

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

MOTIVACE STUDENTŮ STŘEDNÍ ŠKOLY VE VYBRANÉM SPORTU  
Bakalářská práce

Autor: Martina Dobrovolská, učitelství tělesné výchovy pro střední školy a anglická  
filologie

Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Olomouc 2010

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Hany Hřebíčkové, a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje.

V Olomouci dne

.....

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu své bakalářské práce Mgr. Haně Hřebíčkové za užitečné rady, pomoc a trpělivost při psaní této práce.

**Jméno a příjmení autora:** Martina Dobrovolská

**Název bakalářské práce:** Motivace studentů střední školy ve vybraném sportu

**Pracoviště:** Katedra kinantropologie a společenských věd

**Vedoucí bakalářské práce:** Hřebíčková Hana, Mgr.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2010

**Abstrakt:** Bakalářská práce obsahuje především informace o motivaci studentů sportovních tříd ve vybrané škole ve sportu. Zaměřuje se na jednotlivé typy motivace ze škály sportovní motivace, prostřednictvím které je prováděn výzkum.

Bakalářská práce se dále zabývá rozdíly mezi vnitřní a vnější motivací a jejich jednotlivými typy. Úkolem práce je vyhodnocení, který typ motivace u studentů sportovních tříd vybrané střední školy ke sportu převažuje obecně i vzhledem k pohlaví a druhu sportu.

**Klíčová slova:** motivace, vnější motivace, vnitřní motivace, škála sportovní motivace

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Autor's name and surname:** Martina Dobrovolská

**Title of the thesis:** Motivation of high school students in the selected sport

**Department:** Department of Kinanthropology and Social Science

**Supervisor:** Hřebíčková Hana, Mgr.

**The year of presentation:** 2010

**Abstrakt:** Bachelor thesis contains information about sport motivation of high school students in sports classes. It focuses on different types of motivation in The Sport Motivation Scale, which is used in the research.

Bachelor thesis also deals with the differences between intrinsic and extrinsic motivation, and their types. The task of the thesis is to evaluate which type of sport motivation among high school students in sports classes prevails in general and also in terms of gender and sport.

**Keywords:** Motivation, Extrinsic Motivation, Intrinsic Motivation, The Sport Motivation Scale

I agree with lending of this thesis in library.

# OBSAH

1. ÚVOD.....	8
<b>I. PŘEHLED POZNATKŮ Z TEORETICKÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>9</b>
2. VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE V OBDOBÍ ADOLESCENCE .....	10
2.1. VLIV MODERNÍ DOBY NA FYZICKÝ A PSYCHICKÝ VÝVOJ JEDINCE.....	11
2.2. VLIV OSOBNOSTI NA CHOVÁNÍ JEDINCE VE SPORTU.....	11
3. MOTIVACE .....	13
4. VNITŘNÍ MOTIVACE, VNĚJŠÍ MOTIVACE A AMOTIVACE VE SPORTU .....	14
4.1. ŠKÁLA SPORTOVNÍ MOTIVACE .....	14
4.2. VNITŘNÍ MOTIVACE.....	15
4.3. VNĚJŠÍ MOTIVACE.....	16
4.4. AMOTIVACE.....	17
5. TEORIE MOTIVACE PODLE WEINBERGA.....	19
6. TEORIE MOTIVACE ZAMĚŘENÉ NA USPOKOJENÍ POTŘEB.....	20
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.....</b>	<b>21</b>
7. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	22
8. METODIKA .....	23
9. VÝSLEDKY VÝZKUMU .....	24
10. DISKUZE.....	30
11. ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ.....	31
12. SOUHRN .....	32
13. SUMMARY .....	33
14. SEZNAM ODKAZŮ.....	34
15. REFERENČNÍ SEZNAM .....	35
16. PŘÍLOHY .....	36

# 1 ÚVOD

V této práci se zaměřujeme na zjištění, jakým typem motivace jsou motivováni studenti sportovních tříd vybrané střední školy ve svém sportu. První oddíl teoretické části práce se zabývá vývojevou psychologií v období adolescence, tedy v době, kdy jsou tito sportovci studenty střední školy. Zde popisují, jak věk těchto studentů souvisí s myšlením ve sportu, a tím i sportovní motivací.

Další část se věnuje definici motivace jako psychologického konstruktů a mnoha současným teoriím z oblasti sportovní motivace. Zvláštní pozornost je zaměřena na škálu sportovní motivace a její rozdělení, protože je dále využita ve výzkumu v praktické části.

Poté následuje praktická část, jejímž obsahem je výzkum s výsledky provedený formou dotazníku.

Téma bakalářské práce zabývající se zjištěním, jakým typem motivace jsou motivováni studenti sportovních tříd vybrané střední školy ve svém sportu jsem zvolila záměrně, protože sama sportuji a chci se dozvědět více o motivaci ve sportu pro své vlastní potřeby a také tyto poznatky dále využít ve svém budoucím povolání učitele tělesné výchovy na střední škole.

## I. PŘEHLED POZNATKŮ Z TEORETICKÝCH ZDROJŮ

Teoretická část pojednává o psychologických aspektech dané věkové skupiny a také obsahuje charakteristiky z hlediska vývojové, pedagogické a sportovní psychologie. Důležitou kapitolou teoretické části je téma motivace, v němž se zabýváme několika současnými teoriemi motivace ve sportovní psychologii.



## 2 VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE V OBDOBÍ ADOLESCENCE

Tato kapitola se zabývá aspekty vývojové psychologie, protože mají značný vliv na myšlení, a tím i na motivaci žáků na střední škole. Na úvod bychom se měli seznámit se základními změnami, kterými mladý člověk prochází v období adolescence, tedy v době, kdy je studentem střední školy ve věku 15-20 let. Je to druhá fáze delšího procesu dospívání, který se dělí na období pubescence a období již zmiňované adolescence. Tyto změny mají charakter jak biologický, tak i psychický a navzájem se ovlivňují. Dochází k nim především v důsledku působení vnitřních a vnějších činitelů. Vnitřními činiteli jsou mimo jiné růst a dospívání organismu a další fyziologické změny, které se navenek projevují u každého jedince odlišně (Vágnerová, 2000, 253).

Vnějšími činiteli mohou být například rodinné zázemí, spolužáci ve škole a další lidé, s nimiž je jedinec každý den ve styku. Tito činitelé pak přirozeně působí na psychickou stránku mladého člověka pozitivně či negativně a současně přispívají k vývoji jeho osobnosti. Biologické změny dospívajícího dítěte lze zařadit k vnitřním faktorům, které ovlivňují jeho vývin. Projevují se především diferenciací obou pohlaví rozvojem primárních a sekundárních pohlavních znaků (Pardel, 1967, 128-129, 150-151).

V tomto období se adolescent nejvíce soustřeďuje na své tělo a celkový fyzický vzhled. Také se srovnává s ostatními. Pokud tedy tělesný vzhled neodpovídá jeho představám, mívá často nízké sebevědomí (Vágnerová, 2000, 255).

