

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

VLIV PRŮBĚHU A TYPU MOTIVACE NA ZAPOJENÍ SE DO 10TÝDENNÍ VÝZVY
V DOBĚ PANDEMIE COVID-19 V PROSTŘEDÍ BADMINTONU

Diplomová práce

Autor: Bc. Dominika Budzelová

Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ maior

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Olomouc 2022

Jméno a příjmení autora: Bc. Dominika Budzelová

Název diplomové práce: Vliv průběhu a typu motivace na zapojení se do 10týdenní výzvy v době pandemie Covid-19 v prostředí badmintonu

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii, Fakulta tělesné kultury, UP Olomouc

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2022

Abstrakt: Současné respirační onemocnění Covid-19 přerostlo v pandemickou krizi a zasáhlo téměř do všech oblastí života. V prostředí sportu bylo problémem především zavření sportovišť a rušení či odkládání turnajů. Jinak tomu nebylo v badmintonovém prostředí. Diplomová práce se zabývá sledováním počtu zapojených respondentů do 10týdenní výzvy během pandemie. Snahou je také popsat převládající typ motivace dle tří vybraných teorií výkonové motivace. Práce, zaměřená na badmintonové prostředí, je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Do studie bylo na začátku zapojeno 146 účastníků různých věkových kategorií. Ve výzkumné části bylo použito anketní šetření před, v polovině a po ukončení výzvy. Výsledky ukázaly, že počet účastníků během 10 týdnů poklesl ze 146 na 83. Dále z výsledků vyplývá, že většina respondentů je vnitřně motivována, dle teorie Ryana a Deciho se řadí do skupiny lidí, u kterých převládá chování regulované identifikací a také integrace. Dle teorií Atkinsona a Nichollse se řadí respondenti do skupiny lidí, kteří chtějí dosahovat úspěchu a orientují se na zlepšování svých schopností. Tyto výsledky jsou pro český badminton povzbudivé, protože dávají naději na další zlepšování hráčů na základě jejich přístupu.

Klíčová slova: badminton, motivace, teorie, Covid-19, výzva

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Dominika Budzelová

Title of the master thesis: The influence of the process and type of motivation on participation in the 10-week challenge during the covid-19 pandemic in badminton

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology, Faculty of Physical Culture, UP Olomouc

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

The year of presentation: 2022

Abstract: Current respiratory disease Covid-19 has grown into pandemic crisis and has affected almost all life spheres. In the sport field the main problems were closed sports grounds and cancelled or postponed tournaments as well. The same situation also existed in the badminton sphere. The master thesis concentrates on watching the number of respondents taking part into 10 weeks challenge during the pandemics. The effort is also to describe major type of motivation according to the three chosen theories of performance motivation. The master thesis, concentrating on badminton sphere is divided into theoretical and practical parts. 146 respondents of different ages took part into the study. In the research part the survey was applicated before, in the half and after finishing the challenge. The results showed that number of participants decreased from 146 to 83. They also showed that the majority of the contestants is internally motivated according to the Ryan and Deci theory and they belong to the group of people, whose dominated behaviour is identification or integration regulated. According to Atkinson and Nicholls theory the respondents belong to the group of people, who want to reach success and they concentrates on improving their abilities. These results are encouraging for the Czech badminton, because they give a hope to the following improvement of players on the basis of their attitude.

Key words: badminton, motivation, theory, Covid-19, challenge

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

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

V Olomouci dne 20. 4. 2022

.....

