

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

MOTIVACE U ADOLESCENTŮ V ORIENTAČNÍM BĚHU

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Josef Ostřanský, anglická filologie – tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Olomouc 2014

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Josef Ostřanský

Název diplomové práce: Motivace u adolescentů v orientačním běhu

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá motivací u adolescentů v orientačním běhu ve věku 14 až 19 let. Hlavním cílem práce je, za pomoci škály sportovní motivace, zkoumat jejich motivační strukturu a přiřazovat hodnoty jednotlivým typ motivace. Na základě přiřazených hodnot je zjišťován převažující typ motivace. Dále se také zabývá rozdíly z hlediska pohlaví a věku. Výsledky ukazují, že u adolescentů v orientačním běhu ve věku 14 až 19 let je nejčastějším typem motivace, dle škály sportovní motivace, prožitková vnitřní motivace. Při celkovém porovnání vnější a vnitřní motivace dosahovala větších hodnot motivace vnitřní. Amotivace byla při všech měřeních poměrně malá.

Klíčová slova: motivace, orientační běh, adolescence, psychologie sportu

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Josef Ostřanský

Title of the master thesis: Motivation of adolescents in orienteering

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Hana Hřebíčková

The year of presentation: 2014

Abstract: This bachelor thesis deals with motivation of adolescents in orientteering in the age from 14 to 19. With the use of Sport Motivation Scale, we research their motivation structure and label values to different subtypes of motivation. With these values we evaluate the most prominent subtype of motivation. We also deal with the differences of age and gender. The results have shown, according to he Sport Motivation Scale, that adolescents in orienteering in the age from 14 to 19 years are mainly motivated through intrinsic motivation – to experience stimulation. By overall comparison of intrinsic and extrinsic motivations, the intrinsic motivation achieved higher values. The overall amount of amotivation was relatively low in all measurements.

Keywords: orienteering, motivation, adolescence, sport psychology

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Hany Hřebíčkové a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji Mgr. Haně Hřebíčkové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce. Děkuji účastníkům výzkumu za jejich spolupráci.

OBSAH

1	ÚVOD	8
I	PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2	CHARAKTERISTIKA ORIENTAČNÍHO BĚHU	10
2.1	Popularita	10
2.2	Profesionální úroveň	11
3	ADOLESCENCE.....	12
3.1	Věkové vymezení adolescence.....	12
3.2	Charakteristika adolescence	12
4	VÝVOJ MOTIVAČNÍ STRUKTURY	14
5	OBECNÁ DEFINICE MOTIVACE	15
6	RŮZNÉ TEORIE A MODELY SPORTOVNÍ MOTIVACE	16
6.1	Maslowova pyramida potřeb	16
6.2	Výkonová motivace.....	18
6.2.1	Teorie potřeby dosáhnout úspěchu	18
6.2.2	Teorie dosažení úspěšného cíle.....	20
6.3	Teorie Sebeurčení	21
6.4	Škála sportovní motivace (SMS).....	22
II	PRAKTICKÁ ČÁST	24
7	CÍLE A ÚKOLY	25
8	METODIKA	26
8.1	Výzkumný soubor	26
8.2	Metodika sběru dat	26
8.3	Statistické zpracování dat.....	26
9	VÝSLEDKY VÝZKUMU	27
9.1	Výsledky k výzkumné otázce č. 1:	27
9.2	Výsledky k výzkumné otázce č. 2:	28

9.3	Výsledky k výzkumné otázce č. 3:	29
9.4	Výsledky k výzkumné otázce č. 4:	30
9.5	Výsledky k výzkumné otázce č. 5:	31
10	DISKUZE.....	32
11	ZÁVĚRY	34
12	SOUHRN	35
13	SUMMARY	36
14	REFERENČNÍ SEZNAM.....	37
15	PŘÍLOHY.....	39

1 ÚVOD

Téma motivace jsem pro svoji práci vybral záměrně díky vlastním zkušenostem z prostředí orientačního běhu. To se dle mého názoru v dnešní době potýká s komplikacemi, které jsou způsobené nedostatečnou nebo špatně nasměrovanou motivací v tomto kritickém vývojovém období. Ve své aktivní sportovní kariéře jsem se setkal s důsledky nedostatečné motivace a vedení ze strany trenéra, které vedlo k rozpadu celé generace orientačních běžců jednoho oddílu.

Tato práce je zaměřena na zmapování sportovní motivace u mladých sportovců ve věku 14-19 let, kteří provozují orientační běh.

První část teoretického oddílu se bude zabývat stručnou charakteristikou orientačního běhu s cílem lepšího představení si pozice tohoto sportu z hlediska motivace, kterou mladým sportovcům nabízí.

Další část práce bude zaměřena na vývojovou etapu dorosteneckého věku z pohledu psychologie. Jedná se o klíčovou věkovou skupinu, u které dochází k změnám ve struktuře motivace a proto je důležité si tuto skupinu a probíhající změny charakterizovat.

Třetí část teoretického oddílu se bude věnovat charakterizaci motivace samotné spolu se zaměřením na různé modely a současné definice sportovní motivace. Tato část také seznámí s nástrojem pro měření sportovní motivace: Sport motivation scale (Pelletier, Fortier, Vallerand, Brière, Tuson, & Blais, 1995), který bude použit v praktické části této práce.

V praktické části se budu zabývat výzkumem motivační struktury formou dotazníku. Ke zjištění struktury motivace mladých sportovců použiji zde již uvedenou škálu sportovní motivace.

Získané poznatky jsou určeny sportovcům a trenérům, kteří se daným problémem ve své sportovní profesi zabývají.

I PŘEHLED POZNATKŮ

Teoretická část této práce se nejdříve bude zabývat krátkou charakteristikou orientačního běhu. V další kapitole bude charakterizována adolescence, která také vymezení věkové rozpětí sportovců pro výzkum v praktické části. Podstatná část přehledu poznatků bude věnována vývoji motivační struktury, definici motivace a rozebrání různých teorií a modelů motivace.

2 CHARAKTERISTIKA ORIENTAČNÍHO BĚHU

Orientační běh lze definovat jako sport, který kombinuje fyzickou zdatnost ve formě běhu s orientací v neznámém terénu. Orientační běžci mají za úkol oběhnout v co nejkratším čase, za pomoci mapy a buzoly trať, která se většinou nachází v zalesněném terénu. Trať je určena startem, kontrolami v daném pořadí a cílem. Závodníci nespolečně ale v nastavených intervalech, volba konkrétního směru mezi jednotlivými kontrolami je zcela na rozhodnutí běžců. Závodníci jsou rozděleni do kategorií na základě jejich věku a pohlaví (Kircher, & Hnízdil, 2005).

Již zmíněný terén je ve většině případů les, závodit se však může i v parku nebo ve městech. Rozhodnutí o umístění závodu je v rukou pořadatelů a je především ovlivněno typem závodu. Podoba závodu může mít díky různým terénním podmínkám mnoho tváří a pokaždé se jedná o zcela jiný zážitek (Doušek, & Lenhart, 1991).

S trochou nadsázky lze říct, že orientační běh se dá provozovat prakticky všude. Můžeme si vytvořit mapu vlastního obývacího pokoje, domu nebo tělocvičny, ve které trénujeme a uspořádat si malý závod (Kircher, & Hnízdil, 2005).

2.1 Popularita

Sarlota Monspart (mistryně světa 1972): *„Jsi-li výjimečně pohybově nadaný, staň se olympionikem. Jsi-li mentální génius, staň se profesionálním šachistou. Jsi-li průměrný člověk, jakým se sama cítím, můžeš být úspěšným orientačním běžcem.“*

Orientační běh je všeobecně velmi populární zejména díky možnosti provozovat tento sport v kterémkoli věku, kdy umožňuje všem věkovým kategoriím aktivní účast na závodech. Díky tomu je to oblíbený sport nejen mladé populace, ale také například seniorů. Navíc je orientační běh ideálním sportem pro celé rodiny, které mohou takto aktivním způsobem společně trávit čas v komunitě sportovců a neinklinují tak k sedavému způsobu života a dopřávají dostatek pohybu svým dětem, který je nezbytný k jejich zdravému vývoji. Z těchto důvodů je orientační běh velmi populární, celá rodina spolu může trávit víkend na závodech, kdy každý člen rodiny od nejmladšího synka po dědečka najde svou soutěžní kategorii, ve kterých si změří síly s rovnocennými soupeři (Kircher & Hnízdil, 2004).

Dalším důležitým faktorem, jak již bylo zmíněno v citátu Sarloty Montspart, je unikátní kombinace intelektuální složky při čtení mapy s fyzickou složkou, kdy je zapotřebí zapojit fyzickou kondici k co nejrychlejšímu zdolání tratě. „*Kouzlo orientačního běhu tkví ve skloubení mentálních a fyzických předpokladů sportovce, které spolurozhodují o výkonu v závodu*“ (Kircher & Hnízdil, 2005, 11). Díky této kombinaci je pro lidi s menší fyzickou výkonností stále možné soutěžit proti nadaným jedincům, kteří mohou volit horší postupy a tím se připravovat o svůj náskok díky lepší kondici. To také povzbuzuje motivaci k výkonu, o které se zmíním později, nebo naopak zvětšuje stres a působí jako zátěžová situace.

2.2 Profesionální úroveň

Oblíbenost a tím i prestiž orientačního běhu stále rok od roku roste a spolu s tím roste i vrcholová úroveň orientačních běžců v naší zemi. Orientační běh navzdory snaze orientačních běžců o zařazení mezi olympijské sporty mezi ně nepatří, ale je zařazen mezi světové hry (Olympijské hry neolympijských sportů). Hlavní organizací zaštiťující orientační běh je Mezinárodní federace orientačního běhu (IOF), která byla založena v roce 1961 a uznána Mezinárodním olympijským výborem v roce 1977. Na našem území je hlavním orgánem pro orientační běh Český svaz orientačních sportů (ČSOS), který je členem IOF. Od roku 1962 se začala špička orientačního běhu sjíždět na mezinárodní závody v souboji o titul mistrů Evropy a v roce 1966 i mistrů světa (Koč, 1975). Mistrovství světa se pořádalo každé 2 roky až do roku 2003, kdy frekvence vzrostla na jedno mistrovství každý rok až do současnosti. Světové hry se stejně jako olympijské pořádají každé 4 roky, naposled v roce 2013. Kromě jednorázových akcí se v orientačním běhu na světové úrovni soutěží ve světovém poháru, na našem území se jedná o žebříčky A, B a C, určující výkonnostní kategorii běžců.