Období adolescence je pro dospívajícího člověka také dobou, kdy nejen ukončuje povinnou školní docházku, ale také se po dosažení plnoletosti stává dospělým. Očekává se od něj odpovědnost a sebeovládání, což jsou vlastnosti charakteristické pro dospělé osoby, avšak adolescent ještě nechce tyto požadavky plnit. Mění se i jeho postoj k budoucímu životu. Ačkoliv se úplně osamostatňuje, v některých případech dochází k „odložení dospělosti“. V oblasti učení se studenti dokážou více nadchnout pro mimoškolní aktivity než pro samotné studium. Mezi takové aktivity patří například sport nebo umělecká a technická činnost. Z toho vyplývá, že v tomto období bývají adolescenti více motivováni i k výkonům ve sportu (Vágnerová, 2000, 253-260).

Adolescent začíná projevovat zájem o druhé pohlaví za účelem intimního vztahu i vzájemného porozumění. Úspěchy a neúspěchy obzvláště v této oblasti mohou výrazně ovlivnit jeho sebevědomí (Souček & kol., 1967, 21-22).

## **2.1 VLIV MODERNÍ DOBY NA FYZICKÝ A PSYCHICKÝ VÝVOJ JEDINCE**

Dalším faktorem, který ovlivňuje dospívání mládeže je kultura a také moderní doba, v níž žijí. Povinností každého vzdělavatele, to znamená rodiče, učitele nebo vychovatele, je naučit děti zdravému způsobu života a dohlédnout na jeho dodržování. Životní styl, zdraví a zájem o fyzickou činnost se u dnešní mládeže zhoršuje v průběhu let v důsledku stále vyšších požadavků na mladé lidi. Z těchto důvodů nezbývá ve většině případů čas ani chuť k provozování jakékoliv pohybové činnosti. Na vině jsou také počítačová a jiná technická vybavení, které děti preferují před pohybem. Proto je důležité motivovat nyní mládež mnohem více k fyzické činnosti, a tím i udržovat její zdraví. Fyzické i psychické zdraví má výrazný dopad na úspěch jedince ve škole. Posiluje jeho sebevědomí, protože je schopen dosahovat lepších výkonů jak ve sportovní přípravě, tak i v ostatních předmětech. Pomáhá mu efektivněji odolávat stresu ve škole i mimo ni a také opět lépe udržovat své zdraví (Souček & kol., 1967, 22).

## **2.2 VLIV OSOBNOSTI NA CHOVÁNÍ JEDINCE VE SPORTU**

Jedinec v období adolescence částečně překonává egocentrismus z období pubescence a utváří si již svůj vlastní postoj a názor. To znamená, že se ve vztazích nesoustřeďuje už jen na své potřeby, ale snaží se být vnímavý i k potřebám druhých, což je významný krok od dětství k dospělosti. Je také schopen chovat se ohleduplněji k ostatním spolužákům i učitelům. S rodiči adolescent vychází ve většině případů dobře, je klidnější a méně konfliktní. I pro trenéry je tento pokrok velmi žádoucí na tréninku, který vyžaduje jistou kázeň a sebekontrolu. Může tedy například sportovcům svěřit odpovědnější úkoly a ti je většinou rádi plní. Osobnost v tomto věku je však také ovlivněna temperamentem každého studenta. Pro učitele i trenéry je tedy výhodou znát

jednotlivé typy temperamentu, aby mohli posoudit, jakým způsobem se studenty individuálně jednat (Vágnerová, 2000, 261, 263).

Adolescent se postupně osamostatňuje, přestává být závislým na rodině, a tak se utváří jeho osobnost a identita. Ta se liší u dívek a chlapců. Zatímco dívky spíše spolupracují a soustřeďují se na vztahy k lidem, chlapci více soupeří a projevují svou dominanci. Jedinec se většinou snaží stát příslušníkem nějaké skupiny, což mu může zajistit například kolektivní sport (Vágnerová, 2000, 264-5, 268).

Na tréninku lze dále pozorovat i nejistotu a nízké sebevědomí sportovců charakteristicky vyplývající z období dospívání. Tyto pocity mohou být dočasné nebo trvalé v závislosti na tom, v jakém prostředí se sportovec denně pohybuje a jak se s danými změnami bude schopen vyrovnat. Nejistota je nejčastěji důsledkem neustálých změn fyzických i psychických, jež narušují celkovou stabilitu jedince. Mezi fyzické změny patří růst a vývoj adolescenta, které obzvláště ve sportu bývají častým problémem (Vágnerová, 2000, 261).

### 3 MOTIVACE

Pojem motivace je charakterizován mnoha literárními i internetovými zdroji, které se zabývají motivací. Nejdříve se však budeme věnovat pojmu motivace z psychologického hlediska. Motivace je nejčastěji definována jako „souhrn pohnutek jednání“ (<http://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/motivace>).

Nebo také jako psychický proces vedoucí k energetizaci organismu. Motivace tedy ovlivňuje chování a jednání jedince tak, aby dosáhl nějakého cíle. Emoce také podněcují nebo naopak tlumí jedince k dané činnosti (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Motivace>).

Z hlediska sportovní psychologie je motivace jako pojem charakterizován jako soubor vnitřních a vnějších pohnutek, které jedince vedou k tomu, aby se choval určitým způsobem. Tento zdroj také tvrdí, že jakékoli lidské chování má svůj smysl a ačkoliv není vždy logické a předvídatelné, není nikdy náhodné, takže je řízeno motivací (Vealey, 2005, 24).

Další definicí motivace ve sportu je „způsob a intenzita úsilí jedince“ (Weinberg, Gould, 2003, 52).

Motivací, dle mého názoru, ať už obecně nebo ve sportu, rozumíme určité chování jedince, které se navenek projevuje například zvýšeným úsilím, vytrvalostí a odhodláním. Motivace má však mnoho typů a rozdělení, z nichž můžeme usuzovat, jakým způsobem je jedinec motivován, tedy co nebo kdo jej motivuje a jaké jsou jeho odpovědi na daný motiv. Tato rozdělení jsou tématem další kapitoly.

## 4 VNITŘNÍ MOTIVACE, VNĚJŠÍ MOTIVACE A AMOTIVACE VE SPORTU

V této kapitole popíšeme jednotlivé druhy motivace dle jednotlivých subškál škály sportovní motivace.

### 4.1 ŠKÁLA SPORTOVNÍ MOTIVACE

#### THE SPORT MOTIVATION SCALE-SMS

Tato škála sportovní motivace byla vyvinuta ve Francii v roce 1995. Možnosti jejího využití v této bakalářské práci jsou vyloženy v praktické části.

Motivace je jádrem mnoha nejzajímavějších sportovních problémů, a to buď jako výsledek rozvoje sociálního prostředí, např. soutěže nebo chování trenérů, ale také jako vliv rozvoje na proměnlivost chování např. vytrvalost, učení a výkon (Duda, 1989, Vallerand, Deci, & Ryan, 1987 in Pelletier et al., 1995, 35).