Poděkování

Děkuji vedoucí mé diplomové práce, Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za odborné vedení, ochotu a trpělivost při zpracování této práce. Bylo mi potěšením psát diplomovou práci pod jejím vedením. Chtěla bych také poděkovat Mgr. Elišce Maixnerové, Ph.D. za její ochotu práci garantovat a pomoci, kde bylo třeba.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1	Badminton	10
2.1.1	Pravidla	10
2.1.2	Benefity badmintonu.....	11
2.1.3	Faktory ovlivňující badmintonový výkon.....	12
2.2	Motivace.....	16
2.2.1	Definice motivace	17
2.2.2	Dělení motivace	17
2.2.3	Základní teorie motivace.....	18
2.2.4	Výkonová motivace a její teorie	20
2.3	Onemocnění Covid-19	24
2.3.1	Příznaky a průběh onemocnění Covid-19.....	25
2.3.2	Onemocnění Covid-19 a sport	26
2.3.3	Návrat ke sportu po onemocnění Covid-19	27
2.3.4	Možnosti tréninku během pandemie Covid-19.....	28
2.3.5	Možnosti tréninku badmintonu během pandemie Covid-19.....	29
3	CÍLE.....	30
3.1	Hypotézy	30
4	METODIKA	31
4.1	Charakteristika souboru.....	31
4.2	Sběr dat.....	32
4.3	Popis 10týdenní výzvy	33
4.4	Průběh zpracování diplomové práce	36
5	VÝSLEDKY	37

5.1	Základní informace	37
5.2	Motivace v průběhu výzvy	38
5.3	Sebedeterminační teorie dle Ryana & Deciho	39
5.4	Motivační teorie potřeby dosažení úspěchu dle Atkinsona.....	41
5.5	Motivační teorie dosažení cíle dle Nichollse	42
6	DISKUZE	43
7	ZÁVĚRY	47
7.1	Závěry vzhledem k výsledkům anketního šetření	47
7.2	Závěry vzhledem k vlastnímu výzkumnému problému	48
8	SOUHRN	49
9	SUMMARY	50
10	REFERENČNÍ SEZNAM	52
11	PŘÍLOHY	57

1 ÚVOD

Jako téma své diplomové práce jsem si zvolila „Vliv průběhu a typu motivace na zapojení se do 10týdenní výzvy v době pandemie Covid-19 v prostředí badmintonu“. Důvodů, proč jsem si vybrala právě toto téma, je několik. Jedním z nich je fakt, že asi každý z nás vnímá, jaký má pandemie Covid-19 dopad na naši společnost, ať už v oblasti ekonomiky, chování a psychiky lidí, školství, kultury a především také v oblasti sportu. Sport a obecně pohybová aktivita je v téhle době velice důležitá. Posiluje naše zdraví, fyzickou a psychickou odolnost a kladně působí na naši imunitu. Sportování podporuje a učí nás hodnotám jako je spolupráce, solidarita, úcta a respekt. Pohyb sblízuje lidi a pomáhá sociálnímu začleňování. Je zřejmé, že pandemie má destruktivní důsledky ve sportu na všech jeho úrovních (tj. rekreační, amatérské - poloprofesionální, profesionální), a že díky restrikcím dochází k omezení pohybu, navýšení sedavého způsobu života, což nepřímo vede také ke snížení motivace k pohybu.

Pandemie Covid-19 zasáhla také hráče badmintonu. Badminton ač to tak nevypadá, je nejrychlejším raketovým sportem na světě. Rychlost úderu (smeče) mnohdy dosahuje u profesionálních badmintonistů až 300km/h. Hráči musí disponovat výborným postřehem, reakcemi a kondičními schopnosti. V době, kdy je člověk značně omezen restrikcemi a nařízeními je těžké hledat ke sportu motivaci a udržovat se na takové kondiční úrovni, aby byl hráč připraven na restart soutěží, které byly přerušeny a současně neví, kdy budou obnoveny. Obecně je dobré udržovat tělo v dobré psychické náladě a zdravotním stavu. Reálný pohled na situaci tohoto pomyslného boje jsem se rozhodla udělat v badmintonovém prostředí, v době, kdy byla všechna sportoviště zavřená, a soutěže byly přerušeny. Průzkum se zabývá stavem motivace k pohybu v době pandemie Covid-19. A protože pohybovou aktivitu nepostrádají v těchto těžkých chvílích jen děti, rozhodla jsem se zapojit do projektu i ostatní členy badmintonového prostředí, kteří jsou její nedílnou součástí. Patří mezi ně trenéři nebo amatérsky hrající rodiče apod.