I když není orientační běh sportem, který by nabízel vysoké finanční odměny pro závodníky, jako například fotbal, nabízí vrcholovou úroveň, zejména díky prvotřídní konkurenci a celosvětového uznání. Orientační běžci jsou známí svou výdrží a odolností vůči nástrahám prostředí a zároveň využitím mentálních schopností při orientaci. Díky těmto pohledům na orientační běh, silné konkurenci na vrcholové i celostátní úrovni a kombinaci mentálních a fyzických schopností je orientační běh sportem, který jednoznačně poskytuje dostatečné množství seberealizace a uznání od ostatních, a tím bez pochyby dostatečně motivuje sportovce, aby se v tomto sportu vrcholově angažovali.

3 ADOLESCENCE

3.1 Věkové vymezení adolescence

Vývojové období adolescence vzniklo jako následek civilizačních změn, kdy náhlý přechod z puberty do dospělosti, často doprovázený rituálem, je nyní nahrazen tímto nově vzniklým vývojovým obdobím. Vznik tohoto mezistupně je přisuzován zvyšujícím se nárokům na roli dospělého v moderním světě. Vznik adolescence je pouze reakcí na tyto nároky a prodloužení doby, kdy se člověk na dospělost připravuje (Vágnerová, 2000).

Adolescenci nelze přesně vymezit, díky velmi individuálním vývojovým tendencím. Existuje mnoho pohledů, které toto věkové období rozdělují do různých věkových skupin. Dle Vágnerové (2000) počítáme zpravidla s obdobím 15-20 let, které je předcházeno pubescencí. Existují však různé teorie, například Rachel a Bowman (2001) rozdělují období adolescence na rané (11-14 let), střední (15-18 let) a pozdní (18-21 let). Dle Sapno (2004) je rozsah rané adolescence od 10 do 14 let, střední od 15 do 16 a pozdní od 17 do 21. Halpern, Heckman a Larson (2013) ve své práci zahrnují do střední adolescence i věk 14 let.

Je nesnadné určit přesné věkové vymezení adolescence pro praktickou část této práce. Na základě předchozích teorií, zejména dle Vágnerové (2012) a Halperna, Heckmana a Larsona (2013), budeme pro účely praktické části pracovat se sportovci již od 14 let, zejména kvůli aktuálnosti těchto studií. Horní věková hranice této práce bude 19 let. I když se za adolescenci ve většině případů považuje i věk 20 a 21 let, konkrétně pro účely této práce bude nastavena horní hranice na 19 let. Toto je z důvodu změn v osobním životě, které velmi ovlivňují sportovcův přístup k orientačnímu běhu. Sportovci ve věku 20 a 21 let stále splňují podmínky pro zařazení do vývojového období adolescence, ale většinou se jejich priority v tomto období natolik mění, že pokud v tomto věku jejich motivační struktura není již ustálená, tak v drtivé většině s orientačním během končí. Proto věk nad 19 let nepředstavuje, kvůli své již stálé struktuře, zajímavou kategorii pro praktickou část této práce. U věku 19 let by se v praktické části již měla projevit relativní ustálenost v motivační struktuře.

3.2 Charakteristika adolescence

Adolescence zahrnuje mimo biologické dozrání pohlavních ústrojí a celkový tělesný rozvoj také velmi komplexní psychologické změny osobnosti. Tyto psychologické změny také souvisí s novými sociálními rolami, které adolescent přijímá. V tomto období se také často

uskutečňuje první pohlavní styk. Vztahy s vrstevníky nabývají větší důležitosti než dříve a vztahy s rodiči se pomalu začínají urovnávat (Vágnerová 2012).

Z hlediska sportovní motivace je období adolescence důležité zejména změnou osobnosti, která je výsledkem psychologického vývoje. Dle Vágnerové (2012) se osobnost v období adolescence mění vzhledem k základním psychickým potřebám.

- **Potřeba jistoty a bezpečí** se na rozdíl od předchozích let u adolescentů začíná projevovat nejen v současnosti ale i ve vztahu k budoucnosti. Toto je dáno především uvědoměním si všech alternativ a pocitu strachu z některých z těchto možností.
- **Potřeba seberealizace** je opět spojena především s možnostmi, které se jim z pohledu budoucnosti naskytují. Probíhá zde rozšíření potřeb z pouhé současnosti i na budoucnost. Díky tomu se již úspěchy nemusí zdát tak naplňující a je zde běžnou strategií odkládat nerealizovatelné záležitosti.
- **Potřeba otevřené budoucnosti** jak bylo již zmíněno výše, jedná se zejména o schopnost dohlédnout za hranice současnosti a připravovat se na věci, které sebou přinese budoucnost.

Dalším důležitým faktorem ovlivňující vývoj osobnosti adolescenta je dle Vágnerové (2012) změna celkového pohledu na svět, který vede k posílení poznávacího egocentrismu a obrannému redukcionismu. Toto dle Vágnerové vede k mnoha změnám v chování, které si ukážeme níže.

- Adolescenti jsou kritičtější a mají tendence debatovat s kýmkoliv o čemkoliv.
- Žijí v iluzi, že jejich názory jsou výjimečné a velmi odlišné od ostatních lidí.
- Mají pocit, že jsou výjimeční a proto mívají sklony k přecitlivělosti a vztahovačnosti.
- Nepřipouští kompromis nebo výjimku.
- Vinou nedostatku zralosti nejsou schopni dostatečně odolávat neznámému a nejistotě, a proto mají sklony k radikálním postojům, jako jejich obrannému mechanismu. Toto často také vede ke generalizacím a zkratkovitému chování.

Pro trenéra je velmi důležité, aby rozuměl a měl přehled o základních tendencích svých svěřenců v tomto období. Měl by vědět, jakými změnami prochází jejich psychika a být

schopný na tyto měnící se myšlenkové pochody reagovat optimálním způsobem. Špatný přístup trenéra, který není schopen reagovat vhodně na změny v osobnostní struktuře svých svěřenců, může vést k nepříjemným konfliktům, které často vedou k odchodu mladých sportovců z oddílu nebo k úplnému ukončení jejich sportovní kariéry.

4 VÝVOJ MOTIVAČNÍ STRUKTURY

Na vývoj motivační struktury sportovců má vliv mnoho faktorů. Některé jsme již zmínili a některé podrobně rozebereme později. Jedná se především o věk, ale také o vliv vrstevníků, rodičů, talent, osobnost a výkonnost v daném sportu. Tyto vlivy se spojují a prolínají, a tím vytváří strukturu motivace.

Podíváme se nyní na přehled vývojových stupňů motivace. Dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009) se tento vývoj rozděluje do několika fází. První fází vývoje motivační struktury sportu z hlediska věku se nazývá **generalizace motivační struktury** sportovce. Jedná se o období, kdy výběr sportovní činnosti není prioritou a sportovec rozprostírá svůj čas i mezi více sportovními aktivitami. Nezáleží ani tak moc na konkrétním sportu jako na sportovní činnosti samotné, radosti z pohybu a sportu. Hlavní motivací pro mladého sportovce jsou vnější příčiny, jako například vrstevníci nebo rodiče. Může se zde projevit i vliv takových záležitostí, jako je dostupnost nebo blízkost daného oddílu, vliv dopravy a podobně. Vybrané sportovní odvětví často nemusí v tomto věku být to, ve kterém se sportovec později vrcholově angažuje.

Další fází je **diferenciace motivační struktury**. Sportovcův vztah ke sportovnímu odvětví se začíná již rozlišovat na základě úspěchu a selhání. Pouhá radost z pohybu a sportu začíná být zastíňována potřebou seberealizace, radost ze sportu zůstává, ale spojuje se s prožitky úspěchu a vítězstvím. V této fázi se již vytváří celkem ustálený základ motivace pro daný sport, zejména kvůli úspěšnému počínání v tomto sportu. Přístup k tréninku je více komplexní, je projevován zájem i o teoretické vědomosti a náplň daného sportu.

Třetí fází je **stabilizace motivační struktury**. Hlavní motivy v této fázi jsou seberealizace, soutěživost a vrstevníci zaměřené na výkonnostní složku sportu. Nesleduje se zde již jen radost ze sportu ale především výkon, výsledky a úspěch. Výkon je zde doprovázen dalšími sekundárními cíli a to například stanovování rekordů, uznání, sláva, reprezentace, mediální viditelnost, kontakty a finanční odměna. Stabilizací myslíme fakt, že

sportovec již získal dostatek zkušeností, které mu umožňují s přesností posuzovat své možnosti a racionálně zvažovat svůj sport.

Poslední fází je **involution motivační struktury**. V této fázi sportovec již dosáhl zenitu ve své výkonnosti. Opouští potřebu seberealizace, nezajímají ho výkony a dřívější struktura je nahrazována radostí z provozování sportovní činnosti samotné. Sportovec má stále stejné citové a rozumové vazby ke sportu jako dříve. Pozitivní účinky involuce jsou, že sportovec je zbaven břemene zodpovědnosti, má nezměrné množství zkušeností a vyrovnaný postoj k vlastním výkonům. Toto vede k relativně velké úspěšnosti, někdy dokonce sportovec předčí své dřívější výkony. V negativním smyslu začne sportovec usilovat o „poslední tažení“ a snaží se podat na závěr své kariéry co nejlepší výkon.

Pro tuto práci je stěžejním vývojovým obdobím diferenciací motivační struktury. V tomto období se buduje hlubší vztah k danému sportovnímu odvětví, který je založený především na úspěchu. Věkově by se dalo toto období zařadit k období adolescence. Během tohoto období je motivace velmi nestálá a různorodá, a proto je zájmem této práce.