Vzhledem k tomu, že motivace jako téma patří do sportovního prostředí, je jasné, proč se o oblast motivace zajímá tolik výzkumníků z oblasti sportu. V současné době byla také navržena různá pojmová hlediska, abychom lépe porozuměli pojmu motivace sportovců. Jedno z hledisek předpokládá, že chování může být ovlivněno motivací vnitřní, vnější nebo nemusí být ovlivněno vůbec. (Deci, 1975, Deci, & Ryan, 1985, 1991 in Pelletier et al., 1995, 35).

K tomuto teoretickému přístupu se provádělo mnoho výzkumů, a tím se zařadil do oblasti sportu (Brière, Vallerand, Blais, & Pelletier, in press, Deci & Ryan, 1985, chap. 12, Fortier, Vallerand, Brière, & Provencher, in press, Vallerand, Deci, & Ryan, 1987 in Pelletier et al., 1995, 35).

Nedávno byla vyvinuta škála sportovní motivace založená na principech Deciho a Ryanovy teorie. Škála sportovní motivace se skládá ze sedmi subškál, které určují různé formy motivace nastíněné v Deciho a Ryanově teorii.

## **4.2 VNITŘNÍ MOTIVACE**

Obecně, vnitřní motivací rozumíme zapojení se do aktivity pouze pro potěšení a uspokojení, které z provádění aktivity plyne (Deci, 1975 in Pelletier et al., 1995, 36).

Pokud je osoba vnitřně motivována, bude danou aktivitu vykonávat dobrovolně, aniž by počítala s jakýmkoli materiálním oceněním nebo byla do této aktivity někým nucena. (Deci & Ryan, 1985 in Pelletier et al., 1995, 36).

Jsou to tedy sportovci, kteří se věnují sportu, protože je pro ně zajímavý a mohou se tak také něco přiučit o daném sportu, nebo sportovci, kteří se svému sportu věnují pro potěšení a neustále se snaží překonat sami sebe. Druhou skupinu takových sportovců považujeme jako jedince vnitřně motivované k danému sportu. Deci a Ryan předpokládají, že vnitřní motivace pramení z vrozené psychologické potřeby seberealizace a potřeby být schopným. Takže aktivity, které umožňují jedincům zažít pocit seberealizace a vlastní schopnosti jsou součástí vnitřní motivace. Existují tři druhy vnitřní motivace. Vnitřní motivace poznávání, vnitřní motivace dosahování cílů a vnitřní motivace zážitkového podnětu (Pelletier et al., 1995, 36).

### **VNITŘNÍ MOTIVACE POZNÁVÁNÍ**

Tento typ vnitřní motivace se vztahuje k různým pojmům jako zkoumání, zvědavost, učení, vnitřní motivace se učit a poznávací potřeba vědět a rozumět. To může být definováno jako vykonávání činnosti pro potěšení a uspokojení, které jedinec zažívá, zatímco se učí, zkoumá, nebo se snaží porozumět něčemu novému. Sportovci jsou tímto způsobem vnitřně motivováni, tedy snaží se objevovat nové tréninkové metody a zároveň se naučit něco nového ze své vlastní iniciativy (Pelletier et al., 1995, 35-39).

### **VNITŘNÍ MOTIVACE DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ**

K tomuto typu motivace bylo stanoveno, že jedinec přichází do styku s daným sportovním prostředím, aby si dokázal, že je zručný a obratný v dané aktivitě a také, aby v ní dosáhl specifických výkonů nebo výsledků. Jedinec se tedy dané aktivitě věnuje pro vlastní potěšení a uspokojení s cílem dosáhnout nějakého výkonu a usiluje o to, aby

vlastní kontrolou nad určitými náročnými tréninkovými technikami dosáhl svého cíle, a tím i vlastní spokojenosti (Pelletier et al., 1995, 36).

## **VNITŘNÍ MOTIVACE ZÁŽITKOVÉHO PODNĚTU**

Posledním typem je motivace, která se vztahuje ke sportovcům, kteří se oddávají dané aktivitě stimulováni různými vjemy z dané činnosti (smyslové potěšení, estetický zážitek, legrace a vzrušení). Takže jedinci motivováni tímto typem motivace se věnují danému sportu, aby tyto vjemy zažili (Pelletier et al., 1995, 37).

## **4.3 VNĚJŠÍ MOTIVACE**

Na rozdíl od vnitřní motivace je vnější motivace orientována na vnější cíle, které sportovce ovlivňují, tedy nepůsobí na něj jako stimul k vlastnímu uspokojení, ale například jako vidina nějakého materiálního ocenění nebo pochvaly. Podle různých úrovní vlastní odhodlanosti se tento typ motivace dělí na vnější řízení, introjekci a identifikaci (Pelletier et al., 1995, 37).

### **VNĚJŠÍ ŘÍZENÍ**

Tento typ vnější motivace se vztahuje k chování jedince, které je řízeno vnějšími vlivy. Těmito vlivy jsou například materiální ocenění nebo určitý vliv jiné osoby. Zkrátka sportovci, kteří se věnují sportu, aby byli pochváleni svým trenérem nebo cítí, že by se sportu měli věnovat kvůli svým rodičům, jsou motivováni tímto vnějším řízením. Takže jejich cílem není „sport pro zábavu“, ale „sport jako způsob dosažení ocenění“ nebo „únik od negativních důsledků“ (kritika rodičů) (Pelletier et al., 1995, 37).

## **INTROJEKCE**

Sportovci s tímto typem vnější motivace jsou ke sportu „nuceni“ svými vlastními pocity viny a znepokojení z toho, že nejsou v kondici a cítí se až trapně, když nejsou ve své nejlepší formě (Pelletier et al., 1995, 38).

## **IDENTIFIKACE**

Podle posledního typu vnější motivace se sportovci věnují sportu z vlastní vůle, řídí se svým vlastním vědomím a odhodlaností k této aktivitě, ačkoliv jsou stále řízeni i vnějšími vlivy, například dosahováním cílů. Cítí také, že sport je součástí jejich osobnostního rozvoje (Pelletier et al., 1995, 38).

## **4.4 AMOTIVACE**

Amotivovaní sportovci podléhají nejčastěji pocitu bezmocnosti, nezpůsobilosti ke sportu či chybějící sebekontroly. Nejsou tedy motivováni vnitřní ani vnější motivací. Pokud sportovci dosáhnou tohoto stavu, nemají zpravidla žádný důvod k tomu, aby pokračovali v tréninku, nebo pro ně dokonce daný sport ztrácí smysl (Pelletier et al., 1995, 38).

## **VÝSLEDKY MOTIVACE**

Prostřednictvím výzkumů Deciho a Ryana bylo zjištěno, že obzvláště formy vnitřní motivace, ale také jedna z forem vnější motivace – identifikace, jsou spojeny s lepší vytrvalostí, kladnými emocemi, větším zájmem o sport a spokojeností z pohybu (Pelletier et al., 1995, 39).



