal pomocí online rozhraní docs.google.com, kde jsem přepsala oba dva dotazníky do elektronické podoby a vytvořila tak kompaktní jeden celek. V dotazníku jsem uvedla všechny náležité informace, včetně instrukce pro vyplnění, anonymity a dobrovolnosti. Tento dotazník jsem následně zveřejnila za pomoci sociální sítě Facebook, kde jsem našla skupiny překážkových závodů, Spartan training group například SRTG Vyškov, Brno, Šumperk, Olomouc, Prostějov, OCR runners. Dotazník jsem na těchto stránkách pravidelně aktualizovala. Nejvíce jsem ale dotazníky šířila cíleně konkrétním osobám, které jsem vyhledala ve výsledcích Spartan Ultra. Takových osob jsem oslovila nespočet. Někteří jedinci na zprávy nereagovali, nebo si je nepřečetli. Další skupinu lidí bohužel odradila délka dotazníku. Naopak někteří jedinci byli nadšeni z mé práce a poprosili mne o výsledky. A sami dotazník sdíleli. Pro sběr dat jsem tedy použila maximum prostředků.

Do výzkumu se mohli zapojit všichni ti, co dokončili tento závod a byli z České republiky. Testování zabralo respondentům zhruba 40 minut. Administrace a vyhodnocení proběhla podle pravidel uvedených v testových materiálech.

5.3 Etická stránka výzkumu

V rámci výzkumu jsem se snažila zachovat veškeré etické aspekty, které chrání respondenty. V první řadě byli respondenti seznámeni s výzkumem a jeho cíli. Také byli seznámeni s informacemi o tom, že výzkum je zcela dobrovolný a mohou kdykoliv v online prostředí odejít. Taktéž je výzkum zcela anonymní, účastníci nemusí vyplňovat žádné osobní informace. Z praktického hlediska Walker (2003) uvádí, že se lidé mnohem radši zúčastní anonymních výzkumů, neboť jejich odpovědi nikdo nezná a tím je větší šance, že budou vypovídat pravdivě. Jelikož všem jedincům bylo osmnáct let, nepotřebovala jsem získat informovaný souhlas zákonného zástupce. Respondentům jsem také nabídla možnost, že mne mohou kontaktovat pomocí emailu, s jakýmkoliv otázkami či připomínkami. Pokud měl někdo zájem o výsledky této práce, na konci dotazníku jsem vytvořila políčko, kde mohli zaslat svoji emailovou adresu, nebo toto místo ponechat prázdné.

5.4 Charakteristika výzkumného souboru

Závod Spartan Ultra pro rok 2018 proběhl ve Valčianské dolině, kde se ho zúčastnilo 1326 sportovců z celé země, z toho 386 Čechů. Z nich závod dokončilo celkových 223 jedinců. Z toho 84 % mužů a 16 % žen. Bohužel 134 závodníků nestihlo včas doběhnout do cíle. Dalších 28 závodníků se vůbec nedostavilo na start z různých důvodů a jeden člověk byl diskvalifikován (results.onlinesystem.cz, 2018d).

Cílovou skupinou ve výzkumném šetření jsou tedy jedinci, kteří pochází z České republiky, je jim více jak 18 let a dokončili jakýkoliv rok závod Spartan Ultra, který má délku více jak 50 km a více jak 60 překážek.

K oslovení respondentů jsem použila **nepravděpodobnostní metody výběru** vzorku. A to konkrétně metodu prostého záměrného výběru, kdy jsem oslovovala respondenty cíleně ve vybraných FB skupinách či ve výsledcích Spartan. Využila jsem také **metodu sněhové koule**, kdy sami respondenti sdíleli dotazník mezi své známé a kamarády. Jelikož se jedná o specifickou komunitu jedinců, je tato metoda dobře využitelná. Další metodu výběru vzorku tvořil **samovýběr**, který je založen na principu dobrovolnictví. Vzorek je konstituován z těch členů populace, kteří jsou nejdostupnější, neboť jsou ochotni spolupracovat. Takovýto způsob však nezaručuje reprezentativnost vzorku (Ferjenčík, 2000).

Dotazník vyplnilo celkem 114 respondentů. 4 sportovci museli být vyřazeni, neboť neprošli kontrolní otázkou, která spočívala v tom, zda závodník dokončil Spartan Ultra.

Zkoumaný soubor se skládá ze **110 respondentů**, z toho 95 mužů a 15 žen. Celkově 86,4 % mužů a 13,6 % žen. Ve výzkumném souboru se nacházely všechny věkové skupiny od 18 do 65 a více let. Nejvíce respondentů se nacházelo v kategorii od 26-35 let. Celkových 45,5 % respondentů je vysokoškolsky vzdělaných a 68,3 % pracují jako zaměstnanci. Překážkovým závodům se účastníci věnují z 64,5 % již mezi třetím a čtvrtým rokem, průměrně však 2,24 let.

Tabulka č. 3: Jaký je Váš věk?

Pohlaví	Muži		Ženy	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
K. 18-25 let	25	26,4 %	3	20,0 %
K. 26-35 let	50	52,6 %	10	67,0 %
K. 36-45 let	17	18,0 %	2	13,0 %
K. 46-56 let	2	2,0 %	0	0,0 %
K. 56 let +	1	1,0 %	0	0,0 %
Celkem	95	100 %	15	100 %

Tabulka č. 4: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Vzdělání	Absolutní četnost	Relativní četnost
Základní škola	3	2,7 %
Střední škola s výučním listem	10	9,0 %
Střední škola s maturitní zkouškou	45	41,0 %
Vyšší odborné vzdělání	2	1,8 %
Vysokoškolské	50	45,5 %
Celkem	110	100 %

Tabulka č. 5: Jaký je Váš ekonomický status?

Ekonomický status	Absolutní četnost	Relativní četnost
Zaměstnanec	75	68,3 %
OSVČ	16	14,5 %
Student	16	14,5 %
Nezaměstnaný	3	2,7 %
Celkem	110	100 %

Tabulka č. 6: Jak dlouho se věnujete OCR?

Věnování se OCR	Absolutní četnost	Relativní četnost
7-12 měsíců	3	2,7 %
1-2 roky	16	14,5 %
3-4 roky	71	64,5 %
5 let a více	20	18,3 %
Celkem	110	100 %

6. ANALÝZA DAT A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

V této kapitole popíši metody zpracování a analýzy dat. Budu se věnovat nejen samotné analýze dat, ale také vyhodnocení hypotéz. Kromě zkoumání hlavních hypotéz tato kapitola obsahuje i vedlejší výpočty týkajících se proměnných, které přináší zajímavou interpretaci dat.

6.1 Metody zpracování a anýzy dat

Vzhledem k povaze kvantitativního výzkumu, jsem zvolila statistické zpracování dat pomocí programu Statistica 12 a Microsoft Office Excel. Prvotní práci s daty, jejich čištění, převod jednotlivých položek do škál, práce s reverzními položkami, součet hrubých skóru a spočítání průměru byla provedena za pomoci programu Microsoft Office Excel 2007, ve kterém jsem vytvořila dvě přehledné tabulky škál NEO-FFI a LMI pro statistické zpracování. Následná analýza dat a další výpočty proběhli již pomocí programu Statistica 12.

Před samotným testováním jsem ověřila normalitu rozložení dat a to pomocí několika způsobů. Prvním z nich byl například Shapirův-Wilkův test, který Dostál (2016) uvádí, jako nejsilnější test, který ověřuje normalitu dat. Poté jsem ještě využila histogram, který ukazuje Gaussovu křivku. Jednotlivé hypotézy jsem následně ověřovala za použití **jednovýběrového t-testu**. Tento test je korektní použít, jelikož chci porovnávat vypočtený průměr s předem danou hodnotou a zároveň jsou splněny předpoklady pro jeho použití, jako je normální rozdělení dat a jednotlivá měření jsou nezávislá. Jednotlivé hypotézy jsou ověřovány na hladině významnosti $\alpha = 0,05$. K jednotlivým hypotézám uvádím testovou statistiku t, p hodnotu a ukazatel míry účinky. Mírou účinku se rozumí Cohenovo d, tedy rozdíl průměrů vydělený společnou směrodatnou odchylkou a značí jak silný je tento rozdíl (Dostál, 2016).

Tabulka č. 7: Rozpětí absolutní hodnoty Cohenova d a jejich slovní označení (Cohen, 2013).

Slovní označení	Malý rozdíl	Střední rozdíl	Velký rozdíl
Interval	<(0,2-0,5)	<(0,5-0,8)	0,8 a vyšší

6.2 Interpretace výsledků

H1a: *Závodníci Spartan Ultra v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti české populaci na škále extraverze*

Před testováním hypotéz, jsem stanovila pravostrannou alternativní a nulovou hypotézu.