5 OBECNÁ DEFINICE MOTIVACE

Lze říci, že motivace sportovních činností je jednou z centrálních oblastí, kterou se sportovní psychologie v dnešní době zabývá, jinými slovy příčiny sportovcova chování jsou hlavní zkoumanou otázkou této disciplíny (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Zjednodušeně lze říci, že motivace jsou psychologické příčiny určitého chování, vyvolaného narušením homeostázy organismu existencí potřeby, které vedou k uspokojení a obnovení rovnovážného stavu.

Potřeba → Motivace k aktivitě → Uspokojení

Nakonečný (2011) uvádí fakt, že při definici motivace v první řadě narážíme na rozsáhlou nejednotnost ve vymezení klíčových pojmů a existuje mnoho velmi odlišných koncepcí pojmu motivace. Pokusím se pro srovnání poskytnout několik z nich.

Z pohledu psychologie lze motivaci definovat takto: „*Motivace je proces aktivace chování, udržování aktivity a řízení vzorce aktivity*“ (Young, 1961, 23). Zde vidíme 3 složky, které se na složení motivace podílejí. Jsou to aktivace, cílevědomost (řízení vzorce aktivity) a udržování aktivity. Nebo poněkud odlišná definice: „*Motivace vyjadřuje aktuální stav 'být motivován' jako celek emocionálních a kognitivních procesů, které řídí a podněcuje chování*“

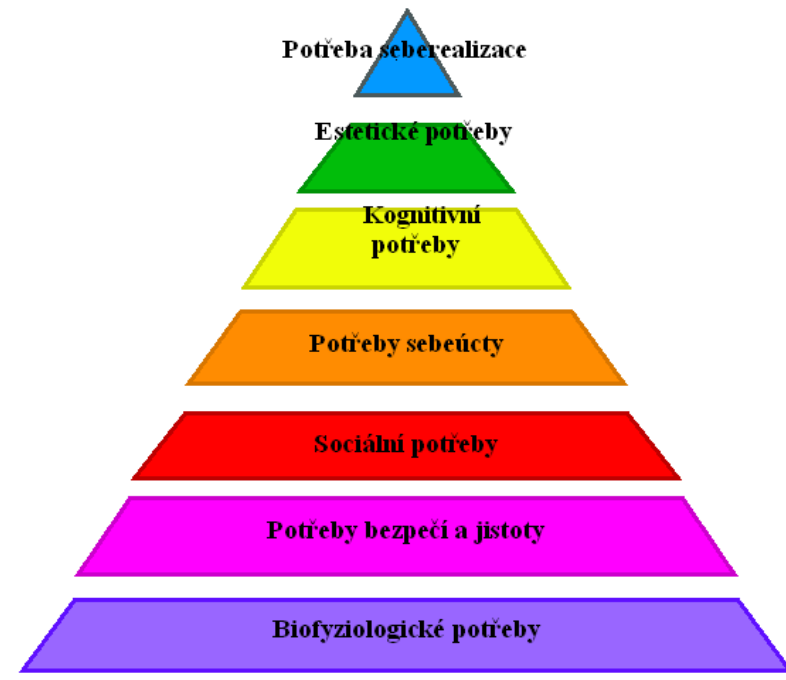
(Schmalt, & Schneider, 1994, 16). U obou definicí vidíme jasnou spojitost mezi psychologickými faktory a chováním, ale zároveň jsou obě definice od sebe velmi odlišné. Motivace je ve své podstatě velmi rozsáhlý a komplexní pojem, který se nedá přesně uchopit a vystihnout jednou definicí, nebo vyobrazit jedním modelem. Právě kvůli tomuto problému vzniká, jak bylo již zmíněno, mnoho pohledů na tento konstrukt, jak v rámci definic, tak teorií a modelů, které se snaží účinky a působení motivace vysvětlit.

6 RŮZNÉ TEORIE A MODELY SPORTOVNÍ MOTIVACE

Mnoho odborníků se snaží již delší dobu vytvořit koncept motivace ve sportu a využívá k tomu řadu teorií nebo modelů. Tyto teorie a modely mají za úkol co nejdříve přiblížit fungování motivace ve sportu, vysvětlit základní principy a díky těmto poznatkům dále zajistit pokrok v rozvoji dané oblasti. Díky komplexnosti dané problematiky neexistuje jednotný model, a proto v souvislosti s tématem motivace nacházíme množství teorií, které se pokusím stručně vystihnout a podat základní přehled některých modelů motivace ve sportovní psychologii.

6.1 Maslowova pyramida potřeb

I když běžně nebývá přímo v souvislosti se sportovní motivací, Maslowova pyramida potřeb (Maslow, 1943) nám může sloužit jako základní model, který ukazuje, jak se motivace ke sportovní činnosti může nacházet ve všech sférách základních lidských potřeb. K pochopení motivace ke sportovní činnosti je důležité uvědomit si, jaké faktory se podílí na jejím vytváření a nepodcenit o jak komplexní shluk motivů se jedná (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Maslowova pyramida (Obrázek 1) nám tedy ukazuje, na kolika úrovních se motivace může vytvářet.



Obrázek 1. Interpretace Maslowovy hierarchie potřeb (Maslow, 1943) znázorněna jako pyramida.

Na základní úrovni fyziologických potřeb se motivace ke sportovní činnosti projevuje jako potřeba fyzické aktivity. Dalšími důležitými potřebami, které hrají roli v motivační struktuře, je potřeba zdraví a fyzické zdatnosti. Tyto potřeby jsou díky pohybu v přírodě při orientačním běhu ideálně naplňovány. Při sportovní činnosti může také docházet k naplnění potřeby sounáležitosti, obzvláště u orientačního běhu, kde je důležitou součástí motivace sociální stránka tohoto sportu. Potřeba uznání a úcty je nedílnou součástí každé vrcholově provozované sportovní činnosti a to stejné platí u potřeby seberealizace, kdy každý sportovec touží po naplnění svého maximálního potenciálu. Kromě těchto 5 vrstev máme ještě potřeby kognitivní a estetické, které Nakonečný (2011) spolu s potřebou etickou označuje jako komplex metapotřeb, který přesahuje ego jednotlivce. I tyto metapotřeby se ovšem prolínají s oblastí sportu, kdy estetickou i kognitivní stránku lze pozorovat v mnoha odnožích sportu.

Každá úroveň Maslowovy pyramidy má přímé spojení s motivací vedoucí ke sportovní činnosti. Pyramida nám poskytuje základní výčet potřeb, které se pojí nejen s běžným životem, ale také právě se sportovní činností. V praxi se u sportovní motivace přihlíží zejména k vrcholu pyramidy, kdy pro vrcholový sport jsou z hlediska motivace stěžejní především potřeby seberealizace a uznání.

6.2 Výkonová motivace

Obecně řečeno je výkon kombinací schopností a motivace, bez jedné z těchto dvou komponent k výkonu nedochází. Motivace je zde hlavním faktorem ovlivňujícím touhu po rozvoji svých schopností a posunutím své výkonnosti dál (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Když se přesuneme do oblasti sportovní psychologie, výkon se přenáší do rovnice, kde výslednou hodnotu určuje porovnání se soupeři (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Modely výkonové motivace ve sportovní psychologii rozebereme níže.

6.2.1 Teorie potřeby dosáhnout úspěchu

Jedná se o první model výkonové motivace. Základem tohoto modelu je předpoklad touhy dosahovat úspěchu a zároveň se vyvarovat selhání. Motivace je zde realizována, jako rozdíl touhy uspět a pravděpodobnosti selhání (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Tuto rovnici si můžeme zjednodušeně ukázat následujícím způsobem:

$$\text{MOTIVACE} = \text{TOUHA USPĚT (POTŘEBA SEBEREALIZACE/ÚSPĚCHU)} - \text{PRAVDĚPODOBNOST SELHÁNÍ}$$

Dle Toda, Thatchera a Rahman (2012) se tento model opírá o 5 faktorů, které určují, jakou mírou bude sportovec usilovat o dosažení úspěšného výkonu. Jedná se o následující faktory:

- **Osobnostní faktory** souvisí s již zmíněnou potřebou seberealizace a touhou uspět. Podstatou tohoto modelu je rozřazení lidí do dvou hlavních kategorií z hlediska jejich postoje vůči dosahování úspěchu. Na jedné straně máme lidi, kteří jsou motivováni ctižádostí, a snaží se dosáhnout uznání, na druhé straně máme kategorii lidí, kteří více než dosáhnutí úspěchu hledí na to, aby se vyhnuli selhání, neúspěchu. Díky tomuto rozřazení můžeme také navázat rozdělením do dvou skupin, které se od tohoto rozřazení přímo odvíjí. Jsou to lidé s vysokou výkonností a lidé s výkonností nízkou. Je to dáno tím, že lidé, kteří zakusili úspěch, se snaží tohoto stavu dosáhnout znovu, na druhé straně lidé, kteří pocítili selhání, se mu snaží v budoucím snažení spíše vyhnout.
- **Situační faktory** udávají 2 důležité hodnoty související s dosažením úspěchu a to pravděpodobnost a stimulující hodnotu úspěchu.