## ROZHODUJÍCÍ ČINITELÉ MOTIVACE

Podle teorie Deciho a Ryana se lidská motivace liší v závislosti na individuálním pocitu vlastní schopnosti a odhodlání k danému sportu. Pokud jsou tyto pocity kladné, mohou tak zvýšit vnitřní motivaci a identifikaci a zároveň snížit introjekci, vnější řízení a amotivaci. Tomu odpovídá teorie sebedeterminace (Self-determination theory). Zjistilo se také, že pokud je sportovec přesvědčen svým trenérem, učitelem nebo rodiči o své schopnosti v daném sportu, jeho motivace ke sportu se zvyšuje a jeho přístup se zlepšuje. Avšak pokud se trenér o svého svěřence nezajímá, může to negativně působit na motivaci sportovce nebo jej dokonce může zcela demotivovat k dané činnosti. Z toho vyplývá, že vliv druhých osob může úplně změnit postoj jedince ke sportu, a tím i jeho motivaci dále se tomuto sportu věnovat. Z tohoto důvodu je důležité zabývat se také otázkou vzájemných vztahů trenéra a sportovce (Pelletier et al., 1995, 39).

Dle své vlastní zkušenosti se domnívám, že ve sportu má na sportovce větší vliv většinou trenér mužského pohlaví. Zřejmě je to dáno dominancí a přirozenou autoritou muže-sportovce. Nezáleží na tom, jestli jsou svěřenci chlapci nebo dívky. Existují i výjimky mezi ženami-trenérkami, které jsou schopny vést sportovce stejně dobře jako muži. Myslím, že ženy vyrovnávají dominanci mužů svou pečlivostí, důsledností a někdy i lepším přístupem ke svěřencům. Tyto vlastnosti, ačkoliv jsou dle mého názoru pro trenéra velmi důležité, totiž mnoho trenérům mužského pohlaví chybí.

## **5 TEORIE MOTIVACE PODLE WEINBERGA**

### **MOTIVACE ZEMĚŘENÁ NA OSOBNOST**

Tento typ motivace je také nazýván „motivace zaměřená na účastníka“. Tvrdí, že motivace je primárně funkcí individuálního charakteru. To znamená, že každý typ osobnosti je motivován jiným způsobem a že naše osobnost, potřeby a cíle jsou ukazateli motivace. Určité osobnostní rysy jsou předpokladem k dosažení úspěchu a vyšší motivace, některé naopak předurčují k amotivaci, absenci osobních cílů a tužeb (Weinberg, Gould, 2003, 53).

### **MOTIVACE ZAMĚŘENÁ NA SITUACI**

Tento pohled je zaměřen na úroveň motivace, která je určena primárně danou situací. Z toho vyplývá, že jedinec je například velmi motivován při tréninku, ale zcela amotivován při soutěži. Takže jeho úroveň motivace záleží na tom, v jaké situaci se právě při sportování nachází (Weinberg, Gould, 2003, 54).

Mnoho psychologů z oblasti sportovní psychologie se shoduje na tom, že motivace nepramení pouze z typu osobnosti ani z dané situace, ale je ovlivněná převážně tím, jak na sebe tyto faktory navzájem působí (Weinberg, Gould, 2003, 54).

## 6 TEORIE MOTIVACE ZAMĚŘENÉ NA USPOKOJENÍ POTŘEB

### TEORIE POTŘEB, TEORIE DOSAŽENÍ ÚSPĚŠNÉHO CÍLE

(NEED ACHIEVEMENT THEORY – Atkinson, 1974; McClelland, 1961)

Tato teorie je založená na poznatku, že existují tři faktory, které svým vzájemným působením ovlivňují motivaci jedince. Těmito faktory jsou *dosahování cílů* (cíle zaměřené na výsledek nebo na úkol), *vnímaná schopnost* (vlastní schopnosti či dovednosti jsou sportovcem vysoce vnímány nebo vnímány méně) a *výsledné chování* (chování, které vyplývá z předchozích dvou faktorů, které pak následně ovlivňují formy chování – provedení výkonu, úsilí, vytrvalost a výběr náročnosti úkolu) (Roberts, 2001, 10-42).

### TEORIE ATRIBUCE

(ATTRIBUTION THEORY - Heider, 1958)

Tato teorie se zaměřuje na důvody, proč sportovci vyhrávají nebo prohrávají. Mezi tyto důvody patří *stabilita*, tedy faktor, který ovlivňuje úspěch jedince je stálý (talent, dovednosti) nebo nestálý (štěstí). Dalším důvodem je *souvislost*, to znamená, že působící faktor je vzhledem k jedinci buď vnější (malá konkurence) nebo vnitřní (vlastní úsilí během závodu). Posledním důvodem je *kontrola*, která nám říká, že působící faktor je (osobní plán závodu) nebo není (ostatní soutěžící, psychický stav) pod kontrolou jedince (Weinberg, Gould, 2003, 61-63).

## II. PRAKTICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Praktická část se zabývá výzkumem formou dotazníku. Objektem zkoumání jsou typy motivace ze škály sportovní motivace u studentů sportovních tříd vybrané školy.

## 8 CÍLE A ÚKOLY

Hlavním cílem práce je určit hodnotu, a tím i typ motivace u studentů sportovních tříd vybrané školy dle jednotlivých subškál dotazníku škály sportovní motivace (The Sport Motivation Scale) (Pelletier et al., 1995, 35-39).

Z hlavního cíle vyplývají dílčí výzkumné otázky:

1. Jaká je motivace ke sportu u studentů sportovních tříd vybrané školy ve vztahu k jednotlivým subškálám škály sportovní motivace?
2. Jaká je motivace ke sportu u mužů a žen z řad studentů sportovních tříd vybrané školy?
3. Jaká je motivace ke sportu u studentů sportovních tříd vybrané školy ve vztahu ke kolektivním a individuálním sportům?
4. Jaký typ motivace (vnitřní nebo vnější) převažuje u studentů sportovních tříd vybrané školy v daném druhu sportu?

## 9 METODIKA

Výzkum byl proveden metodou dotazníku, konkrétně prostřednictvím škály sportovní motivace (The Sport Motivation Scale – SMS-28), který je k dispozici v přílohách. Dotazník zhotovili Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson a Marc R. Blais v roce 1995. Jelikož tento dotazník zatím nebyl standardizován v podmínkách České Republiky, použila jsem vlastní překlad z angličtiny pro potřeby bakalářské práce. Jsem si vědoma toho, že v důsledku neprovedené standardizace nemohou být výsledky dotazníku generalizovány na širší populaci. Avšak překlad by mohl být využit dále pro diplomovou práci, ve které by mohl být proveden proces standardizace tohoto nástroje.

Výsledky dotazníku byly zhodnoceny aritmetickým průměrem a dále byly srovnány rozdíly mezi jednotlivými skupinami respondentů.