- H_0 říká, že skutečná střední hodnota v populaci je menší nebo rovna μ_0 .
- H_1 říká, že skutečná střední hodnota v populaci je větší než μ_0

Na škále extraverze závodníci Spartan Ultra dosahovali průměru ($m=34,88$) a populační norma pro českou populaci činí 31,89. Po provedení jednovýběrového t-testu vychází ($t=4,45$, $df=109$, $p<0,001$) naměřená p hodnota nižší, než hladina významnosti α 0,05, což nám značí statisticky významný rozdíl. To znamená, že **zamítám nulovou hypotézu a přijímám alternativní** (viz tabulka č. 8). Zamítám nulovou hypotézu o tom, že skutečná střední hodnota skóre na škále extraverze v dotazníku NEO pro populaci účastníků závodu Spartan Ultra je menší nebo rovna populační normě (31,89) pro tuto škálu. Přijímám alternativní hypotézu o tom, že extraverze závodníku Spartan Ultra je signifikantně vyšší, než je norma české populace. Výsledek jsem ještě doplnila o míru účinku (effect size), která je pro extraverzi ($d=0,424$), což značí malý rozdíl.

Tabulka č. 8: Souhrn výsledků NEO-FFI pomocí jednovýběrového t- testu

Škála NEO-FFI	Průměr vzorku	Norma ČR	Rozdíl hodnot	Sm.odch.	Sm.chyba	t	p	d
Extraverze	34,88	31,89	-2,99	7,05	0,67	4,45	0,000	0,424
Neuroticismus	16,37	22,42	6,05	8,39	0,8	-7,56	0,000	0,718
Otevřenost vůči zkušenosti	25,95	27,68	1,73	5,45	0,52	-3,32	0,001	-0,319
Přívětivost	29,53	30,03	0,5	5,5	0,52	-0,96	0,340	0,091
Svědomitost	35,74	28,67	-7,07	6,22	0,59	11,92	0,000	1,136

Tabulka č. 8 tedy udává souhrn výsledků škál NEO-FFI pomocí jednovýběrového t-testu. Z tabulky můžeme vyčíst, že škály extraverze, neuroticismus, svědomitost a otevřenost vůči zkušenosti se liší ve srovnání s českou populací ($p<0,05$). Závodníci Spartan Ultra dosahují signifikantně vyšší skóre v extraverzi a svědomitosti. Naopak signifikantně nižšího skóre dosahují na škále neuroticismu a otevřenost vůči zkušenosti.

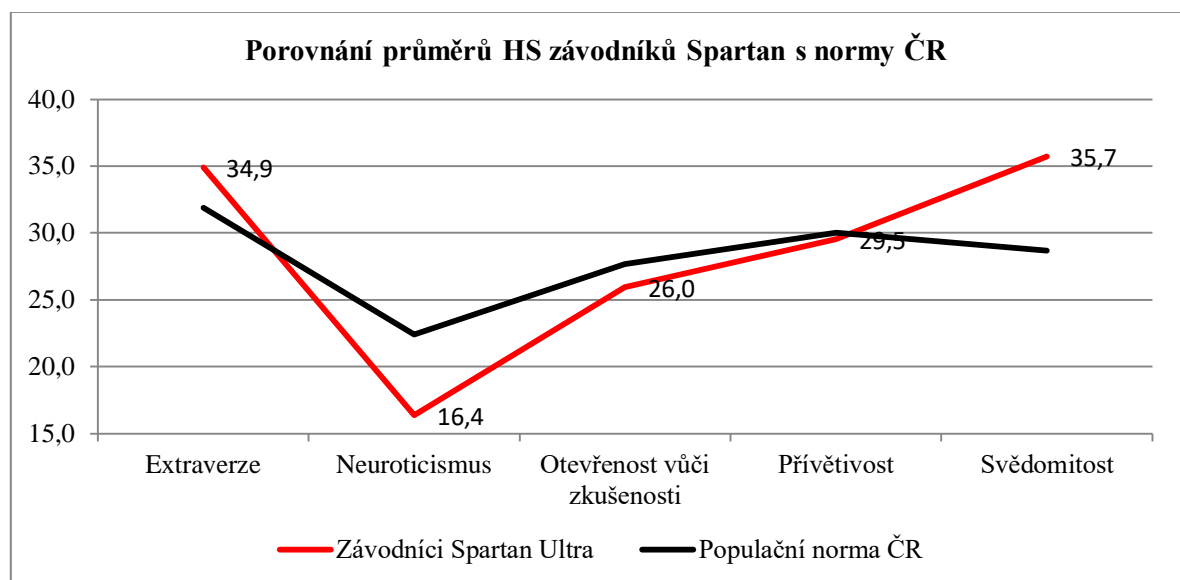
H2a: *Závodníci Spartan Ultra v průměru vykazují signifikantně nižší skóre oproti české populaci na škále neuroticismus.*

Před testováním hypotéz, jsem stanovila levostrannou alternativní a nulovou hypotézu.

- H_0 říká, že skutečná střední hodnota v populaci je větší nebo rovna μ_0
- H_1 říká, že skutečná střední hodnota v populaci je menší než μ_0

Na škále neuroticismu závodníci Spartan Ultra dosahovali průměrného skóre ($m=16,37$). Populační norma pro českou populaci je 22,42. Po provedení jednovýběrového t-testu vychází ($t=-7,56$, $df=109$, $p<0,001$) naměřená p hodnota nižší, než hladina významnosti α 0,05, což nám značí statisticky významný rozdíl. To znamená, že **zamítám nulovou hypotézu a přijímám alternativní** (viz tabulka č. 8). Zamítám nulovou hypotézu o tom, že skutečná střední hodnota skóre na škále neuroticismu v dotazníku NEO pro populaci účastníků závodu Spartan Ultra je větší nebo rovna populační normě (22,42) pro tuto škálu. Přijímám alternativní hypotézu o tom, že neuroticismus závodníků Spartan Ultra je signifikantně nižší, než je norma české populace. Výsledek jsem ještě doplnila o informaci míru účinku (effect size), která je pro neuroticismus ($d=0,718$), což značí střední rozdíl.

Graf č. 1: Porovnání průměrů hrubých skóre s populační normou ČR u NEO-FFI



Graf č. 1 udává porovnání průměrů hrubých skóre NEO-FFI závodníků Spartan Ultra a české populace. Jak můžeme z grafu vidět, křivka závodníků se liší ve srovnání s českou populací. Závodníci Spartan Ultra se signifikantně liší na škále extraverze, neuroticismus a svědomitost.

H3a: *Závodníci Spartan Ultra v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti české populaci na škále vytrvalost*

Před testováním hypotéz, jsem stanovila pravostrannou alternativní a nulovou hypotézu.

- H_0 říká, že skutečná střední hodnota v populaci je menší nebo rovna μ_0 .
- H_1 říká, že skutečná střední hodnota v populaci je větší než μ_0

Ukázalo se, že závodníci Spartan Ultra dosahují průměrného skóre na škále vytrvalost ($m=48,01$), zatímco norma pro českou populaci je 45,40. Po provedení jednovýběrového t-testu vychází ($t=2,97$, $df=109$, $p<0,05$) naměřená p hodnota nižší, než hladina významnosti α 0,05, což nám značí statisticky významný rozdíl. To znamená, že **zamítám nulovou hypotézu a přijímám alternativní** (viz tabulka č. 9). Zamítám nulovou hypotézu o tom, že skutečná střední hodnota skóre na škále vytrvalost v dotazníku LMI pro populaci účastníků závodu Spartan Ultra je menší nebo rovna populační normě (45,40) pro tuto škálu. Přijímám alternativní hypotézu o tom, že vytrvalost závodníků Spartan Ultra je signifikantně vyšší, než je norma české populace. Výsledek jsem ještě doplnila o informaci míru účinku ($d=0,283$), což značí malý rozdíl.

Tabulka č. 9 udává souhrn výsledků škál LMI pomocí jednovýběrového t-testu, v tabulce jsou uvedené průměry závodníků Spartan Ultra, průměr populační normy, rozdíly mezi průměry, p hodnoty a míra účinku. Můžeme si zde všimnout výrazně odlišných skóru ve srovnání s populační normou a to například u škál angažovanosti, dominance, důvěry v úspěch, flow, ochota učit se, preference obtížnosti, soutěživosti či cílevědomosti, taktéž v celkovém motivu k výkonu je ($p<0,05$). Pokud se však podíváme na míru účinku d , tak se tento rozdíl pohybuje v těchto hodnotách ($d=0,24-0,55$), což značí malý až střední rozdíl. Pokud dosahuje Cohenovo d záporných výsledků, znamená to, že skupina dosahuje nižších hodnot v rámci sledované veličiny. Tam lze zařadit například sebekontrolu či orientaci na status.