- *Pravděpodobnost úspěchu* udává, jaká je reálná naděje na dosažení úspěchu při konkrétní sportovní činnosti. Je ovlivněna mnoha faktory, jako například zdatnost soupeřů, počasí nebo zdravotní stav.
- *Stimulující hodnota* určuje váhu, která náleží úspěchu v případě jeho dosažení při sportovní činnosti. I když se nám může zdát, že pravděpodobnost úspěchu je mizivá, při dostatečně veliké stimulující hodnotě bude sportovec stále náležitě motivován k tomu, aby byl schopný podat maximální výkon a strach z neúspěchu, způsobený právě nízkou pravděpodobností úspěchu, se na jeho výkonu neprojeví.
- Třetím faktorem jsou **výkonnostní tendence**. Jedná se o výsledné kombinace osobnostních a situačních faktorů, které byly zmíněny výše. Lidé s nízkou výkonností spíše hledí na pravděpodobnost úspěchu než na stimulační hodnotu, je pro ně důležitější zvýšit šanci na úspěch i za cenu nízkého stimulujícího zisku, protože ten pro ně není tak důležitý. Může také nastávat situace, kdy lidé s nízkou výkonností budou vyhledávat soupeře, který je mnohem silnější než oni a jejich pravděpodobnost úspěchu bude minimální. Tímto způsobem získávají omluvu pro svůj neúspěch a opět se tím vyhýbají selhání, protože pro ně není ostuda prohrát s mnohem lepším sportovcem. Lidé s vysokou výkonností opět hledají prožitek z úspěchu a hlavním faktorem je pro ně stimulující hodnota úspěchu, která tento prožitek zvýší. Šance na úspěch není již tak důležitá, jako míra stimulace, kterou vítězství nebo úspěch při sportovní činnosti přinese.
- **Emoční reakce** se opět pojí s rozdělením lidí dle výkonnosti a úzce souvisí se stimulační hodnotou úspěchu. Tento faktor popisuje emocionální prožitky, které lidé pociťují během sportovní činnosti a na které myslí ve spojitosti s dosažením, nebo nedosažením úspěchu. Lidé s nízkou výkonností budou přemýšlet a pociťovat především strach z hanby a selhání, zatímco lidé s vysokou výkonností budou zaměřeni na pocity hrdosti a uznání při úspěšném dosažení stanoveného výkonu.
- **Výkonové chování** lze chápat jako výsledné chování jedinců s vysokou, nebo nízkou výkonností po započtení všech 4 předchozích faktorů. U jedinců s vysokým výkonovým chováním bude typické vybírání konkurence s obdobnou úrovní, kdy zvítězit bude obtížné a výkonnostní posun bude největší. Toto povede k silnější touze zdolávat obtížné překážky a tendence chování bude zdolávat výzvy. A u lidí s nízkým

výkonovým chováním bude typičtější vybírat si buď slabšího protivníka, nebo naopak velmi silného, aby došlo k zabránění situace neúspěchu a selhání. Tito lidé jsou ovlivněni a motivováni strachem a snaží se o jednoduchá vítězství, které je nevystaví nebezpečí prohry.

6.2.2 Teorie dosažení úspěšného cíle

Teorie dosažení úspěšného cíle (Need Achievement Theory, Nicholls, 1984) vychází z rozdílných cílů, o které osoby ve sportu usilují (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Autor této teorie, J. G. Nicholls (1984), rozděluje sportovce do dvou kategorií dle jejich zaměření.

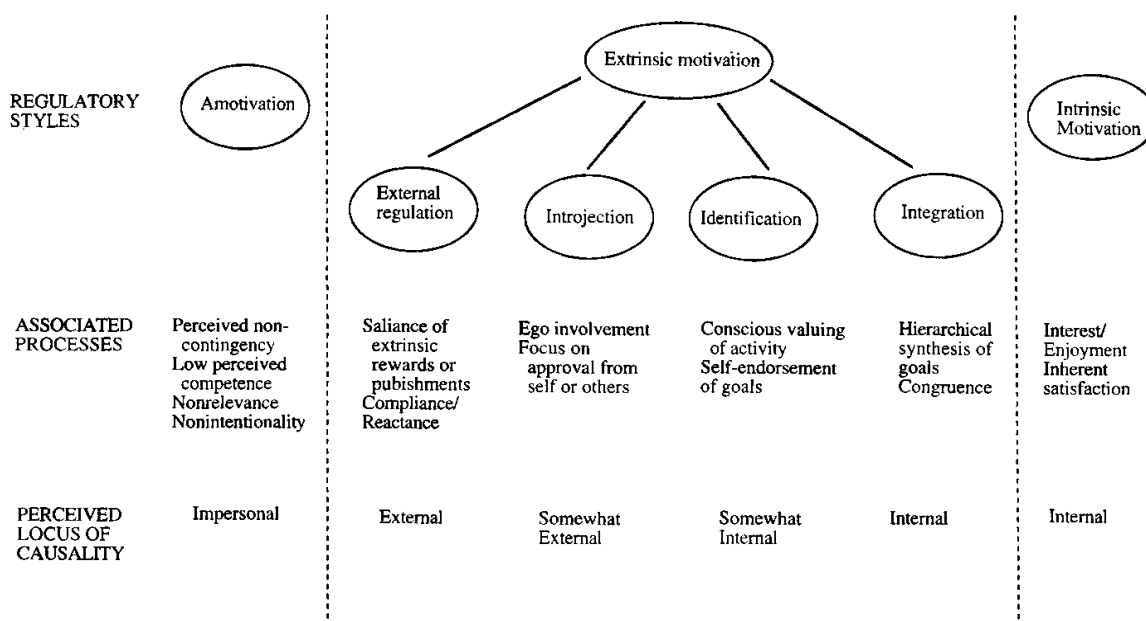
„Chování zaměřené na výsledek je definováno, jako chování zaměřené na rozvoj nebo demonstraci spíše vrcholových nežli amatérských schopností. Je dokázáno, že tyto schopnosti se mohou formovat dvěma způsoby. Za první, schopnosti mohou být posuzovány jako vrcholové, nebo amatérské z pohledu minulých výkonů a vědomostí. V této souvislosti zlepšení znamená posun nebo oprávněnost schopností náležet k vrcholovým. Druhý způsob je posuzovat schopnosti na základě srovnání se soupeři. V této souvislosti zlepšení neznamená nutně posun nebo náležitost k vrcholovým schopnostem“ (Nicholls, 1984, 328).

Dle Toda, Thatcher a Rahmana (2012) se sportovci rozdělují na osobnosti zaměřené na ego nebo na úkol. Lidé zaměřeni na ego budou na úspěch hledět jako na výsledek jejich talentu. Na druhé straně lidé zaměřeni na úkol budou považovat úspěch, jako zúročení úsilí, tréninku a námahy, které obětovali při přípravě na tento úkol. Oba tyto typy sportovců mají z hlediska motivace jiné zaměření. Lidé zaměřeni na úkol budou prožívat naplnění z činnosti samotné a faktu, že díky tomu zlepšují své schopnosti a dovednosti. Lidé zaměřeni na ego spíše než zdokonalení svých schopností a dovedností zajímá poměřit své síly s konkurencí a předvést co umí. Jejich pocit zadostiučinění netkví v zdokonalení ale v demonstraci svých schopností. Lidé zaměřeni na ego budou preferovat takové výkony, které umožní optimální demonstraci svých schopností více než jejich rozvoj a kde se budou moct předvést v porovnání s konkurencí. Hanrahan et al. (2003) tvrdí, že lidé zaměřeni na úkol jsou daleko vytrvalejší a stabilnější při trénincích, kdy je potřeba nudnými úkoly nacvičit určitou dovednost. Jejich kolegové zaměřeni na ego již tak vytrvalí nejsou, a celkově při tréninku projevují menší odolnost a vytrvalost. Toto je dáno tím, že lidé zaměřeni na úkol si úsilí a vytrvalosti váží více.

6.3 Teorie Sebeurčení

Teorie sebeurčení (SDT – Self determination theory, Deci, & Ryan, 1985) je velmi odlišná od teorie výkonové motivace. Charakter motivace zde není tak úzce spojen s osobností a prožitky sportovce, ale spíše zobrazuje motivaci na komplikovanější škále. SDT se snaží vysvětlit příčiny chování ve sportu a také objasnit jevy, které tyto příčiny ovlivňují (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Dle Gagného a Deciho (2005) je podstatou SDT rozdíl mezi motivací vlastní a motivací řízenou. Vlastní motivace je chápána jako rozhodování na základě vlastní vůle a svobodného rozhodnutí. Vnitřní motivace spadá do této kategorie, je to vlastní rozhodnutí provozovat aktivitu na základě zájmu, zábavy nebo jiného podnětu. Na druhé straně máme motivaci kontrolovanou z vnějšku, kdy sportovci pociťují při aktivitě nátlak, pocit nutnosti provozovat aktivitu. Spadá sem také systém vnějších odměn. Obě kategorie, vlastní i kontrolovaná motivace, představují záměrné chování, které stojí v kontrastu k amotivaci, kde zcela chybí záměr nebo motivace.

Níže uvedené schéma znázorňuje SDT. Toto kontinuum ukazuje typy motivace, od amotivace na jednom pólu kontinua po vnitřní motivaci na pólu druhém. Mezi nimi se nachází motivace vnější, kterou rozdělujeme do několika podkategorií (Obrázek 2).



Obrázek 2. Teorie Sebeurčení (SDT, Ryan, & Deci, 2000b, 61)

Mezi základní typy motivace dle SDT patří **amotivace**, **vnější motivace** a **motivace vnitřní**. Nejnižší hodnotou motivace v daném sportu je stav amotivace. Amotivace znamená absence jakéhokoliv chování nebo pohnutky k chování. Člověk, který nemá žádný vztah ke sportu, a nemá zájem sportovat, bude amotivován k takovému jednání (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Na druhé straně spektra se nachází motivaci vnitřní. **Vnitřní motivace** se dá považovat za nejpřirozenější z hlediska lidského chování převážně v období dětství. Jedná se o motivaci, která vyvolává chování nezávislé na vnější odměně. Základem je zvědavost, touha se naučit nové věci, hledání nové výzvy nebo věnování se činnosti kvůli samotné radosti z dané aktivity (Ryan, & Deci, 2000). Na druhé straně se nachází motivace vnější a stojí v opozici s motivací vnitřní. Je to motivace k chování, díky kterému chceme něčeho konkrétního dosáhnout. Dle Ryana a Deciho (2000) můžeme vnější motivaci dále rozdělit do 4 skupin na základě ztotožnění s vnějšími vlivy.

- **Externí regulace** je první z těchto 4. Typů vnější motivace a vyznačuje se nejmenší mírou vnitřního přijetí. Jedná se o čistě vnější vliv jako je odměna nebo trest. Sportovci tyto vlivy vnímají odcizeně, negativně a manipulačně.
- **Introjektovaná regulace** vyjadřuje stav, kdy sportovec přijímá vnější podněty, ale úplně se s nimi neztotožňuje. Často se jedná o chování spojené s vyhnutím se strachu, úzkosti, demonstrace schopností, vyhnutí se selhání nebo povzbuzení vlastního ega.
- **Identifikovaná regulace** je vědomé přijetí cíle chování nebo regulace, kterou sportovec považuje za důležitou.
- **Integrovaná regulace** se vyvíjí z identifikované regulace, když je kompletně přijata a asimilována s vlastními potřebami a přiřazena k ostatním důležitým hodnotám sportovce. Sdílí mnoho společných vlastností s vnitřní motivací, ale je stále považována za vnější motivaci, protože stále míří na dosažení určitého cíle více než pro radost samotnou.