## 10 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Jak již bylo řečeno, výzkum byl proveden pomocí škály sportovní motivace, který se zabývá problematikou motivace studentů ve sportu na střední škole. V tomto případě na Gymnáziu a Jazykové škole s právem státní jazykové zkoušky ve Zlíně. Dotazník byl předán k vyplnění studentům čtyř sportovních tříd.

Ve sportovních třídách jsou studenti, kteří se specializují na určitý sport, čímž se liší od ostatních studentů na Gymnáziu. Svému sportu se věnují nejen odpoledne po výuce ve svém volném čase, ale také ráno před výukou. Program těchto studentů se také liší z hlediska druhu sportu. Z toho důvodu byly dotazníky zhodnoceny, kromě obecného zpracování, i právě z hlediska druhu sportu a pohlaví.

V dotazníku studenti odpovídali pomocí sedmibodové škály na jednotlivá tvrzení, která se zabývala důvody, proč se v současné době tyto studenti věnují svému vybranému sportu na střední škole.

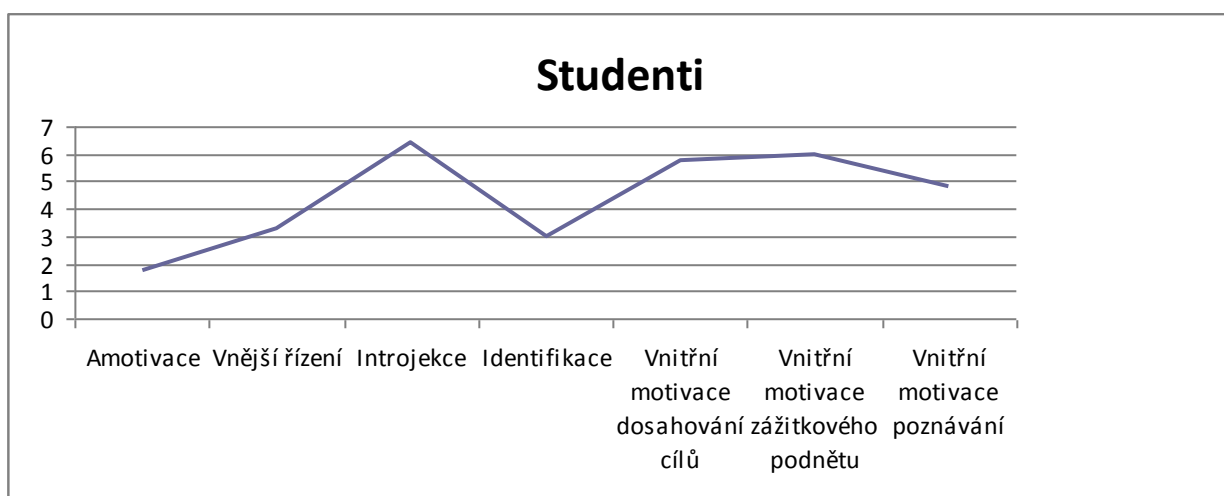
## Výsledky výzkumné otázky č. 1:

Počet respondentů: 90

Studenti sportovních tříd vybrané školy dosahovali nejvyšších bodů u jedné z typů vnější motivace, a to introjekce. Z uvedeného vyplývá, že tito studenti jsou motivováni převážně vlastními negativními pocity ze své špatné kondice a celkového fyzického stavu. Tyto motivy vyplývají obvykle z výchovy v rodině. Děti přebírají postoje rodičů a mohou to být právě zásady, které jim rodiče od útlého dětství vštěpují.

	Amotivace	Vnější řízení	Introjekce	Identifikace
Studenti	1,75	3,25	6,4	3

	Vnitřní motivace dosahování cílů	Vnitřní motivace zážitkového podnětu	Vnitřní motivace poznávání
Studenti	5,75	6	4,8





## Výsledky výzkumné otázky č. 2:

Ve vztahu k pohlaví bylo celkem 90 respondentů rozděleno na ženy a muže.

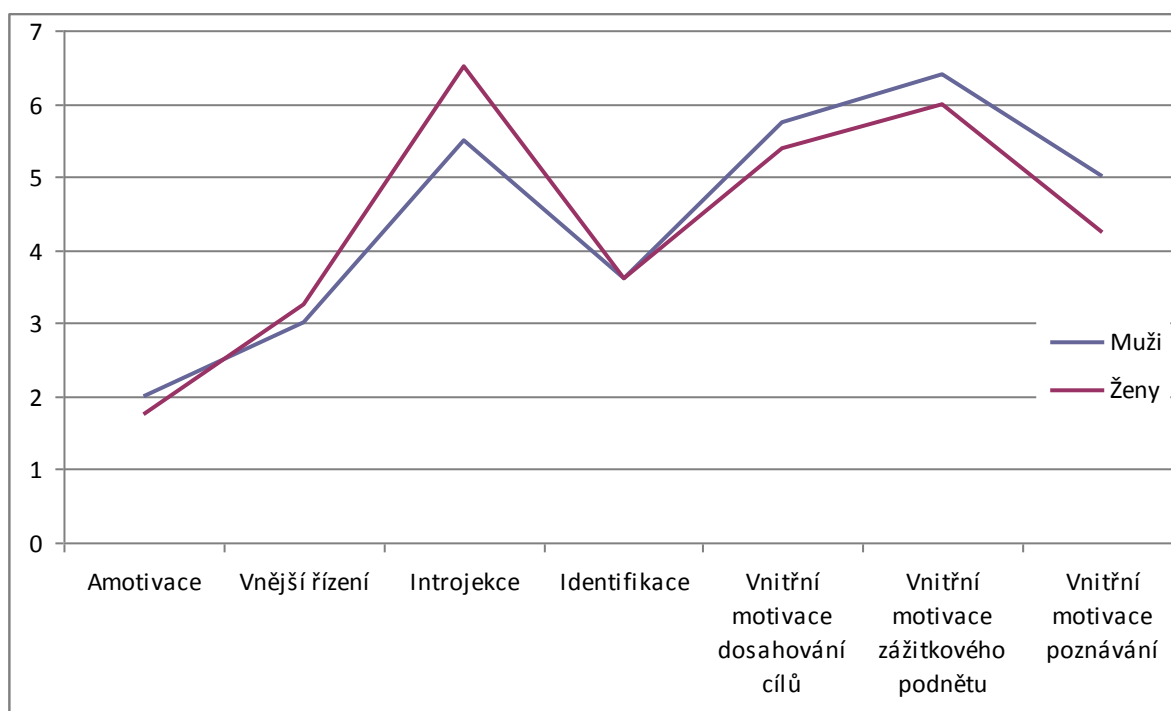
**Ženy:** 59

**Muži:** 31

Výsledky motivace ke sportu u mužů a žen z řad studentů sportovních tříd vybrané školy se výrazně lišily. Zatímco u žen se výsledky shodovaly s výsledky obecného zkoumání z první výzkumné otázky, a to s vnější motivací introjekce, muži dosahovali nejvyšších bodů u vnitřní motivace zážitkového podnětu. Z toho plyne, že muže motivují ke sportu různé emoce a smyslové vjemy, které při daném sportu zažívají. Podle výsledků jsou tedy studenti motivováni spíše vnitřní motivací a studentky spíše vnější motivací, motivy z oblasti vnější motivace se u nich vyskytují až na druhém a třetím místě.