Tabulka č. 9: Souhrn výsledků LMI pomocí jednovýběrového t- testu

Škála LMI	Průměr vzorku	Referenční konstanta	Rozdíl hodnot	Sm. odch	Sm. chyba	t	p	d
Vytrvalost	48,01	45,4	-2,61	9,2	0,88	2,97	0,004	0,283
Dominance	48,7	44,8	-3,9	9,19	0,88	4,45	0,000	0,424
Angažovanost	44,86	38,9	-5,96	10,74	1,02	5,82	0,000	0,555
Důvěra v úspěch	51,24	46,6	-4,64	8,86	0,85	5,49	0,000	0,523
Flexibilita	50,49	49,2	-1,29	7,87	0,75	1,72	0,088	0,163
Flow	49,92	48,1	-1,82	8,56	0,82	2,23	0,028	0,212
Nebojácnost	40,98	40,1	-0,88	11,39	1,09	0,81	0,418	0,077
Internalita	50,11	50,3	0,19	8,21	0,78	-0,24	0,808	-0,023
Kompenzační úsilí	49,71	49,4	-0,31	8,97	0,86	0,36	0,719	0,034
Hrdost na výkon	57,36	56	-1,36	6,94	0,66	2,06	0,042	0,196
Ochota učit se	45,37	49,1	3,73	7,67	0,73	-5,1	0,000	-0,486
Preference obtížnosti	45,31	41,2	-4,11	10,35	0,99	4,16	0,000	0,396
Samostatnost	44,5	45,3	0,8	7,5	0,71	-1,12	0,266	-0,106
Sebekontrola	44,82	45,2	0,38	9,01	0,86	-0,44	0,657	-0,042
Orientace na status	46,98	47,3	0,32	10,25	0,98	-0,33	0,745	-0,031
Soutěživost	44,98	41,9	-3,08	10,7	1,02	3,02	0,003	0,288
Cílevědomost	47,71	45,6	-2,11	7,68	0,73	2,88	0,005	0,248
Celkový motiv k výkonu	811,05	784,5	-26,55	93,03	8,87	2,99	0,003	0,285

H4a: *Závodníci Spartan Ultra v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti české populaci na škále hrdost na výkon.*

Před testováním hypotéz, jsem opět stanovila pravostrannou alternativní a nulovou hypotézu.

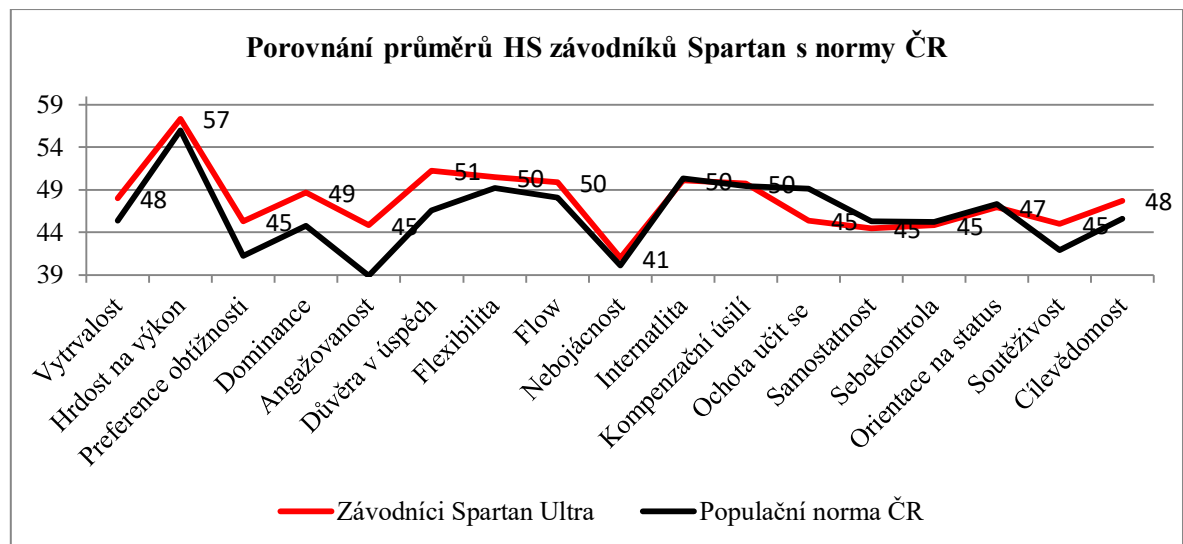
- H_0 říká, že skutečná střední hodnota v populaci je menší nebo rovna μ_0 .
- H_1 říká, že skutečná střední hodnota v populaci je větší než μ_0

V této hypotéze se zaměřuji na škálu hrdosti na výkon. Výsledky ukazují, že závodníci Spartan Ultra dosahují skóre ($m=57,36$), zatímco norma pro českou populaci je 56,00. Po provedení jednovýběrového t-testu vychází ($t=2,06$, $df=109$, $p<0,05$) naměřená p hodnota nižší, než hladina významnosti α 0,05, což nám značí statisticky významný rozdíl. To znamená, že **zamítám nulovou hypotézu a přijímám alternativní** (viz tabulka č. 9). Zamítám nulovou hypotézu o tom, že skutečná střední hodnota skóre na škále hrdost na výkon v dotazníku LMI pro populaci účastníků závodu Spartan Ultra je menší nebo rovna

populační normě (56,0) pro tuto škálu. Přijímám alternativní hypotézu o tom, že škála hrdost na výkon závodníků Spartan Ultra je signifikantně vyšší, než je norma české populace. Výsledek jsem ještě doplnila o informaci míru účinku ($d=0,196$), což značí nízký rozdíl.

Graf č. 2 udává porovnání průměrů hrubých skóre závodníků Spartan Ultra a české populace. Jak můžeme z grafu vidět, křivka závodníků téměř kopíruje křivku české populace. Avšak dosahuje vyšších skóre například v preferenci obtížnosti, vytrvalosti, cílevědomosti či soutěživosti. Naopak nízkých skóre dosahuje v samostatnosti či sebekontrolě.

Graf č. 2: Porovnání průměrů HS s populační normou ČR u škály LMI



Analýza škál vytrvalost a hrdost na výkon

Pro získání obsáhlých informací ze statistické analýzy dat, jsem se rozhodla také srovnat škálu hrdosti na výkon mezi pohlavím. Po provedení jednovýběrového t-testu pro muže, vychází ($t=0,3$, $df=94$, $p>0,05$) naměřená p hodnota větší, než hladina významnosti α 0,05, není tedy mezi pohlavím žádný rozdíl. Také ženy dosahovaly ($t=-0,07$, $df=14$, $p>0,05$) vyšší p hodnoty, než je stanovená hladina významnosti α . Což znamená, že neexistuje žádný statisticky významný rozdíl mezi pohlavím na škále hrdost na výkon.

Tabulka č. 10: Porovnání škály Hrdost na výkon mezi pohlavím

Porovnání škály hrdost na výkon mezi pohlavím										
Hrdost na výkon	Průměr	Sm.odch.	N	Sm.chyba	Referenční konstanta	t	SV	p	d	
Muži	57,39	6,23	95	0,64	57,2	0,3	94	0,7674	0,03	
Ženy	57,2	10,69	15	2,76	57,38	-0,07	14	0,9489	-0,01	

Zabývala jsem se také korelací. A to konkrétně mezi škály hrdost na výkon, vytrvalost a NEO-FFI. Konkrétně jsem využila Personův korelační koeficient, který se využívá v praxi nejvíce. Míru korelace vyjadřuje korelační koeficient (r), který nabývá různých hodnot od -1 do +1 (Dostál, 2016). Síla korelace je posuzována jako:

- 0,00 - 0,19 „velmi slabá“
- 0,20 - 0,39 „slabá“
- 0,40 - 0,59 „střední“
- 0,60 - 0,79 „silná“
- 0,80 - 1,00 „velmi silná“

Tabulka č. 11 uvádí přehled korelací mezi jednotlivými škálami LMI a NEO-FFI. Z tabulky můžeme vidět, že škála vytrvalost je středně silně korelovaná se škálou extraverte $r(110) = 0,418$, $p < 0,001$. Také je tato škála středně silně korelovaná se škálou svědomitost $r(110) = 0,586$, $p < 0,001$. A negativně středně silně korelována s neuroticismem $r(110) = -0,486$, $p < 0,001$. Ukazuje se tedy středně silný vztah mezi vytrvalostí s extravertí a svědomitostí. A středně silný negativní vztah s neuroticismem. Druhá škála hrdost na výkon je středně silně korelována se škálou svědomitosti $r(110) = 0,445$, $p < 0,001$ a slabě korelována s extravertí $r(110) = 0,327$, $p < 0,001$. Ukazuje se tedy středně silný vztah mezi hrdostí na výkon se svědomitostí.