6.4 Škála sportovní motivace (SMS)

Škála sportovní motivace (SMS – Sport motivation scale, Pelletier, Fortier, Vallerand, Brière, Tuson, & Blais, 1995) vychází ze studie SDT, která potvrzuje škálu motivace a její platnost. Rozdělení na motivaci vnější, vnitřní a amotivaci zůstává stejné, hlavním rozdílem

jsou však podkategorie těchto hlavních skupin. Amotivace zůstává v podstatě nezměněna, první rozdíl najdeme u vnější motivace. SMS dělí vnější motivaci pouze na externí, introjektovanou a identifikovanou, je zde úplně vynechaná regulace integrovaná. Externí a introjektovaná regulace je zde prakticky převzata ze SDT dle Ryana a Deciho (2000), identifikovaná regulace dle SMS završuje škálu vnější motivace, kdy v sobě spojuje prvky regulace identifikované a integrované (Pelletier et al., 1995). Nejvíce markantní je však fakt, že na rozdíl od SDT je u SMS do 3 podkategorií rozdělená i motivace vnitřní. Dle Pelletiera et al. (1995) se vnitřní motivace dělí a je charakterizována následujícím způsobem.

- **Poznávací vnitřní motivace** souvisí s konstrukty jako je zkoumání, zvědavost, učení se novým věcem a nutkání vědět a chápat. Tato motivace vede k chování za účelem uspokojení touhy prozkoumávat nebo se učit nové věci, jako jsou například nové techniky při sportovní aktivitě.
- **Vnitřní motivace dosažení cílů** může být definována, jako motivace k chování, které vede k uspokojení z dosažení nebo vytvoření něčeho. Například zvládnutí obtížných technik, nebo dosažení určitého posunu ve své kariéře.
- **Prožitková vnitřní motivace** vede k chování, které poskytuje stimulující prožitky, jako je například vzrušení, zábava nebo uspokojení smyslového charakteru.

Škála sportovní motivace bude nástrojem, který použijeme k zmapování motivační struktury v praktické části.

II PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část se zabývá zmapováním struktury motivace u orientačních běžců formou dotazníku. Předmětem zkoumání dotazníku jsou převládající typy motivace na spektru autodeterminace dle škály sportovní motivace u adolescentů, kteří se věnují orientačnímu běhu.

7 CÍLE A ÚKOLY

Hlavní cíl:

Hlavním cílem práce je určení hodnot u jednotlivých typů motivace u adolescentů ve věku 14 až 19 let v orientačním běhu na základě škály sportovní motivace (Sport Motivation Scale, Pelletier, Fortier, Vallerand, Brière, Tuson, & Blais, 1995)

Dílčí cíle:

1. Porovnat výsledné hodnoty jednotlivých typů motivace u adolescentů ve věku 14 až 19 let v orientačním běhu, mužů a žen.
2. Porovnat výsledné hodnoty jednotlivých typů motivace u adolescentů ve věku 14 až 19 let v orientačním běhu na základě rozdělení podle věku.

Výzkumné otázky:

1. Jaká je struktura sportovní motivace u adolescentů ve věku 14 až 19 let v orientačním běhu na základě jednotlivých typů motivace dle škály sportovní motivace?
2. Jaké jsou celkové hodnoty vnější motivace, vnitřní motivace a amotivace u adolescentů ve věku 14 až 19 let v orientačním běhu?
3. Existují rozdíly ve struktuře sportovní motivace u adolescentů ve věku 14 až 19 let v orientačním běhu, mužů a žen?
4. Jaká je struktura sportovní motivace u adolescentů ve věku 14 až 19 let v orientačním běhu z hlediska jednotlivých věkových kategorií?
5. Existují rozdíly při celkovém porovnání hodnot vnější motivace, vnitřní motivace a amotivace u adolescentů ve věku 14 až 19 let v orientačním běhu z hlediska srovnání mužů a žen?

8 METODIKA

8.1 Výzkumný soubor

Cílovou skupinou této práce byli orientační běžci ve věku 14-19 let. Výsledný soubor se skládal ze 40 respondentů v tomto věkovém rozmezí, kteří správně vyplnili dotazník. Respondentů bylo původně více než 40, ale kvůli chybám při vyplňování musela být část z nich vyřazena. Časté příčiny vyřazení byly například špatný podpis souhlasu, špatné vyplnění dotazníku. U vyhodnocení a uvedení výsledků výzkumu byla zachována anonymita účastníků, všem respondentům byl také vysvětlen účel dotazníku a byl od nich požadován písemný souhlas se zpracováním údajů.

8.2 Metodika sběru dat

Výzkumným nástrojem je dotazník škály sportovní motivace (Sport Motivation Scale), který je k nahlédnutí v přílohách. Škála byla vydána roku 1995 sportovními psychology. Autory škály jsou Pelletier, Fortier, Vallerand, Brière, Tuson a Blais. Škálování je jedna z častých forem získávání dat v kvantitativním měřítku. Pomocí této škály jsme schopni analyzovat a vyhodnotit výsledné hodnoty jednotlivých typů motivace. Škála sportovní motivace se skládá z 28 otázek, které odpovídají 7 typům motivace. Ve škále jsou tedy 4 otázky zaměřené na každý typ motivace. Škála sportovní motivace není standardizována pro české prostředí. Škála byla přeložena autorem z anglického jazyka tak, aby byl zachován význam každé z otázek škály. Respondenti vyplňovali škálu v tištěné podobě, přímo na tréninku, nebo na závodech. Byli instruováni autorem práce. Byl podepsán informovaný souhlas s účastí ve výzkumu.

8.3 Statistické zpracování dat

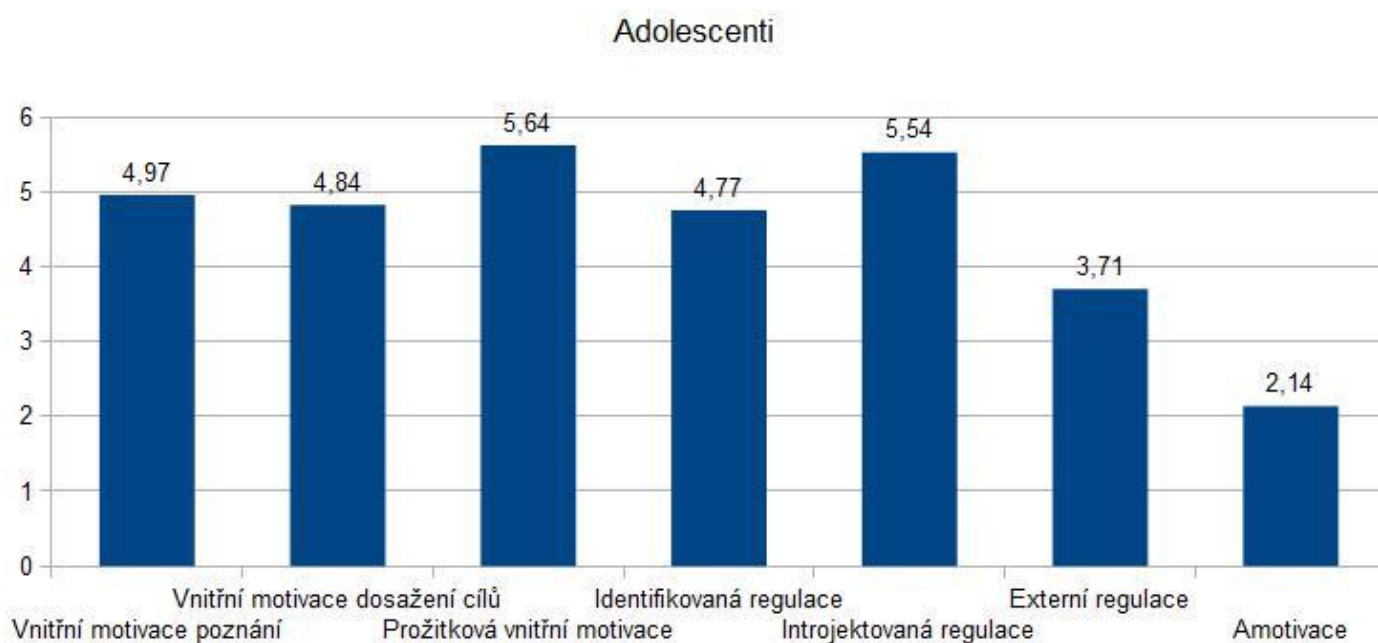
Výsledná data získaná škálou byla převedena do excelových tabulek, kde byla dále zpracovávána k zodpovězení výzkumných otázek. Ke zpracování bylo zapotřebí použít vyhodnocovací klíč z anglického originálu. Odpovědi byly vyhodnocovány ve vztahu k jednotlivým subškálám Škály sportovní motivace. Data byla dále rozdělena dle věku a pohlaví a aritmetickým průměrem zaokrouhleným na 2 desetinná místa vyhodnocena k udání výsledných hodnot. Zjišťovány byly jak celkové hodnoty, tak hodnoty vyjadřující rozdělení dle pohlaví nebo věku. Při zpracování dat bylo zajištěno, aby osobní informace o respondentech nepoukázovaly na identitu a byla tak zachována anonymita účastníků.

9 VÝSLEDKY VÝZKUMU

9.1 Výsledky k výzkumné otázce č. 1:

Z výsledků vyplývá, že nejčastější typ motivace u adolescentů v orientačním běhu je prožitková vnitřní motivace. Hodnoty dále ukazují (obrázek 3), že těsně po prožitkové vnitřní motivaci je nejčastějším typem introjekce. Zbylé hodnoty jsou velmi vyrovnané až na nižší hodnotu externí regulace a velmi nízkou hodnotu amotivace.