	Amotivace	Vnější řízení	Introjekce	Identifikace
Muži	2	3	5,5	3,6
Ženy	1,75	3,25	6,5	3,6

	Vnitřní motivace dosahování cílů	Vnitřní motivace zážitkového podnětu	Vnitřní motivace poznávání
Muži	5,75	6,4	5
Ženy	5,4	6	4,3



### Výsledky výzkumné otázky č. 3:

Z hlediska druhu sportu bylo celkem 90 respondentů rozděleno do dvou skupin.

**Kolektivní sporty** (více hráčů v družstvu): volejbal, házená, basketbal, lední hokej, fotbal

Počet respondentů: 59

**Individuální sporty** (jeden sportovec sám za sebe): atletika, plavání, tenis, aerobik, triatlon, sportovní gymnastika

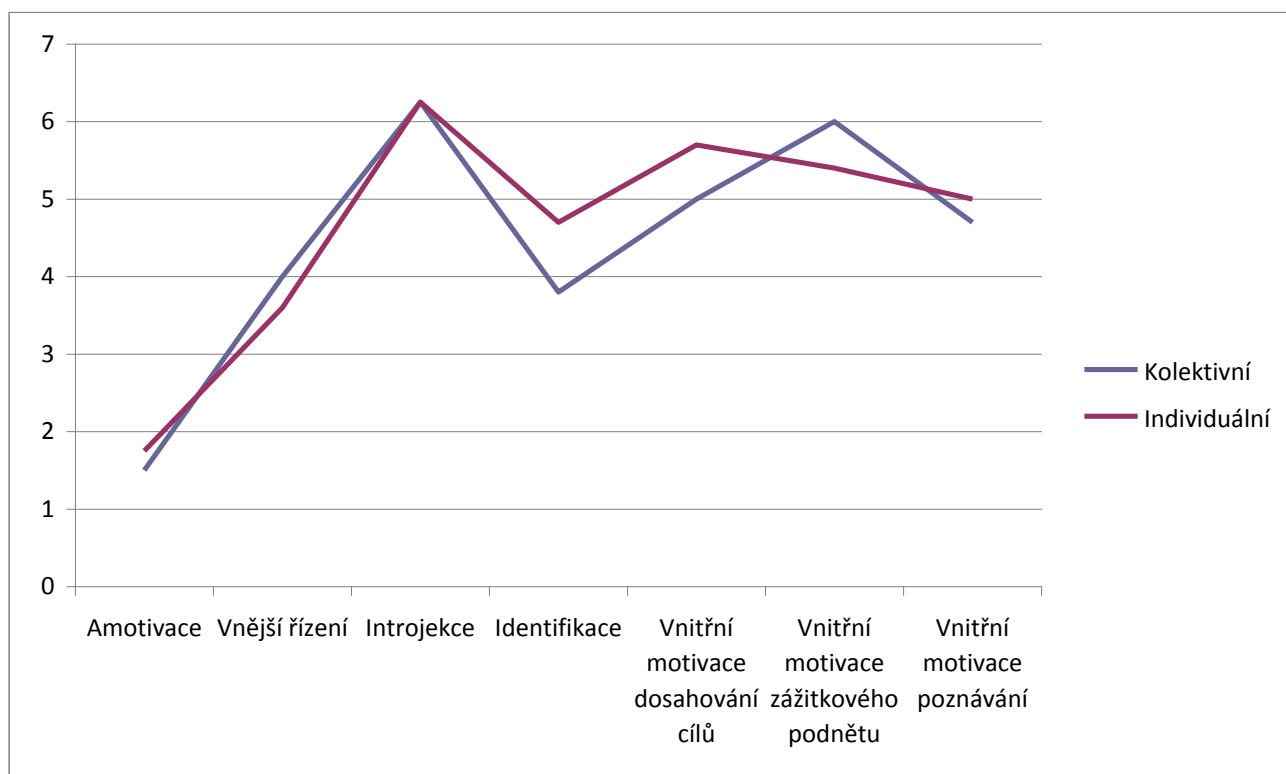
Počet respondentů: 31

Výsledky motivace ke sportu u studentů sportovních tříd vybrané školy ve vztahu ke kolektivním a individuálním sportům jsou obdobné jako u první výzkumné otázky. Nejvyšší hodnoty i zde nabývá vnější motivace introjekce. Z těchto výsledků vyplývá, že ve vztahu k různým typům sportu se výsledky neliší, avšak z výsledného grafu jsou zřejmé rozdíly v hodnocení jednotlivých typů motivace ve vztahu ke kolektivním a individuálním sportům. Zatímco u individuálních sportovců zjišťujeme

vysoké hodnoty u subškály vnitřní motivace dosahování cílů, u kolektivních sportovců jsou to pak vyšší hodnoty u subškály vnitřní motivace zážitkového podnětu.

	Amotivace	Vnější řízení	Introjekce	Identifikace
Kolektivní sporty	1,5	4	6,25	3,8
Individuální sporty	1,75	3,6	6,25	4,7

	Vnitřní motivace dosahování cílů	Vnitřní motivace zážitkového podnětu	Vnitřní motivace poznávání
Kolektivní sporty	5,75	6,4	5
Individuální sporty	5,4	6	4,3



## **Výsledky výzkumné otázky č. 4:**

Z výsledků, které byly získány pomocí aritmetických průměrů jednotlivých subškál vnější a vnitřní motivace vyplynulo, že vyšších hodnot dosahovala vnitřní motivace. Je zajímavé, že u výzkumných otázek 1, 2 a 3 dosahovala nejvyšších hodnot vnější motivace. Z grafů předchozích výzkumných otázek je však zřejmé, že všechny typy vnitřní motivace dosahovaly vždy stálých vyšších hodnot bez výrazných odchylek (viz tabulka a graf u výzkumné otázky č. 1).

## 11 DISKUZE

V současné moderní době, kdy se rozvíjí nové technické trendy, se mladí lidé stále méně věnují sportu. Často stráví většinu dne doma u počítače nebo u televize a zanedbávají přitom své zdraví. Jedním z problémů je motivace k pohybové aktivitě. Pokud se nikdo z rodiny ani známých nevěnuje sportu, nemá mladý člověk důvod zabývat se sportem. Některé školy však nabízejí různé sportovní aktivity, které mohou studenti využít ve svém volném čase. Pak záleží jen na nich, jestli se rozhodnou investovat čas a energii do sportu.