Tabulka č. 11: Korelace škál Vyrvalost a Hrdost na výkon se škálami NEO-FFI

Korelace					
Proměnná	Extraverze	Neuroticismus	Otevřenost vůči zkušenosti	Přívětivost	Svědomitost
Vyrvalost	0,418	-0,486	0,0123	0,224	0,586
	p=0,000	p=0,000	p=0,899	p=0,018	p=,000
Hrdost na výkon	0,327	-0,063	-0,071	0,220	0,445
	p=0,000	p=0,508	p=0,457	p=0,021	p=,000

H5a: *Závodníci Spartan Ultra vykazují vyšší skóre v celkovém motivu k výkonu než česká populace.*

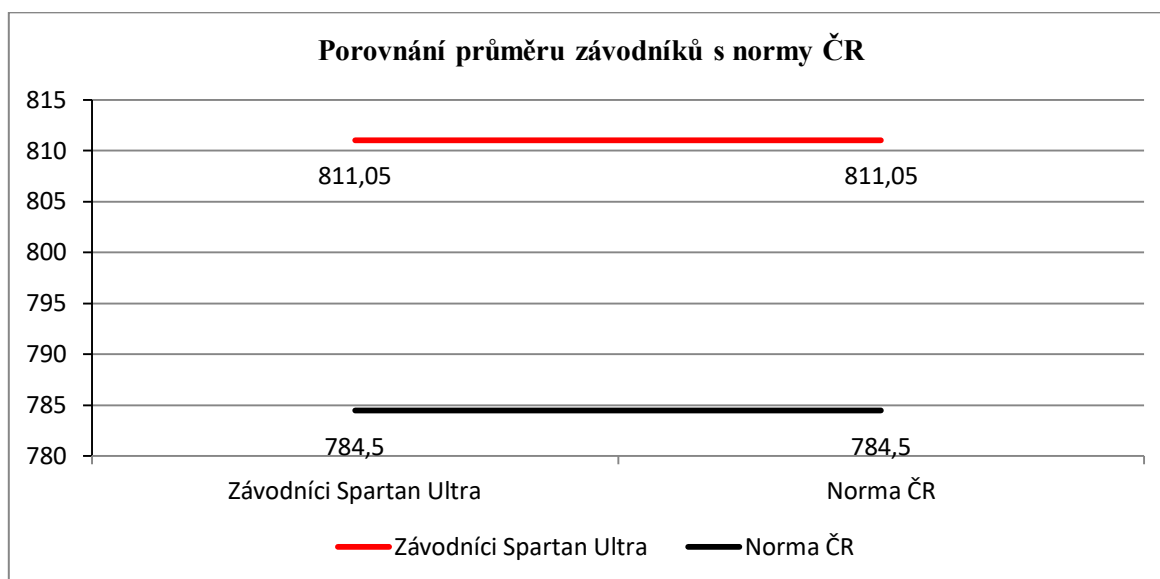
Před testováním hypotéz, jsem opět stanovila pravostrannou alternativní a nulovou hypotézu.

- H_0 říká, že skutečná střední hodnota v populaci je menší nebo rovna μ_0 .
- H_1 říká, že skutečná střední hodnota v populaci je větší než μ_0

V poslední hypotéze se zabývám celkovým motivem k výkonu. V rámci statistického zpracování závodníci Spartan Ultra dosahují celkového motivu k výkonu ($m=811,05$). Česká populace skóruje průměrně na této škále 784,50. Což je téměř o 26,55 bodů méně. Po provedení jednovýběrového t-testu vychází ($t=2,99$, $df=109$, $p<0,05$) naměřená p hodnota nižší, než hladina významnosti α 0,05, což nám značí statisticky významný rozdíl. To znamená, že **zamítám nulovou hypotézu a přijímám alternativní** (viz tabulka č. 9). Zamítám nulovou hypotézu o tom, že skutečná střední hodnota skóre v celkovém motivu k výkonu v dotazníku LMI pro populaci účastníků závodu Spartan Ultra je menší nebo rovna populační normě (784,5) pro tuto škálu. Přijímám alternativní hypotézu o tom, že celkový motiv k výkonu je u závodníků Spartan Ultra signifikantně vyšší, než je norma české populace. Výsledek jsem ještě doplnila o informaci míru účinku ($d=0,285$), což značí malý rozdíl.

Graf č. 3 porovnává průměry hrubých skóre závodníků Spartan Ultra a české populace. Jak můžeme z grafu vidět, celkový motiv k výkonu je výrazně vyšší, než je norma české populace.

Graf č. 3: Porovnání celkového motivu k výkonu s populační normou ČR u škály LMI



Primárním cílem tohoto výzkumu bylo zmapovat osobnostní charakteristiky a výkonovou motivaci závodníků Spartan Ultra pomocí dotazníku NEO-FFI a LMI. Konkrétně jak se liší od populace. Dílčím cílem práce bylo zjistit, zda existuje rozdíl v celkovém motivu k výkonu ve srovnání s českou populací.

Statistické zpracování dat ukázalo, že závodníci Spartan Ultra skórují výše v extraverci ve srovnání s populací a dosahují nižšího skóre na škále neuroticismu. Co se týká motivace k výkonu, na škále vytrvalost a hrdost na výkon skórují závodníci výše než česká populace. Jejich celkový motiv k výkonu je statisticky významně vyšší.

Nad rámec statistické analýzy dat, bylo také zjištěno, že závodníci Spartan Ultra skórují výše ve srovnání s populací ve svědomitosti a níže na škále otevřenosti vůči zkušenosti. Škála vytrvalost středně silně koreluje se škálou extraverce a svědomitost. A středně silně negativně koreluje s neuroticismem. Škála hrdost na výkon se v rámci pohlaví závodníků Spartan Ultra neliší. Taktéž škála hrdost na výkon středně silně koreluje se škálou svědomitost a je slabě korelována s extravercí.

7. DISKUZE

Hypotézy byly ověřeny pomocí srovnávací skupiny a tu tvořila česká populace. Podařilo se prokázat, že závodníci Spartan Ultra dosahují vyššího skóre na škále extraverze než je česká norma. Říčan (2010) uvádí, že extraverti se vyznačují svým aktivním chováním, jsou společenší, rádi vyhledávají vzrušení a zážitky, což může vysvětlovat, proč se zúčastňují extrémních překážkových závodů. Tyto výsledky korespondují s výsledky studie, kterou prováděl Stuemfle (2013), který zjistil, že vytrvalostní běžci vykazují vyšší extraverzi, neboť jsou aktivní, asertivní a energičtí. Taktéž Egloff, & Gruhn (1996) zjistili, že triatlonisti či běžci dlouhých vzdáleností dosahují vyšší extraverze.

V případě škály neuroticismus se podařilo prokázat, že závodníci Spartan Ultra dosahují ve srovnání s populací nižšího skóre. Hřebíčková, & Urbánek (2001) uvádí, že lidé s nízkým neuroticismem se vyznačují stabilitou, jsou klidní, nevyvedou se snadno z míry a jsou vyrovnáni sami se sebou. Těmito charakteristikami se vyznačují závodníci Spartan Ultra. Výsledky korespondují s výzkumy Krejčí (2018), která zjistila, že jezdci rally taktéž dosahují nižšího skóre na škále neuroticismu. Také Tok (2011) zjistil, že sportovci, co preferují rizikové sporty, skórují níže na škále neuroticismu ve srovnání s populací.

Z analýzy dat také vyplynulo, že závodníci Spartan Ultra skórují výše ve srovnání s populací ve svědomitosti a níže na škále otevřenosti vůči zkušenosti. Tyto výsledky se liší s výzkumem Toka (2011), který zjistil, že účastníci rizikového sportu mají vyšší otevřenost vůči zkušenosti.

Kromě osobnostních charakteristik jsem také zkoumala motivaci. Ukázalo se, že na škále vytrvalost dosahují závodníci vyššího skóre, než je česká norma. Schuler, & Procházka (2003) definuje vytrvalost jako výdrž a nasazení sil pro zvládnutí úkolu. Charakterizuje osoby s vysokou vytrvalostí jako energické, neústupné, důsledné a pilné. Pro dokončení tak náročného závodu je potřeba mít silnou touhu překonávat své fyzické a mentální limity. Tyto výsledky potvrdily studie Pearsona (2006), který uvádí, že dokončení ultra-vytrvalostního závodu vyžaduje skutečně překonání extrémních fyzických i psychických potíží a k tomu je zapotřebí vytrvalost jedince. Schuler, & Procházka (2003) zjistili, že vytrvalost silně koreluje se škálou svědomitost. Toto tvrzení se podařilo prokázat. A také středně silně negativně koreluje s neuroticismem.