Tyto hodnoty lze interpretovat tak, že nejčastějšími motivy adolescentů k orientačnímu běhu je touha po zážitcích a stimulace, kterou orientační běh přináší ve formě vzrušení při závodění v často nehostinném terénu. Tato touha po dobrodružství je doprovázena negativními pocity samotných sportovců, nejčastěji způsobenými pocitem viny z nedostatečné kondice. Vnější vlivy, jako jsou odměny nebo vlivy jiných osob a amotivace se u adolescentů v orientačním běhu příliš neprojevují.

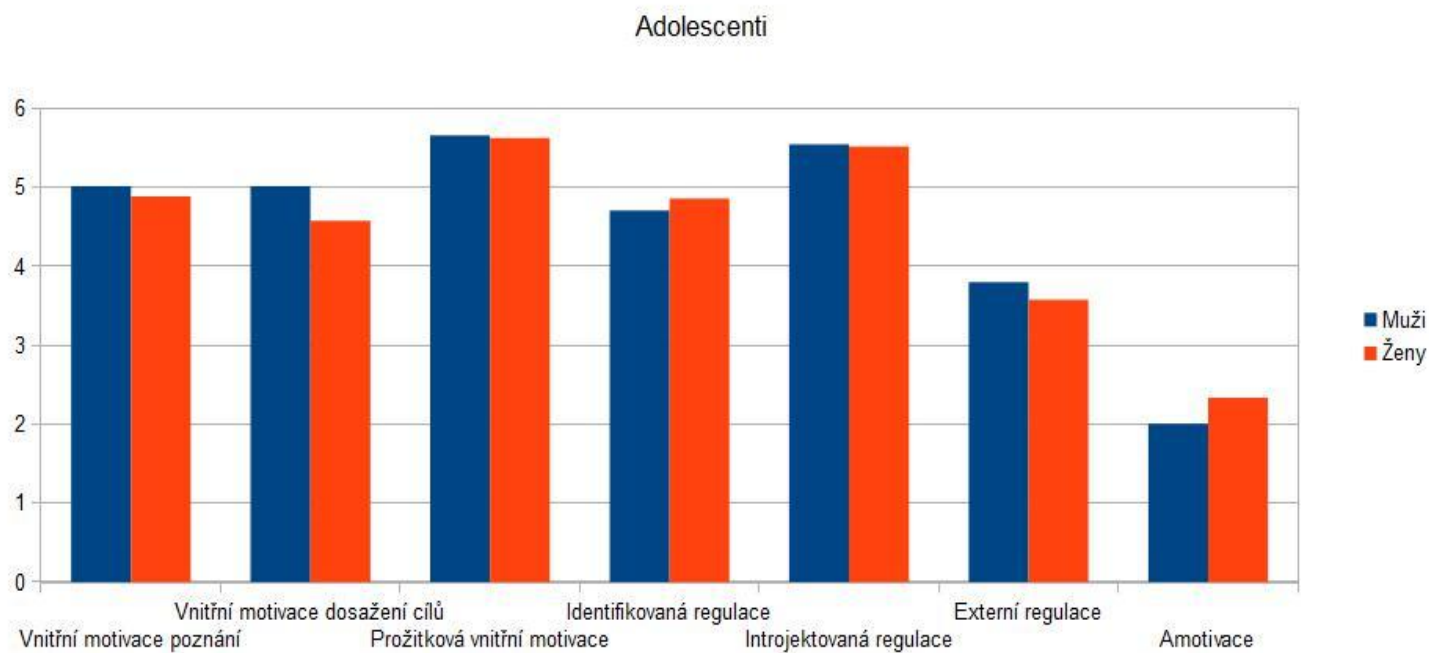


Obrázek 3. Jednotlivé typy motivace dle SMS u adolescentů v orientačním běhu.

9.2 Výsledky k výzkumné otázce č. 2:

Při porovnání výsledných hodnot jednotlivých typů motivace rozdělených dle pohlaví (obrázek 4) můžeme dospět k následujícím závěrům:

1. U dvou nejvyšších hodnot v subškálách introjekce a prožitkové vnitřní motivace, zaznamenáváme při rozdělení dle pohlaví minimální rozdíly.
2. Ženy dosahují menších hodnot u všech typů vnitřní motivace (viz výzkumná otázka č. 5).
3. Nejvýraznější rozdíl se vyskytuje u vnitřní motivace dosahování cílů, kdy muži dosahují vyšších hodnot v tomto typu motivace nežli ženy.
4. U žen dochází častěji k identifikaci v orientačním běhu nežli u mužů.
5. Amotivace u žen dosahuje vyšších hodnot než u mužů.

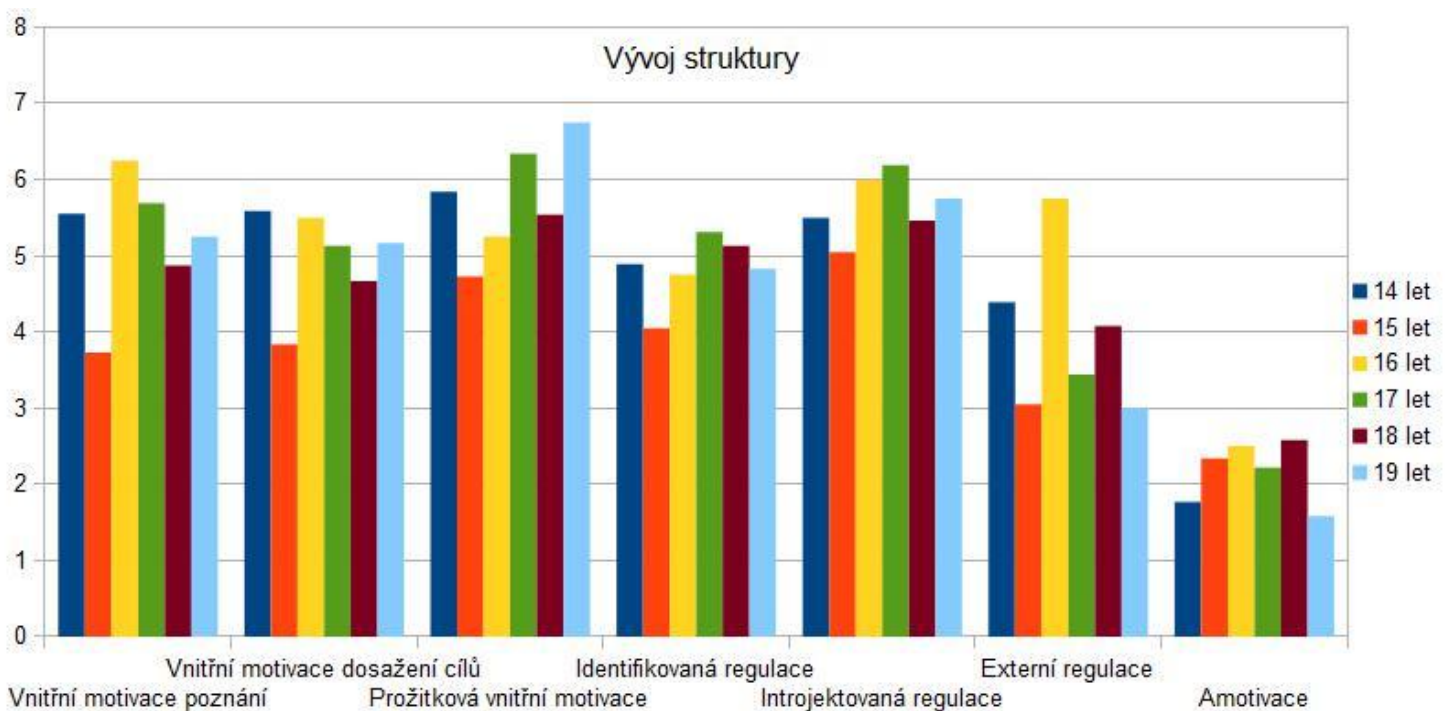


Obrázek 4. Jednotlivé typy motivace dle SMS z hlediska porovnání dle pohlaví.

9.3 Výsledky k výzkumné otázce č. 3:

Při srovnání výsledných hodnot z hlediska věku (obrázek 5) existují rozdíly, které by mohli odpovídat psychologickým vlivům spojených se změnami v období adolescence. Nejdůležitější z nich jsou vypsány níže.

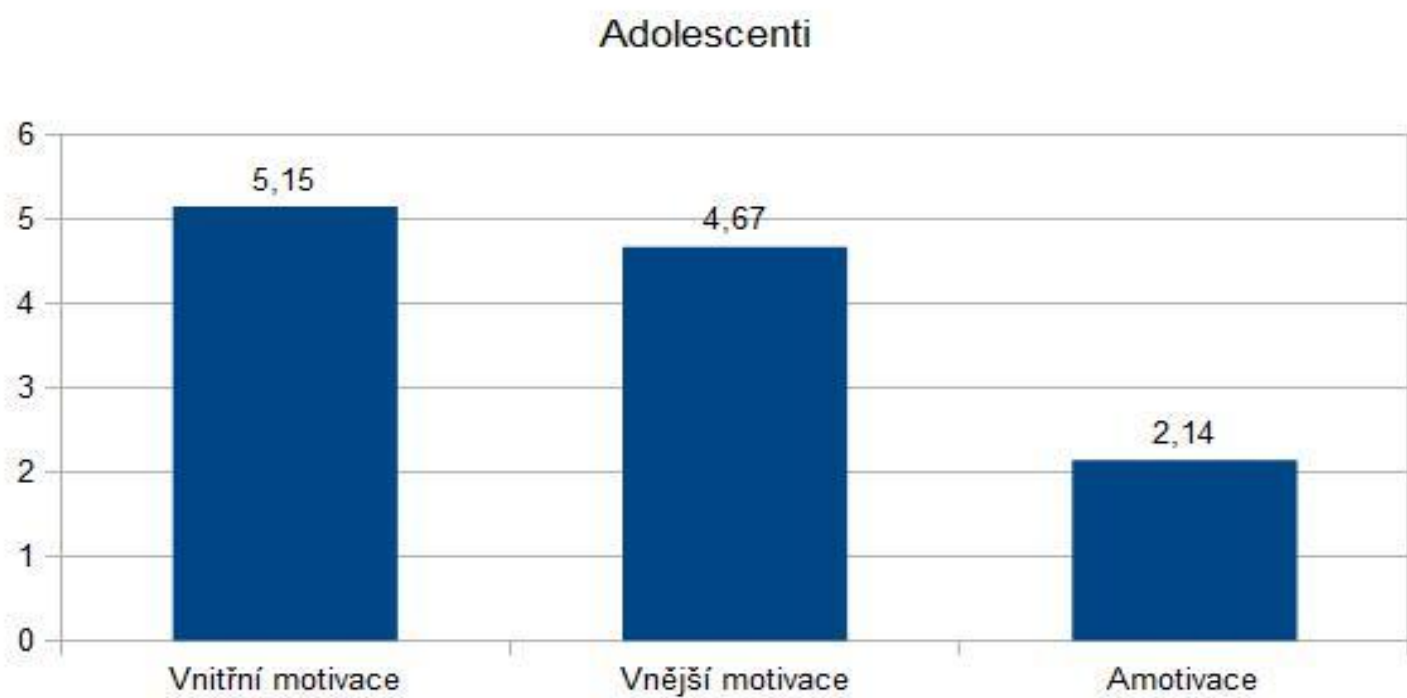
1. U věkové skupiny 19 letých dosahuje nejvyšších hodnot u vedoucího typu motivace (prožitková vnitřní). Zároveň je u této skupiny nejnižší hodnota amotivace.
2. Hodnoty u věkové skupiny 15 letých jsou ve všech případech kromě amotivace nejnižší.
3. Nejvyšší míra amotivace a celkově nižší hodnoty vnitřní motivace se vyskytují ve věkové skupině 18 letých.