Cílem bakalářské práce bylo stanovit hodnotu, a tím i typ motivace studentů ze sportovních tříd na střední škole ve vybraném sportu. Dále také bylo úkolem zjistit, jestli jsou nějaké motivační rozdíly u těchto studentů ve vztahu k pohlaví a druhu sportu a zda u nich převažuje vnitřní nebo vnější motivace.

Výzkumu se zúčastnilo 90 respondentů. Pro získání výsledků jsem odpovědi z dotazníku zhodnotila na základě sedmibodové škály pomocí aritmetického průměru. Výsledky byly následně zobrazeny na třech grafech, ze kterých lze určit motivační rozdíly ve vztahu k pohlaví a druhu sportu, ale také všeobecné vyhodnocení typu motivace, která u těchto studentů převažuje.

Dotazníková metoda řeší hlavní cíle a výzkumné otázky bakalářské práce. Teoretická část svým obsahem doplnila potřeby praktické části.

## 12 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

Cílem bakalářské práce bylo stanovit hodnotu, a tím i typ motivace studentů ze sportovních tříd na střední škole ve vybraném sportu. Dále pak zjistit v rámci výzkumných otázek, jestli jsou nějaké motivační rozdíly u těchto studentů ve vztahu k pohlaví a druhu sportu a zda u nich převažuje vnitřní nebo vnější motivace.

- Nejvyšších hodnot dosahovala u studentů sportovních tříd vnější motivace introjekce. Z výsledků tedy vyplynulo, že tito studenti jsou ke svému vybranému sportu motivováni především vlastním pocitem viny, když se svému sportu nevěnují, a pokud nejsou v dobré kondici.
- Ve vztahu k pohlaví se vyskytly větší motivační rozdíly v hodnotách vnitřní a vnější motivace. Ženy jsou dle výsledků motivovány ve větší míře vnější motivací introjekce, zatímco muži spíše vnitřní motivací zážitkového podnětu.
- Ve vztahu ke druhu sportu dosahovaly obě skupiny stejných výsledků, a to opět vnější motivace introjekce. I když bychom našli rozdíly v hodnotách u ostatních typů motivace, nejvyšší hodnoty byly zjištěny u této subškály motivace.
- Po zprůměrování obou motivací zvlášť, vnitřní i vnější, bylo dosaženo zajímavého zjištění. Navzdory nejvyšší hodnotě vnější motivace, která byla výsledkem téměř všech předchozích výzkumných otázek, u studentů nakonec převažuje vnitřní motivace nad vnější.

## 13 SOUHRN

Bakalářská práce se zaměřuje na stanovení hodnoty, a tím i typu motivace studentů ze sportovních tříd na střední škole ve vybraném sportu. Hlavními výzkumnými otázkami byla zjištění jakýchkoli motivačních rozdílů ve vztahu k pohlaví a druhu sportu (kolektivní vs. individuální) a také převahy vnitřní nebo vnější motivace u těchto studentů.

Práce je rozdělena na několik částí. V teoretické části je popsána vývojová psychologie v období adolescence a základní definice motivace a jejích typů. Zvýšená pozornost je v bakalářské práci věnována teoriím motivace a základnímu rozdělení podle škály sportovní motivace, které bylo využito při výzkumu.

Praktická část se zabývá výzkumem. Pomocí výzkumu formou dotazníku byly získány výsledky poukazující na to, že studenti sportovních tříd střední školy jsou všeobecně motivováni vnější motivací introjekce. Z hlediska pohlaví ženy (studentky) motivuje ke sportu více vnější motivace introjekce, na rozdíl od mužů (studentů), jejichž výsledkem je vnitřní motivace zážitkového podnětu. Z hlediska druhu sportu (kolektivní vs. individuální) odpovídají však obě skupiny výsledkům první výzkumné otázky, tedy opět vnější motivaci introjekci. Ačkoliv z výsledků vyplývá, že v předcházejících třech výzkumných otázkách dosahovala nejvyšších hodnot motivace introjekce, tedy jedna ze subškál vnější motivace, po zhodnocení vnitřní a vnější motivace zvláště aritmetickým průměrem je nakonec výsledkem celková převaha hodnot u subškál vnitřní motivace.

## 14 SUMMARY

This thesis is focused on the evaluation, and thus on the type of motivation of students of sport classes in high school in the selected sports. The main research question was finding any motivational differences related to gender and type of sport and the dominance of intrinsic or extrinsic motivation of these students.

The thesis is divided into several parts. The theoretical part describes the developmental psychology of adolescence and the basic definitions and types of motivation. Special attention is devoted to the theories of motivation and the basic categorization according to the Sport Motivation Scale, which has been used in research.

The practical part deals with research. There were obtained results, by a questionnaire, which suggests that students of high school sports classes are generally motivated by Extrinsic Motivation-Introjection. From a gender perspective the women are more motivated by Extrinsic Motivation-Introjection to do sport, unlike men, whose results were Intrinsic Motivation to Experience Stimulation. Although, as the research shows, the Extrinsic Motivation-Introjection was a result of the three preceding research questions, after the end evaluation of the two motivation (intrinsic and extrinsic) types the result of the fourth research question is Intrinsic Motivation.



## 15 SEZNAM ODKAZŮ

Wikipedia (2001) *Motivace*. Retrieved 11. 7. 2010 from the World Wide:  
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Motivace>

ABZ slovník cizích slov (2005-2006) *Motivace*. Retrieved 15.7. 2010 from the World wide: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/motivace>

Slovník online (n. d.) Retrieved 10. 6. 2010 from the Word Wide: <http://online-slovník.cz>

Google (2009) Retrieved 23. 6. 2010 from the World Wide: <http://google.cz/dictionary>

## 16 REFERENČNÍ SEZNAM

- Burton, D., Raedeke, T., D. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Multi Science Publishing.
- Cratty, B., J. (1983). *Psychology in Contemporary Sport*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Pardel, T. (1967). *Pedagogická psychológia*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Pelletier, L., G., Fortier M., Vallerand R., J., Brière N., M., Tuson K., M. & Blais M., R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35-39.
- Roberts, G., C. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. United States: Human Kinetics.
- Simpson, J., Weiner, E. (2010). *Oxford Advanced Learner's Dictionary*. Oxford: Oxford University Press.
- Souček, J. & kol. (1967). *Sociální psychologie mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vealey, R., S. (2005). *Coaching for the Inner Edge*. United States: Fitness Information Technology.
- Weinberg, R., S., Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics.
- Weiss, M., R., Chaumeton, N. (1992). *Motivational Orientations in Sport*. Oregon: University of Oregon.