Závodníci Spartan Ultra dosahují také vyšších skóre na škále hrdost na výkon ve srovnání s populací. Schuler a Procházka (2003) definují hrdost na výkon jako potřebu zažívat

pozitivní pocity, které jsou spojené s úspěchem. Lidé s vysokými hodnotami jsou spokojeni, pokud ze sebe vydali maximální výkon. Jsou ctižádostiví a jejich sebeúcta se může odvíjet od jejich výkonu. Tyto výsledky korespondují s výzkumem Kovářové (2015), která zjistila, že triatlonisté skórují výše na škále hrdost na výkon ve srovnání s populací.

Nad rámec statistické analýzy dat, jsem také srovnávala škálu hrdosti na výkon mezi pohlavím. Opala (2016) zjistila, že ženy provozující překážkové závody, skórují výše na škále hrdost na výkon ve srovnání s muži. Statistická analýza dat toto tvrzení u závodníků Spartan Ultra nepotvrdila, jelikož se jedinci mezi pohlavím statisticky významně nelišili. Avšak jsem zjistila, že škála hrdost na výkon středně silně koreluje se svědomitostí a je slabě korelována s extravertí.

V poslední části jsem se věnovala celkovému motivu k výkonu, kde se ukázalo, že závodníci Spartan Ultra vykazují vyšší motiv k výkonu ve srovnání s populací. Tyto výsledky korespondují s výzkumem Kovářové (2015), která zjistila, že vytrvalostní sportovci vykazují vyšší skóre v celkové motivaci k výkonu ve srovnání s populací.

7.1 Limity výzkumu

V této diplomové práci se také mohou vyskytnout určité limity, na které je dobré upozornit. Mezi hlavní limity naší práce tedy patří malý vzorek $n=110$. Nicméně práce je úzce zaměřená na specifickou skupinu sportovců, která nemá vysoké zastoupení v rámci populace.

Některé limity práce plynou také z nedostatků použitých dotazníkových metod. Použila jsem standardizované metody NEO-FFI a LMI, které mají pevnou strukturu. Avšak každá metoda má svoje výhody a nevýhody. Mezi výhody patří snadné porovnání dat, statistické zpracování, reprezentativnost výsledků a možnost anonymity. Nevýhodou dotazníků je možnost zkreslení ze strany respondentů, jelikož ve výzkumu byly zařazeny sebesuzující škály, člověk často nerozliší mezi tím jaký je a tím jaký by chtěl být. U respondentů se mohl objevit fenomén sociální žádostivosti, ale jelikož byl dotazník anonymní a formulován online, tak se tento efekt výrazně snížil. Další nevýhodou je nízká návratnost, což znamená pro výzkumníka více sběru dat. Co se týká dotazníku LMI, více se využívá v oblasti pracovní psychologie, nicméně se používá jak ve školním tak i sportovním prostředí (Schuler, & Procházka, 2003).

Vzhledem k tomu, že dotazníkové šetření probíhalo za pomoci internetu, nebylo možné pro všechny respondenty zajistit stejné podmínky pro testování. Respondenti vyplňovali dotazník v různou denní dobu na různých místech a bez možnosti vysvětlení otázek. Proto jsem založila email, na který se mohli respondenti s čímkoliv obrátit. Jedná se o specifický výzkumný soubor, tudíž jiný způsob sběr dat by byl téměř nemožný. Jednu z metod výběru vzorku jsem zvolila samovýběr, který může vést ke značnému zkreslení dat, jelikož probíhá na dobrovolnosti a výsledky mohou být nereprezentativní.

Ve výzkumu jsem se také nad rámec zpracování dat, zaměřila na porovnávání škály hrdost na výkon mezi muži a ženy. V případě výzkumného souboru tvoří většinu muži, jedná se tedy o nevyrovnané rozložení, které může negativně zkreslit výsledky. Ovšem je nutné podotknout, že muži se těchto extrémních závodů zúčastňují daleko více než ženy. Pro další výzkum by bylo tedy vhodné uvažovat o větším výzkumném souboru, který bude zahrnovat jakékoliv závodníky OCR, čímž by vzorek mohl být robustnější, co se týče v počtu žen.

I přes zmíněné limity této práce vidím potenciál pro praktické využití poznatků v psychologii sportu, psychologii osobnosti. Hlavním přínosem výzkumu je poskytnutí náhledu na osobnostní charakteristiky závodníků Spartan Ultra. Práce poskytuje základní informace o osobnostních charakteristikách, výkonové motivaci a rozšiřuje povědomí extrémních překážkových závodů. Práce může sloužit jako podklad pro další výzkumnou činnost v této oblasti. Kvantitativní data mohou posloužit jako významný nástroj pro kvalitativní zpracování. Tyto poznatky mohou být uplatněny mezi běžci překážkových závodů, mezi trenéry či sportovní psychology. Zároveň tato práce může motivovat ostatní a pomoci jim se odhodlat na cestě k překonávání vlastních hranic.

8. ZÁVĚR

Cílem práce bylo zmapovat osobnostní charakteristiky a motivaci závodníků Spartan Ultra a zároveň výsledky porovnat s českou populací. Dále jsem se také zaměřila na to, zda je u závodníků Spartan Ultra celkový motiv k výkonu vyšší než u české populace. Výzkum byl proveden pomocí dotazníkového šetření, kdy respondenti vyplňovali testovou baterii, která se skládala z NEO-FFI a LMI.

Výzkumný vzorek tvoří jedinci, kteří dokončili závod Spartan Ultra, který je dlouhý 50 km a má více jak 60 překážek. Respondenti dosahují plnoletosti a pochází z České republiky. Výzkumu se zúčastnilo 110 respondentů z toho 95 mužů a 15 žen. Nejvíce respondentů se nacházelo v kategorii od 26-35 let. Celkových 64 % závodníků provozuje překážkové závody více jak 3-4 roky, průměrně však 2,24 let.

Dle předpokladů jsem našla podporu pro hypotézu, že závodníci Spartan Ultra skórují výše na škále extraverte ve srovnání s populací, což znamená, že jsou více aktivní, společenší a více vyhledávají vzrušení a dobrodružství. Také se podařilo prokázat, že závodníci ve srovnání s českou populací vykazují nižší skóre na škále neuroticismus, což znamená, že jsou více stabilní osobnosti, které zvládají stresující situace a nevyvedou se snadno z míry.

Co se týká motivace, závodníci Spartan Ultra vykazují vyšší skóre na škále vytrvalost i hrdost na výkon ve srovnání s populací. A i v celkovém motivu k výkonu skórují výše, než je česká norma. Což znamená, že mají potřebu zažívat pozitivní pocity spojené s úspěchem, jsou cílevědomí a odhodlaní.

Nad rámec statistické analýzy dat, bylo také zjištěno, že závodníci Spartan Ultra skórují výše ve srovnání s populací ve svědomitosti a níže na škále otevřenosti vůči zkušenosti. Škála vytrvalost středně silně koreluje se škálou extraverte a svědomitost. A středně silně negativně koreluje s neuroticismem. Škála hrdost na výkon se v rámci pohlaví závodníků Spartan Ultra neliší. Taktéž škála hrdost na výkon středně silně koreluje se škálou svědomitost a je slabě korelována s extravertzí.

SOUHRN

Předmětem magisterské diplomové práce bylo zmapovat oblast osobnostních charakteristik a motivaci závodníků Spartan Ultra ve srovnání s českou populací.

V **teoretické části** diplomové práce v první kapitole jsem se zabývala teoretickým směrem psychologie osobnosti, kterému se věnoval G. W. Allport. Ten osobnost definoval jako: „*dynamickou organizaci psychofyzických systémů, která předurčuje charakteristický způsob uvažování i chování jedince*“ (Vágnerová, 2010, 94). V následující kapitole jsem se zabývala pětifaktorovým modelem osobnosti, který je vymezený v jednotlivých rysových dimenzích podle Hřebíčkové a Urbánka (2001): neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost. V další části jsem navázala výzkumy zabývající se osobností sportovců provozující extrémní sporty. Například Stuempfle (2003) se zabýval osobností vytrvalostních běžců ultramaratonu, konkrétně závodem dlouhým 100 km, který se koná v prostředí Ajašské pouště. Výzkumu se zúčastnilo 66 závodníků, kteří sdíleli několik osobnostních charakteristik, které jim usnadňovaly úspěch a radost ze závodů. Konkrétně vykazovali vyšší extraverci a otevřenost vůči zkušenosti ve srovnání s populací.