Obrázek 5. Jednotlivé typy motivace dle SMS z hlediska porovnání dle věku.

9.4 Výsledky k výzkumné otázce č. 4:

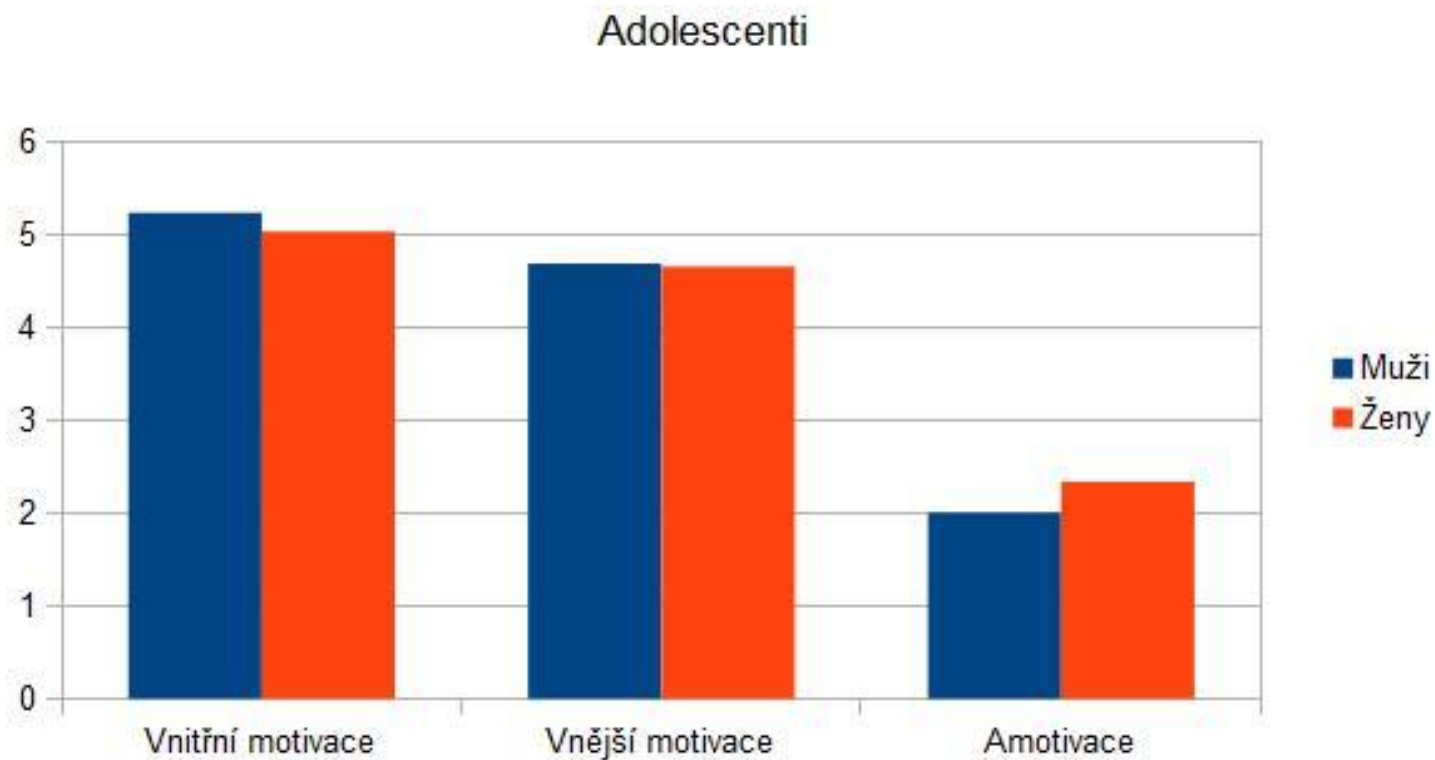
Při pohledu na celkové hodnoty aritmetických průměrů vnitřní a vnější motivace u sledovaného souboru (Obrázek 6) vidíme převahu motivace vnitřní. Rozdíl mezi hodnotou vnitřní a vnější motivace není výrazný.



Obrázek 6. Celkové hodnoty vnitřní motivace, vnější motivace a amotivace.

9.5 Výsledky k výzkumné otázce č. 5:

Při porovnání celkových hodnot (obrázek 7) z pohledu rozdělení dle pohlaví vidíme u mužů převahu motivace vnitřní. Na druhé straně se u žen vyskytuje vyšší míra amotivace. Z pohledu motivace vnější jsou hodnoty prakticky na stejné úrovni.



Obrázek 7. Celkové hodnoty rozdělené dle pohlaví.

10 DISKUZE

Výsledky výzkumu získané Škálou sportovní motivace ukazují, že hlavní motivací orientačních běžců adolescentů jsou vnitřní příčiny, zejména touha po stimulaci a nových prožitcích. Díky rostoucí popularitě tohoto sportu je možné, že se poměr vnitřní a vnější motivace do budoucna změní. Hlavní faktory ovlivňující vývoj orientačního běhu by mohly být například vyšší hodnota odměn nebo větší dosažitelná prestiž v tomto sportovním odvětví. Motivace je klíčová oblast každého druhu sportu, při nesprávném vedení svěřence trenérem nebo při špatném přístupu svěřence mohou vznikat problémy s motivací. Cílem bakalářské práce bylo určit hodnoty jednotlivých typů motivace u adolescentů v orientačním běhu za použití Škály sportovní motivace. Hlavním cílem práce bylo zmapovat strukturu motivace u orientačních běžců.

Výsledky odpovídaly očekávání autora. Orientační běh není dostatečně populární a nenabízí dostatečně lákavé odměny na to, aby se zde, kromě introjekce, ve větším měřítku projevoval vliv vnější motivace a proto je hlavní motivací k provozování tohoto sportovního odvětví motivace vnitřní.

U prvního dílčího cíle se u mužů projevila vyšší hodnota motivace vnitřní, konkrétně u žen byla zaznamenána především nižší vnitřní motivace dosažení cílů. Z toho můžeme usuzovat, že ženy jsou méně motivovány a mají menší zájem o dosahování prestiže a úspěchů v orientačním běhu, nežli muži. Naopak se u žen projevila větší míra identifikace. Celkově se u žen vyskytovala vyšší míra amotivace, což by mohlo souviset s nižší mírou vnitřní motivace. Celkově lze usoudit, že potřeba žen sportovat, je přirozeně nižší než u mužů a proto je jejich motivace regulována spíše prostřednictvím vnějších vlivů.

Druhý dílčí cíl bylo analyzovat motivaci u věkových skupin 15 a 18 let. Hodnoty 15 letých jsou ve všech případech kromě amotivace nejnižší. Tento jev by se dal vysvětlit vlivem nástupu na střední školu, kdy si sportovci musí zvykat na nové prostředí a adaptovat se vyšším nárokům, než byli doposud zvyklí. Náročné období se může projevit i ve sportovní sféře právě poklesem všech hodnot motivace. U věkové skupiny 18 letých byla zaznamenána nejvyšší míra amotivace a celkově nižší hodnoty vnitřní motivace. Možné příčiny mohou být starosti a nové priority spojené s maturitou a přijímacím řízením na vysoké školy. Oba tyto jevy by se daly vysvětlit náročností počátku a konce studia na střední škole a tyto důležité změny v osobním životě se mohou promítat do sféry motivace. U skupiny 19 letých se projevila nejvyšší hodnota právě u motivace prožitkové vnitřní a zároveň nejnižší míra amotivace. Toto

může být signálem pro stabilizující se motivační strukturu a předpoklad, že sportovci ve věku 20 let mají již stabilizovanější motivační strukturu, může být pravdivý.

Výsledky výzkumu této bakalářské práce mohou pomoci trenérům orientačního běhu, kteří pracují s touto věkovou skupinou, aby lépe porozuměli motivačním tendencím svých svěřenců a díky tomu s nimi mohli efektivněji spolupracovat.

11 ZÁVĚRY

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat motivační strukturu u adolescentů v orientačním běhu na základě určení hodnot u jednotlivých typů motivace dle škály sportovní motivace. Dílčí cíle měly za úkol porovnat rozdíly v motivační struktuře dle pohlaví a věku a také porovnat celkové hodnoty vnitřní a vnější motivace.