## **17 PŘÍLOHY**

**Příloha č. 1: Dotazník škály sportovní motivace (český překlad)**

**Příloha č. 2: The Sport Motivation Scale (SMS-28) – původní verze dotazníku v angličtině**

# PŘÍLOHA Č. 1

## DOTAZNÍK – ŠKÁLA SPORTOVNÍ MOTIVACE

Žena/ muž

Věk:

Sport:

(MOTIVACE STUDENTŮ STŘEDNÍ ŠKOLY VE VYBRANÉM SPORTU)

Použijte škálu těchto sedmi bodů a určete, který bod odpovídá danému tvrzení (1-28).  
Tato tvrzení se zabývají důvody, proč se v současné době věnujete svému sportu.

vůbec

nesouhlasí

trochu souhlasí

průměr

hodně se shoduje

úplně souhlasí

1

2

3

4

5

6

7

### Proč se věnuješ svému sportu?

1. Protože mi poskytuje nové zážitky, ze kterých mám radost.

1    2    3    4    5    6    7

2. Protože se díky němu dozvídám více o svém sportu.

1    2    3    4    5    6    7

3. Míval/a jsem dobré důvody, proč se mému sportu věnovat, ale nyní se ptám sám/a sebe, jestli s ním mám pokračovat i nadále.

1    2    3    4    5    6    7

4. Protože mi umožňuje objevovat nové tréninkové techniky.

1    2    3    4    5    6    7

5. Už ani nevím. Mám pocit, že už nejsem schopen/á ve svém sportu uspět.

1    2    3    4    5    6    7

6. Protože mě díky němu lidé, které znám lépe přijímají mezi sebe.

1    2    3    4    5    6    7

7. Protože je to, dle mého názoru, nejlepší způsob, jak se seznámit.

1    2    3    4    5    6    7

8. Protože mě těší, když vynikám v určité náročné tréninkové technice.

1      2      3      4      5      6      7

9. Protože je důležité sportovat, pokud chci být ve formě.

1      2      3      4      5      6      7

10. Pro prestiž být sportovcem.

1      2      3      4      5      6      7

11. Protože je to jeden z nejlepších způsobů, jak rozvíjet svou osobnost.

1      2      3      4      5      6      7

12. Protože se ráda zlepšuji v tom, co mi nejde.

1      2      3      4      5      6      7

13. Pro pocit nadšení, když jsem do dané aktivity zabrán/a.

1      2      3      4      5      6      7

14. Protože se po něm dobře cítím.

1      2      3      4      5      6      7

15. Pro pocit uspokojení při zdokonalování mých schopností.

1      2      3      4      5      6      7

16. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě.

1      2      3      4      5      6      7

17. Protože se s jeho pomocí učím hodně věcí, které bych mohl/a využít i v jiných oblastech v mém životě.

1      2      3      4      5      6      7

18. Pro intenzivní emoce ze sportu, který mám rád/a.

1      2      3      4      5      6      7

19. Už mi to není jasné. Opravdu si nemyslím, že sport je pro mě vhodný.

1      2      3      4      5      6      7

20. Protože mám radost, když provádím určité náročné dovednosti.

1      2      3      4      5      6      7

21. Protože bych se necítil/a dobře, kdybych si pro svůj sport neudělal/a čas.

1      2      3      4      5      6      7

22. Abych předvedl/a ostatním, jak umím být ve svém sportu dobrý/a.

1      2      3      4      5      6      7

23. Jsem rád/a, že se mohu učit novým tréninkovým technikám, které jsem nikdy předtím nezkoušel/a.

1      2      3      4      5      6      7

24. Protože je to jeden z nejlepších způsobů, jak udržovat dobré vztahy s přáteli.

1      2      3      4      5      6      7

25. Protože mám rád/a ten pocit, když jsem úplně pohlcen/a danou aktivitou.

1      2      3      4      5      6      7

26. Protože musím sportovat pravidelně.

1      2      3      4      5      6      7

27. Protože objevuji nové techniky provedení daného výkonu (jak dosáhnout lepších výsledků).

1      2      3      4      5      6      7

28. Vždy se sám/a sebe ptám. Nezdá se mi, že bych dosahoval/a cílů, které jsem si pro sebe vytyčil/a.

1      2      3      4      5      6      7

## PŘÍLOHA Č. 2

### THE SPORT MOTIVATION SCALE (SMS-28)

Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson and Marc R. Blais, 1992

#### WHY DO YOU PRACTICE YOUR SPORT?

Using the scale below, please indicate to what extent each of the following items corresponds to one of the reasons for which you are presently practicing your sport.

Does not correspond at all	Corresponds a little	Corresponds moderately	Corresponds a lot	Corresponds exactly		
1	2	3	4	5	6	7

1. For the pleasure I feel in living exciting experiences.

1    2    3    4    5    6    7

2. For the pleasure it gives me to know more about the sport that I practice.

1    2    3    4    5    6    7

3. I used to have good reasons for doing sport, but now I am asking myself if I should continue doing it.

1    2    3    4    5    6    7

4. For the pleasure of discovering new training techniques.

1    2    3    4    5    6    7

5. I don't know anymore; I have the impression of being incapable of succeeding in this sport.

1    2    3    4    5    6    7

6. Because it allows me to be well regarded by people that I know.

1    2    3    4    5    6    7

7. Because, in my opinion, it is one of the best ways to meet people.

1    2    3    4    5    6    7

8. Because I feel a lot of personal satisfaction while mastering certain difficult training techniques.

1      2      3      4      5      6      7

9. Because it is absolutely necessary to do sports if one wants to be in shape.

1      2      3      4      5      6      7

10. For the prestige of being an athlete.

1      2      3      4      5      6      7

11. Because it is one of the best ways I have chosen to develop other aspects of myself.

1      2      3      4      5      6      7

12. For the pleasure I feel while improving some of my weak points.

1      2      3      4      5      6      7

13. For the excitement I feel when I am really involved in the activity.

1      2      3      4      5      6      7

14. Because I must do sports to feel good myself.

1      2      3      4      5      6      7

15. For the satisfaction I experience while I am perfecting my abilities.

1      2      3      4      5      6      7

16. Because people around me think it is important to be in shape.

1      2      3      4      5      6      7

17. Because it is a good way to learn lots of things which could be useful to me in other areas of my life.

1      2      3      4      5      6      7

18. For the intense emotions I feel doing a sport that I like.

1      2      3      4      5      6      7

19. It is not clear to me anymore; I don't really think my place is in sport.

1      2      3      4      5      6      7

20. For the pleasure I feel while executing certain difficult movements.

1      2      3      4      5      6      7

21. Because I would feel bad if I was not taking time to do it.

1      2      3      4      5      6      7

22. To show others how good I am at my sport.

1      2      3      4      5      6      7



23. For the pleasure that I feel while learning training techniques that I have never tried before.

1      2      3      4      5      6      7

24. Because it is one of the best ways to maintain good relationships with my friends .

1      2      3      4      5      6      7

25. Because I like the feeling of being totally immersed in the activity.

1      2      3      4      5      6      7

26. Because I must do sports regularly.

1      2      3      4      5      6      7

27. For the pleasure of discovering new performance strategies.

1      2      3      4      5      6      7

28. I often ask myself; I can't seem to achieve the goals that I set for myself.

1      2      3      4      5      6      7