Druhá kapitola byla věnována motivaci, kde vymezují základní termíny, jako je motivace a potřeba. Zabývám se výkonovou motivací, která představuje: „*snahu jedince obstát ve výkonových situacích, jak z vlastního pohledu, tak z pohledu sociálního okolí. Jde o vytrvání v náročné činnosti, dosažení cíle a snahu stát se úspěšným člověkem*“ (Pavlas, 2011, 30). Dále pracuji s teoriemi, které se snaží objasnit, co vede sportovce k provozování extrémních sportů a uvádím také výzkumy, které s tímto tématem souvisí. Například Kovářová (2015) srovnávala výkonovou motivaci triatlonistů ve srovnání s populací. Výzkumný soubor tvořilo 32 reprezentantů ČR. Výsledky ukázaly, že triatlonisté skórují výše v dimenzích angažovanosti, flexibility, hrdosti na výkon, soutěživosti a cílevědomosti, stejně tak v celkovém skóre motivace k výkonu ve srovnání s populací.

Ve třetí kapitole jsem se zabývala extrémními překážkovými závody, konkrétně Spartan Race, který patří k nejrozšířenějším překážkovým závodům. Existuje hned několik kategorií závodu pro všechny typy účastníků. Závody se liší počtem kilometrů a také složitostí překážek. Mezi základní závody patří Spartan Kids, který je určen pro děti, poté Spartan Sprint, Super a Beast. Mezi vytrvalostní závody se řadí Ultra, Hurricane Heat 6h, 12h, 24h a Agoge. Dále se zabývám pravidly, překážky a věnuji se závodě Spartan Ultra, který se konal ve Valčinské dolině a v roce 2018 se registrovalo 1326 sportovců z celé

země, z toho 386 Čechů. Z nich závod dokončilo celkových 223 jedinců, z toho 84 % mužů (results.onlinesystem.cz, 2018d).

Ve výzkumné části diplomové práce jsem se zabývala výzkumným cílem pomocí dotazníkových standardizovaných metod NEO-FFI a LMI. Na základě výzkumných cílů byly stanoveny výzkumné hypotézy:

H1a: *Závodníci Spartan Ultra v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti české populaci na škále extraverte.*

H2a: *Závodníci Spartan Ultra v průměru vykazují signifikantně nižší skóre oproti české populaci na škále neuroticismus.*

H3a: *Závodníci Spartan Ultra v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti české populaci na škále vytrvalost.*

H4a: *Závodníci Spartan Ultra v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti české populaci na škále hrdost na výkon.*

H5a: *Závodníci Spartan Ultra vykazují vyšší skóre v celkovém motivu k výkonu než česká populace.*

Vzhledem k výzkumnému cíli byl použit **kvantitativní výzkum** založený na **dotazníkovém šetření**. K oslovení respondentů jsem použila **nepravděpodobnostní metody výběru** vzorku. A to konkrétně metodu prostého záměrného výběru, kdy jsem oslovovala respondenty cíleně ve vybraných FB skupinách či ve výsledcích Spartan. Využila jsem také **metodu sněhové koule**, kdy respondenti sami sdíleli dotazník a další metodu výběru vzorku tvořil **samovýběr**, který je založen na principu dobrovolnictví. Kompletní sběr dat byl uskutečněn od ledna 2019 a skončil v březnu 2019. Vyplnění dotazníku respondentům trvalo v průměru 40 minut. Dotazník se skládal ze základních socio-demografických údajů, NEO-FFI a LMI.

Výzkumu se zúčastnilo **110 respondentů**, z toho 95 mužů a 15 žen, kteří dokončili závod Spartan Ultra. Nejvíce respondentů se nacházelo v kategorii od 26-35 let. Celkových 45,5 % respondentů je vysokoškolsky vzdělaných a 68,3 % pracují jako zaměstnanci. Překážkovým závodům se účastníci věnují z 64,5 % již mezi třetím a čtvrtým rokem, průměrně však 2,24 let. Analýza a zpracování dat probíhalo prostřednictvím programu Excel a Statistica 12, kde jsem použila **jednovýběrové t-testy**.

V rámci hypotéz se podařilo prokázat, že závodníci Spartan Ultra dosahují statisticky významně vyššího skóre na škále extraverte než je česká norma. Říčan (2010) uvádí, že extraverzi se vyznačují svým aktivním chováním, jsou společenší, rádi vyhledávají vzrušení a zážitky, což může vysvětlovat, proč se zúčastňují extrémních překážkových závodů. Tyto výsledky korespondují s výsledky studie, kterou prováděl Stuemfle (2013), který zjistil, že vytrvalostní běžci vykazují vyšší extraverci, neboť jsou aktivní, asertivní a energičtí.

V případě škály neuroticismus se podařilo prokázat, že závodníci Spartan Ultra dosahují ve srovnání s populací statisticky významně nižšího skóre. Hřebíčková, & Urbánek (2001) uvádí, že lidé s nízkým neuroticismem se vyznačují stabilitou, jsou klidní, nevyvedou se snadno z míry a jsou vyrovnaní sami se sebou. Výsledky korespondují s mnoha výzkumy například Krejčí (2018) zjistila, že jezdci rally taktéž dosahují nižšího skóre na škále neuroticismus.

Kromě osobnostních charakteristik, jsem také zkoumala motivaci. Ukázalo se, že na škále vytrvalost dosahují závodníci statisticky významně vyššího skóre, než je česká norma. Schuler, & Procházka (2003) definují vytrvalost jako výdrž a nasazení sil pro zvládnutí úkolu. Charakterizují osoby s vysokou vytrvalostí jako energické, neústupné, důsledné a pilné. Pearson (2006), který uvádí, že dokončení ultra-vytrvalostního závodu vyžaduje skutečně překonání extrémních fyzických i psychických potíží a k tomu je zapotřebí vytrvalost jedince.

Závodníci Spartan Ultra dosahují také statisticky významně vyšších skóre na škále hrdost na výkon ve srovnání s populací. Schuler a Procházka (2003) definují hrdost na výkon jako potřebu zažívat pozitivní pocity, které jsou spojené s úspěchem. Lidé s vysokými hodnotami jsou spokojeni, pokud ze sebe vydají maximální výkon. Jsou ctižádostiví a jejich sebeúcta se může odvíjet od jejich výkonu. Tyto výsledky korespondují s výzkumem Kovářové (2015).

V poslední části jsem se věnovala celkovému motivu k výkonu, kde se ukázalo, že závodníci Spartan Ultra vykazují statisticky významně vyšší motiv k výkonu ve srovnání s populací. Tyto výsledky korespondují s výzkumem Kovářové (2015).

Nad rámec statistické analýzy dat, bylo také zjištěno, že závodníci Spartan Ultra skórují statisticky významně výše ve srovnání s populací ve svědomitosti a níže na

škále otevřenosti vůči zkušenosti. Škála vytrvalost středně silně koreluje se škálou extravertze a svědomitost. A středně silně negativně koreluje s neuroticismem. Škála hrdost na výkon se v rámci pohlaví závodníků Spartan Ultra statisticky významně neliší. Taktěž škála hrdost na výkon středně silně koreluje se škálou svědomitosti a je slabě korelována s extravertzí.

Tato práce je přínosná zejména pro odvětví sportovní psychologie či psychologie osobnosti. Poznatky této práce mohou posloužit zejména běžcům, kteří si mohou uvědomit, jak jsou v rámci populace odlišní, v čem jsou jejich silné stránky. Taktěž trenéři, kteří trénují sportovce různých druhů sportů. Zároveň tato práce také může motivovat druhé na cestě k překonání svých vlastních výzev. Výzkum může také sloužit jako podklad informací pro další pokračování výzkumu. Do budoucna by bylo vhodné zařadit kvalitativní výzkum, který bude mapovat prožívání závodníků bezprostředně po závodu.

Seznam použité literatury

1. Armstrong, M. (2015). *Řízení lidských zdrojů: moderní pojetí a postupy*. Praha: Grada Publishing.
2. Beskydskasedmicka.cz. (2014). *Pravidla závodu/startovní podmínky*. Získáno 6. ledna 2019 z <http://www.beskydskasedmicka.cz/history/2014/b7/pravidla-zavodu>.
3. Blahutková, M., & Sližik, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Brno: Masarykova Univerzita.
4. Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti, hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.
5. Cakirpalogu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
6. Celsi, R. L. (1992). Transcendent benefits of high-risk sports. *ACR North American Advances*.
7. Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
8. Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
9. Česká asociace extrémních sportů (2019). *Závody*. Získáno 12. února 2019 z: <http://www.caes.cz/zavody/>
10. Doppelmayer, M., & Molkenthin, A. (2004). Motivation of participants in adventure ultramarathons compared to other foot races. *Biology of Sport*, 21(4), 319-323.
11. Dostál, D. (2016). *Statistické metody v psychologii*. Olomouc: FF UP
12. Egloff, B., & Gruhn, A. J. (1996). Personality and endurance sports. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 223-229.
13. Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
14. Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum, základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
15. Hoffmanová, J. (2013). *Fenomén-X sportů a aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého.
16. Hřebíčková, M., & Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář*. Praha: Testcentrum.
17. Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
18. Jeníčková, L. (2015). *Motivace závodníků Beskydská sedmička*. Filozofická fakulta: Univerzita Palackého.