- Nejvyšší hodnoty byly zjištěny u prožitkové vnitřní motivace a nejnižší, pomineme-li amotivaci, u externí regulace. Hodnoty amotivace se celkově pohybovaly velmi nízko.
- Při srovnání mužů a žen, dosahovali muži vyšších hodnot u všech typů vnitřní motivace. Ženy dosahovaly naopak vyšších hodnot u identifikované regulace a amotivace.
- Při srovnání z hlediska jednotlivých věkových skupin jsme zjistili relativní stálost motivační struktury u věkové skupiny 19 letých, která se projevila nízkou amotivací a nejvyššími hodnotami u prožitkové vnitřní motivace. Ve věkové skupině 15 a 18 letých byl zaznamenán pokles motivačních hodnot a zvýšení amotivace, pravděpodobně jako následek změn spojených s nástupem či odchodem ze střední školy.
- Při srovnání celkových hodnot vnitřní a vnější motivace u orientačních běžců byla zjištěna převaha motivace vnitřní.

12 SOUHRN

V bakalářské práci jsem se zabýval zkoumáním motivace u adolescentů v orientačním běhu. Tuto tematiku jsem si vybral z důvodů osobních zkušeností s danou oblastí.

Teoretická část práce se zabývá charakteristikou orientačního běhu a vysvětlením jeho rostoucí popularity. Dále také vymezením a stručnou charakteristikou vývojového období adolescence. Hlavní úsek teoretické části práce tvoří obeznámení s vývojovou strukturou motivace a přiblížení konceptů, modelů a teorií zabývajících se motivací ve sportu.

V praktické části byla zjišťována struktura motivace u orientačních běžců adolescentů. Výzkumný soubor tvořilo 40 respondentů ve věku 14-19 let. Z výzkumu vyplývá, že nejčastější typ motivace dle Škály sportovní motivace je prožitková vnitřní motivace a na druhém místě introjekce, která je častým typem motivace v období adolescence. Z celkového hlediska bylo zjištěno, že vnitřní motivace převažuje nad vnější a hodnoty amotivace zůstávají relativně nízké.

Výsledky výzkumu této bakalářské práce jsou určeny především trenérům orientačního běhu, kteří by díky získaným poznatkům mohli lépe pochopit motivační strukturu u svěřenců adolescentů a přizpůsobit podmínky tréninku k vytvoření dobrého motivačního klimatu a k růstu motivace u svěřenců.

13 SUMMARY

This bachelor thesis was focused on the study of motivation of adolescents in orienteering. I chose this topic because of personal experiences from this field.

The theoretical part starts with the characterization of orienteering and explanation of its growing popularity. I have also set the age boundaries for the purposes of this thesis and I briefly characterized adolescence. The main sector of the theoretical part consists of the structure of motivation development and a closer look on different concepts, models and theories of sport motivation.

In the practical part I attempt to fulfil the goals I have set. The research sample consists of 40 respondents in the age from 14 to 19. Through the research I discovered, that the most important type of motivation, according to the Sport Motivation Scale, is the intrinsic motivation to experience stimulation and right behind it, in the second place, is introjection, which is quite common in the stage of adolescence. From the overall point of view, I found out that intrinsic motivation has reached greater values than extrinsic motivation and that amotivation has relatively low values.

The results of this thesis are ment to help the trainers of orienteering, who could, with this knowlede, better understand the motivation structure of adolescents and alter the training enviroment to improve effectivity.

14 REFERENČNÍ SEZNAM

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Doušek, I., & Lenhart, Z. (1991). *Malá škola orientačního běhu*. Praha: Olympia.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-Determination Theory and Work Motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.
- Halpern, R., Heckman, P. E., & Larson, R. W. (2013). Realizing the Potential of Learning in Middle Adolescence. *The Sally and Dick Roberts Coyote Foundation*. Retrieved 14. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://www.erikson.edu/wp-content/uploads/Realizing-the-Potential-of-Learning-in-Middle-Adolescence.pdf>
- Kircher, J., & Hnízdil, J. (2004). *Orientační hry nejen do přírody*. Praha: Grada Publishing.
- Kircher, J., & Hnízdil, J. (2005). *Orientační sporty*. Praha: Grada Publishing.
- Koč, B. (1975). *Orientační běh*. Olympia Praha.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Nakonečný, M. (2011). *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conception of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., 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*, 17, 35-53.
- Rachel, A. O., & Bowman, S. R. (2001). Middle Childhood and Adolescent Development. *Oregon State University Extension Service*. Retrieved 14. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://extension.oregonstate.edu/tillamook/sites/default/files/documents/4h/ecno1527.pdf>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Schneider, K., & Schmalz, H. D. (1994). *Motivation* (2nd ed.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Praha: Karolinum.
- Spano, S. (2004). Stages of Adolescent Development. *Research Facts and Findings*. Retrieved 14. 4. 2014 from the World Wide Web:
http://www.actforyouth.net/resources/rf/rf_stages_0504.pdf
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (2nd ed.). Praha: Karolinum.
- Young, P. Th. (1961). *Motivation and Emotion*. New York: John Wiley & Sons.

15 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník škály sportovní motivace - český překlad

Příloha č. 2: The Sport Motivation Scale – anglická verze (SMS 28).

Příloha č. 3: Písemný souhlas s účastí na výzkumu.

PŘÍLOHA Č. 1

Dotazník – škála sportovní motivace „Motivace v orientačním běhu u adolescentů“

Věk:

Pohlaví:

Kategori v OB:

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.

<u>Vůbec nesouhlasí</u>	<u>Trochu souhlasí</u>	<u>Průměr</u>	<u>hodně souhlasí</u>	<u>Úplně souhlasí</u>		
1	2	3	4	5	6	7

Proč se věnuješ svému sportu? (Doplňte 1-7 dle škály)

1. Protože mi poskytuje nové zážitky, ze kterých mám radost. ____
2. Protože se díky němu dozvídám více o svém sportu. ____
3. Míval jsem dobré důvody, proč se mému sportu věnovat, ale nyní se ptám sám sebe, jestli v něm dál pokračovat. ____
4. Protože mi umožňuje objevovat nové tréninkové techniky. ____
5. Už ani nevím. Mám pocit, že ve svém sportu nejsem schopen/á uspět. ____
6. Protože mě díky němu lidé, které znám, lépe přijímají mezi sebe. ____
7. Protože je to, dle mého názoru, nejlepší způsob jak se seznámit. ____
8. Protože mě těší, když vynikám v určité náročné tréninkové technice. ____
9. Protože je důležité sportovat, pokud chci být ve formě. ____
10. Pro prestiž být sportovcem. ____
11. Protože to je jeden z nejlepších způsobů, jak rozvíjet svou osobnost. ____
12. Protože se rád/a zlepšuji v tom, co mi nejde. ____
13. Pro pocit nadšení, když jsem do dané aktivity zabrán/a. ____
14. Protože se po něm dobře cítím. ____

15. Pro pocit uspokojení při zdokonalování svých schopností. ____
16. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. ____
17. Protože se s jeho pomocí učím hodně věcí, které bych mohl/a využít i v jiných oblastech svého života. ____
18. Pro intenzivní emoce ze sportu, které mám rád/a. ____
19. Už mi to není jasné. Opravdu si nemyslím, že sport je pro mě vhodný. ____
20. Protože mám radost, když provádím určité náročné dovednosti. ____
21. Protože bych se necítil/a dobře, kdybych si pro sport neudělal/a čas. ____
22. Abych předvedl/a ostatním, jak umím být ve sportu dobrý/á. ____
23. Jsem rád/a, že se mohu učit novým tréninkovým technikám, které jsem nikdy předtím nezkoušel/a. ____
24. Protože to je jeden z nejlepších způsobů, jak udržovat dobré vztahy s přáteli. ____
25. Protože mám rád/a ten pocit, když jsem úplně pohlcen/a danou aktivitou. ____
26. Protože musím sportovat pravidelně. ____
27. Protože objevuji nové techniky, které vedou ke zlepšení mého výkonu. ____
28. Nezdá se mi, že bych dosahoval cílů, které jsem si vytyčil/a. ____

THE SPORT MOTIVATION SCALE (SMS-28)

*Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand,
Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson and Marc R. Blais, 1995*

Journal of Sport & Exercise Psychology, 17, 35-53

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

WHY DO YOU PRACTICE YOUR SPORT ?

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 that 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 good 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

PŘÍLOHA Č. 3

PÍSEMNÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ VE VÝZKUMU

Název projektu:

„Motivace v orientačním běhu u adolescentů“

Student:

Josef Ostřanský, Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Cíl Výzkumu:

Tento výzkum je realizován v rámci bakalářské práce, na katedře kinantropologie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Projekt řeší následující problematiku: Jaké jsou typy motivace, které ovlivňují sportovcův zájem o svůj sport? Zmapování struktury motivace ve vývojovém období adolescence. Najít změny v této struktuře v souvislosti s věkem.

Použití škály sportovní motivace

Pro výzkum bude použita škála sportovní motivace. Výsledky budou použity pouze pro účely tohoto projektu a budou uvedeny anonymně. Zpracované výsledky budou použity pouze v této bakalářské práci a nebudou uvedeny nebo použity jinde. Pouze „já“ (Josef Ostřanský) budu mít přístup k jménům, kvůli zařazení a zpracování. Po vyhodnocení a zpracování dotazníků budou veškeré údaje, týkající se jmen znehodnoceny a bude zajištěna anonymita.

Rizika a možnosti účastníků

Rizika účastníků ve výzkumu jsou minimální. Zjištění identity účastníků je teoreticky možné, když by někdo byl schopný identifikace účastníka jen při pohledu na výsledky. Taková situace je ovšem velmi nepravděpodobná a neměla by anonymitu účastníků nijak ohrozit. Všechny zveřejněné výsledky budou uvedeny anonymně bez udání podrobnějších informací o účastnících. Obdržené informace budou chráněny. Výhodou účasti na výzkumu je možnost obrátit se s otázkou ohledně této problematiky přímo na výzkumníka.

Souhlas

Souhlasím s tím, že informace získané během tohoto výzkumného projektu budou použity Josefem Ostřanským pro vypracování bakalářské práce. Jsem si vědom toho, že výsledky škály sportovní motivace a informace, které výzkumníkovi sdělím, jsou důvěrné, budou použity anonymně a výhradně pro účely tohoto výzkumu. Byl jsem obeznámen s tím, že moje účast na tomto projektu je dobrovolná a mám možnost kdykoliv v průběhu programu bez udání důvodu z výzkumného projektu vystoupit.

Podpis účastníka

Datum

Místo

Výzkumník

Datum

Místo