19. Kovářová, L. (2015). *Psychologické aspekty vytrvalostního výkonu*. Praha: Karolinum.
20. Krause, P., Heindl, J., Jung, A., Langguth, B., Hajak, G., & Sand, P. G. (2014). Risk attitudes and birth order. *Journal of health psychology*, 19(7), 858-868.
21. Krejčí, B. (2018). *Zvládání zátěžových situací a výkonová motivace jezdců a spolujezdců rally*. Brno: Masarykova Univerzita.
22. Kronenberg, S. (2012). "Who Participates in Extreme Obstacle Courses and Why" CUNY Academic Works.
23. Martinez, C. T., & Scott, C. (2016). Trail and Ultrarunning: The Impact of Distance, Nature, and Personality on Flow and Well-Being. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 21(1).
24. Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Akademie věd ČR.
25. Nakonečný, M. (1998). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.
26. Nikolaidis, P., 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.
27. Obstacle racing association ČR. (2018). *Spartan race – Ultrabeast, závod nejen o fyzické*. Získáno 2. února 2019 z: <http://www.ocra-cz.cz/spartan-race-ultrabeast-zavod-nejen-o-fyzicke/>
28. OCRA Obstacle racing association ČR. (2018a). *Nejlepší závody v ČR*. Získáno 2. února 2019 z: <http://www.ocra-cz.cz/nejlepsi-ocr-zavody-v-cr/>
29. OCRA Obstacle racing association ČR. (2018b). *Spartan race ultrabeast – závod nejen o fyzické*. Získáno 2. února 2019 z: www.ocra-cz.cz/spartan-race-ultrabeast-zavod-nejen-o-fyzicke/
30. Online systém. (2018a). *Spartan sprint Liberec, Kutná Hora, Kouty nad Desnou, Lipno nad Vltavou*. Získáno 1. února 2019 z: <https://results.onlinesystem.cz/Results/Index>
31. Online systém. (2018b). *Spartan super Kouty nad Desnou, Lipno nad Vltavou*. Získáno 1. února 2019 z: <https://results.onlinesystem.cz/Results/Index>
32. Online systém. (2018c). *Spartan beast Lipno nad Vltavou*. Získáno 1. února 2019 z: <https://results.onlinesystem.cz/Results/Index>
33. Online systém. (2018d). *Valčinska Dolina Spartan Ultra, Sprint*. Získáno 5. února 2019 z: <https://results.onlinesystem.cz/ResultsOverall/Index/1196>
34. Opala, E. (2016). *The Influence of Running Extreme Obstacle Courses on Positive Affect, Character Strengths, and Well-Being*. New York: CUNI Academic Works.

35. Orel, M., & Facová, V. (2010). *Člověk, jeho smysly a svět*. Praha: Grada.
36. Pašková, L. (2007). Gender differences in achievement motivation. *The new educational review*, 13(3-4), 245-252.
37. Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská Univerzita.
38. Pavlas, I. (2011). *Výkonová motivace a interpersonální potřeby*: Ostravská Univerzita: Ostrava.
39. Pearson, H. (2006). *Physiology: Freaks of nature?* Nature, 444,1000–1001.
40. Pilířová, I. (2016). *Leadership & management development: role, úlohy a kompetence managerů a lídrů*. Praha: Grada
41. Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
42. Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada.
43. Rodriguez, A. (2015). *Psychosocial Motivators for Obstacle Course Racing: A Qualitative Case Study*.
44. Roebuck, G. S., Fitzgerald, P. B., Urquhart, D. M., Ng, S. K., Cicuttini, F. M., & Fitzgibbon, B. M. (2018). The psychology of ultra-marathon runners: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*.
45. Running2. (2019). *Zuzana Kocumová: Překážkové závody jsou naprosto hmatatelný zážitek, prožívaný všemi smysly*. Získáno 6. ledna 2019 z: <https://running2.cz/2019/01/06/zuzana-kocumova-prekazkove-zavody-jsou-naprosto-hmatatelny-zazitek-prozivany-vsemi-smysly/>
46. Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
47. Schuler, H., & Procházka, M. (2003). *Dotazník motivace k výkonu – LMI*. Praha: Testcentrum.
48. Schüller, J., Wegner, M., & Knechtle, B. (2014). Implicit motives and basic need satisfaction in extreme endurance sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 293-302.
49. Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
50. Smékal, V. (2009). *Pozvání do psychologie osobnosti, člověk v zrcadlení vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
51. Spartan Race Central Europe. (2018). *Sparatn Ultra Valčinská Dolina Slovakia 2018*. Získáno 15. února 2019 z: <https://www.youtube.com/watch?v=ulI7iuzJHPM>
52. Spartan Race CZ. (2018a). *Soutěžní pravidla*. Získáno 15. února 2019 z: <http://www.spartan-race.cz/cs/about/soutezni-pravidla/obchodni-podminky>

53. Spartan Race CZ. (2018b). *Přehled typu závodů*. Získáno 15. února 2019 z: <http://www.spartan-race.cz/en/race/race-types/race-types-overview>
54. Spartan Race CZ. (2018c). *Pár slov k prvnímu zimnímu hurricane heat na Dolní Moravě*. Získáno 15. února 2019 z: <http://www.spartan-race.cz/cs/media/blog/spartan-news?article=37475>
55. Spartan Race CZ. (2018d). *Rozhovor s hlavním drillmasterem Martinem Dvořákem o Hurricane Heat*. Získáno 15. února 2019 z: <http://www.spartan-race.cz/cs/media/blog/spartan-news?article=40229>
56. Spartan Race SK. (2018). *Rozhovor Patrik Milata – ako sa na spartan ultra pripravoval víťaz*. Získáno 15. února 2019 z: <http://www.spartanrace.sk/sk/community/blog/spartan-news?article=39125>
57. Stuempfle, K. J., Hughes, S. L., Case, H. S., & Evans, D. S. (2003). Personality Profiles of Iditasport Ultra-marathon Participants. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(3).
58. Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing
59. Tok, S. (2011). The big five personality traits and risky sport participation. *Social Behavior and Personality: an international journal, 39*(8), 1105-1111.
60. Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum.
61. Vaněk, M., Hošek, V., & Svoboda, B. (1974). *Studie osobnosti ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova.
62. Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.
63. Wágnerová, I. (2008). *Hodnocení a řízení výkonnosti*. Praha: Grada Publishing.
64. Walker, J. (2013). *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada.
65. Zbigniew, W., Pantelis, T. N., Aïna, C., Thomas, R., & Beat, K. (2019). Motivation in ultra-marathon runners. *Psychology research and behavior management, 12*, 31

Seznam příloh

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha č. 2: Průvodní informace

Příloha č. 3: Ukázka datové matice

Příloha č. 4: Seznam tabulek a grafů

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Vybrané osobnostní charakteristiky a motivace sportovců u extrémních překážkových závodů

Autor práce: Bc. Ivana Šopíková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Matuš Šucha, Ph.D

Počet stran a znaků: 64 stran (121 201 znaků)

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 65

Abstrakt:

V diplomové práci se zaměřuji na osobnost a motivaci účastníků extrémních překážkových závodů, konkrétně závodu Spartan Ultra, který má více jak 50 km a 60 překážek. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části se zaměřuji na strukturu osobnosti, pětifaktorovou teorii, popisu překážkových závodů a výzkumy zabývající se osobností a motivací k extrémním sportům. V praktické části se věnuji průběhu výzkumu a jeho realizaci. Cílem této práce je zjistit, zda se osobností charakteristiky a motivace liší ve srovnání s populací. Osobností rysy byly zkoumány pomocí dotazníku NEO-FFI a motivace k výkonu byla zjištěna pomocí dotazníku LMI. Výzkumu se zúčastnilo (n=110) respondentů, kteří dokončili závod Spartan Ultra. Statistické zpracování dat ukázalo, že závodníci vykazují vyšší extraverci a nižšího neuroticismu ve srovnání s českou populací. Co se týká motivace k výkonu, na škále vytrvalost a hrdost na výkon závodníci skórují výše ve srovnání s českou populací. Jejich celkový motiv k výkonu je statisticky též signifikantně vyšší.

Klíčová slova: osobnostní charakteristiky, výkonová motivace, překážkové závody, Spartan Ultra

ABSTRACT OF THESIS

Title: Selected personality characteristics and motivation of athletes at extreme obstacle races

Author: Ivana Šopíková

Supervisor: doc. PhDr. Matúš Šucha, Ph.D

Number of pages and characters: 64 pages, (121 201 characters)

Number of appendices: 4

Number of references: 65

Abstract:

This diploma thesis, focuses on the personality and motivation of the participants of extreme obstacle races, the Spartan Ultra race, which has more than 50 km and 60 obstacles. The thesis is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part focuses on the personality structure, five-factor theory, description of obstacle races and researches dealing with personality and motivational means. In conducting research and its implementation this work aims to find out. The aim of this work is to find out whether it is a personality characteristic and motivation compared to the Czech population. Personality traits were examined using the LMI questionnaire. The survey involved (n = 110) respondents who completed the Spartan Ultra race. Statistical data processing, showed competitors exhibit higher extraversion and lower neuroticism compared to Czech population. In terms of motivation for performance, on Persistence and Performance, the performance of the competitors scoring higher compared to the Czech population. Their main motive for performance is also significantly higher.

Key words: personality characteristics, power motivation, obstacle races, Spartan Ultra

Příloha č. 2: Průvodní informace



Dotazník k diplomové práci

OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY A MOTIVACE SPORTOVců U ZÁVODU SPARTAN ULTRA

Dobrý den,

mé jméno je Ivana Šopíková, jsem studentka psychologie UP a touto cestou Vás žádám o vyplnění dotazníku k mé diplomové práci. Cílem práce je zjistit, jak se liší osobnostní charakteristiky a motivace závodníku, kteří dokončili závod Spartan Ultra oproti běžné populaci.

Výzkum se týká závodníků 18+, kteří dokončili Spartan ULTRA a to v jakýkoliv rok!

Dotazník obsahuje 230 otázek, které se vztahují obecně na výkon a motivaci. Veškeré odpovědi jsou anonymní, dobrovolné a žádné odpovědi nejsou špatné ani správné. Vyplněním dotazníku mi dáváte souhlas ke zpracování dat pro účely diplomové práce.

Jsem si vědoma, že Vám dotazník zabere jistý čas, proto pokud budete chtít, zašlu Vám výsledky mé práce na email.

Za případné sdílení Vám moc děkuji.

V případě dotazů či zájmu o výsledky mě kontaktujte na email: SpartanUltra@seznam.cz

Příloha č. 3: Ukázka datové matice

1	Vytrvalost	Domina	Angažov	Důvěra v	Flexibilit	Flow	Nebojác	Interna	Komper	Hrdost na	Ochota	Preferenc	Samost	Sebekor	Orientace	Soutěživo	Človědomos	Celkový skó
2	37	46	30	66	57	39	43	50	57	65	44	46	50	35	64	47	53	829
3	58	46	43	60	43	70	49	58	64	64	61	52	50	52	40	54	51	915
4	54	62	50	61	54	52	46	41	52	63	45	51	52	43	56	54	59	895
5	44	46	44	43	52	51	30	41	54	63	44	40	43	42	41	37	45	760
6	32	28	47	29	40	39	26	43	41	44	29	26	36	36	29	29	53	607
7	35	50	43	48	46	47	34	36	44	49	46	44	42	37	49	43	47	740
8	51	58	48	66	61	41	56	54	37	56	45	51	49	38	56	40	44	851
9	39	47	50	54	49	40	43	55	47	55	50	36	46	49	61	30	52	803
10	58	59	49	62	53	49	56	55	48	55	52	45	55	46	40	20	47	849
11	67	70	55	67	67	58	58	70	58	70	55	70	58	67	61	70	55	1076
12	47	56	45	60	54	46	52	47	52	60	45	56	53	42	58	56	49	878
13	56	45	47	49	47	60	35	47	48	60	37	51	42	44	51	43	52	814
14	38	56	42	49	47	52	36	39	42	56	44	48	36	29	49	56	44	763
15	43	46	40	53	42	46	44	47	44	49	44	41	51	43	49	39	44	765
16	60	37	34	44	35	61	24	53	57	57	35	25	46	54	37	31	39	729
17	51	59	64	65	55	70	33	59	70	70	65	58	57	40	69	69	67	1021
18	40	49	38	37	46	41	40	35	40	41	38	31	42	35	48	37	40	678
19	33	44	22	50	46	43	29	51	51	57	40	38	43	40	44	47	57	735
20	56	51	23	60	64	47	65	68	46	52	45	45	55	43	38	30	45	833
21	50	59	51	54	45	46	38	43	45	61	38	46	42	31	56	63	47	815
22	56	54	52	52	54	53	51	46	57	58	40	54	51	51	50	53	44	876
23	45	56	55	44	44	63	38	48	40	64	38	39	43	44	42	49	39	791
24	67	55	58	57	70	67	64	43	43	55	46	52	58	62	37	33	57	924
25	56	53	54	56	53	50	43	60	59	56	55	58	54	55	43	40	47	892
26	40	41	51	49	38	37	31	54	52	54	53	32	34	30	52	39	53	740
27	32	30	59	33	39	63	14	34	56	61	55	43	32	58	60	55	60	784
28	47	44	48	48	44	48	26	43	45	53	44	34	44	46	34	38	39	725
29	39	48	26	51	53	37	32	59	51	60	40	20	37	56	60	50	39	758
30	45	45	47	42	44	55	43	54	48	50	37	47	42	48	41	31	45	764
31	57	59	55	58	58	50	33	56	51	62	47	60	46	48	54	48	44	886
32	48	57	34	44	55	55	43	44	36	51	32	49	54	37	33	39	36	747
33	57	56	48	62	62	55	43	53	58	58	45	58	51	53	55	38	52	904
34	62	61	47	69	47	55	45	58	59	69	36	40	52	56	52	47	55	910
35	43	50	42	45	47	50	32	42	39	58	52	38	49	42	59	54	46	788
36	56	56	62	53	52	59	57	55	54	59	52	55	38	42	52	44	41	887
37	63	60	67	64	55	49	47	57	67	60	52	65	61	60	71	70	61	919

1	Extraverze	Neuroticismus	Otevřenost vůči zkušenosti	Přívětivost	Svědomitost
2	46	9	24	28	30
3	41	13	19	39	40
4	38	20	34	28	33
5	35	20	25	27	30
6	38	28	19	24	29
7	31	21	23	22	32
8	46	4	29	27	35
9	32	15	35	36	39
10	29	7	30	31	31
11	48	11	30	36	46
12	43	8	21	30	37
13	37	25	20	26	36
14	40	32	32	30	38
15	45	11	25	40	34
16	35	35	22	28	46
17	31	28	31	27	39
18	30	23	19	23	29
19	39	11	25	38	34
20	35	7	32	35	42
21	45	19	32	35	39
22	38	12	24	33	39
23	28	11	34	25	38
24	43	14	31	37	43
25	37	16	28	35	35
26	31	13	12	29	21
27	12	34	25	25	43
28	26	32	28	29	37
29	41	6	18	32	38
30	27	15	23	27	39
31	40	10	22	35	42
32	35	8	21	16	36
33	36	15	28	28	42
34	27	0	21	27	46
35	30	20	31	31	32
36	38	17	25	28	30
37	36	8	19	37	48

Příloha č. 4: Seznam grafů a tabulek:

Tabulky:

Tabulka č. 1: Charakteristika jednotlivých osobnostních dimenzí NEO

Tabulka č. 2: Popis škál dotazníku LMI

Tabulka č. 3: Jaký je Váš věk?

Tabulka č. 4: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Tabulka č. 5: Jaký je Váš ekonomický status?

Tabulka č. 6: Jak dlouho se věnujete OCR?

Tabulka č. 7: Rozpětí absolutní hodnoty Cohenova d a jejich slovní označení

Tabulka č. 8: Souhrn výsledků NEO-FFI pomocí jednovýběrového t -testu

Tabulka č. 9: Souhrn výsledků LMI pomocí jednovýběrového t -testu

Tabulka č. 10: Porovnání škály Hrdost na výkon mezi pohlavím

Tabulka č. 11: Korelace škál Vytrvalost a Hrdost na výkon se škálami NEO-FFI

Grafy:

Graf č. 1: Porovnávání průměrů hrubých skóre s populační normou ČR u NEO-FFI

Graf č. 2: Porovnávání průměrů hrubých skóre s populační normou ČR u škály LMI

Graf č. 3: Porovnání celkového motivu k výkonu s populační normou ČR