V teoretické části diplomové práce jsem se snažila shromáždit poznatky obecně o badmintonu, jeho benefitech a faktorech, které ovlivňují výsledný výkon hráče. Zabývám se také motivací, jejím dělením a základními teoriemi. V neposlední řadě zmiňuji základní fakta o onemocnění Covid-19. Zjišťovala jsem, jaké byly možnosti hráčů trénovat v době lockdownu a jak moc pandemie postihuje sportovce a sport obecně.

Výzkumnou praktickou část tvoří 10týdenní výzva, které se účastnili přihlášené osoby z badmintonového prostředí. V průběhu výzvy plnili účastníci úkoly, které byly pravidelně obměňovány. Na začátku výzvy, uprostřed a na konci, obdrželi účastníci online dotazníky. Z těchto tří dotazníků, se ve výsledku povedlo zjistit, jaká byla motivace v průběhu výzvy a jaký byl počet zapojených účastníků po celou dobu výzvy.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Badminton

Badminton je krásný sport, který si mohou zahrát chlapani i dívky, muži i ženy v jakémkoliv věku. Výhodou je nenáročná výbava sportu, a proto si jej může dovolit úplně každý. Na amatérské úrovni přináší dětem, ale i dospělým, základní fyzickou kondici. Pro každého se badminton může stát pravidelnou aktivitu, protože na začátečnické úrovni neodradí lidi od technické náročnosti. Díky tomu jsou schopni začátečníci míček udržet ve hře a zahrát si velice dobře (Woodward, 2013).

Badminton byl zařazen v roce 1992 jako oficiální sport na olympijské hry, které se konaly v Barceloně. Od této doby proběhlo mnoho změn v pravidlech, technice, taktice a strategii. V posledních letech neustále narůstá jeho popularita a badminton se stává oblíbeným halovým individuálním sportem (Cabello Manrique & González-Badillo, 2003).

Badminton je nejrychlejším raketovým sportem na světě. Hlavními charakteristickými vlastnostmi jsou dynamika, výbušnost a intervalové střídání středního až vysoce intenzivního zatížení s určitou dobou odpočinku. Na vrcholové úrovni rychlost míčku dosahuje přes 300 km/h. Badminton je jako sport velmi fyzicky náročný. Při hře zapojuje hráč velké množství svalů a spálí přibližně 450kcal za jednu hodinu (Bamne, 2017). Studie Liu et al. (2021) ukázala, že u vrcholových hráčů se srdeční frekvence pohybuje po dobu hry průměrně na 90 % maximálních hodnot, což poukazuje na fyzickou náročnost sportu.

2.1.1 Pravidla

První soubor pravidel byl zveřejněn v roce 1893. O 41 let později vznikl oficiální řídicí orgán, Mezinárodní badmintonová federace (IBF). Pravidla se od roku 1934 až do roku 2006 neměnila. Velké novinky v pravidlech přinesl rok 2006. Hra se měla zrychlit a stát se atraktivnější pro diváky. Nově se začalo hrát do 21 bodů ve všech pěti disciplínách, bylo umožněno jen jedno podání a hra probíhá bez ztrát. Dle starých pravidel byla zachována výhra pouze v případě dvoubodového vedení (tzn. maximálně 21:19). Za stavu 20:20 se nastavuje a čeká, která strana dosáhne jako první vedení o dva body. Hra může pokračovat maximálně do 30 bodů. To znamená, že za stavu 29:29 vyhrává strana, která jako první získá třicátý bod (Percy, 2009). Badminton se hraje v pěti soutěžních disciplínách: dvouhra žen, dvouhra mužů, čtyřhra žen, čtyřhra mužů a smíšená čtyřhra. Rozměry hřiště jsou na dvouhru

13,4 m x 5,2 m a na čtyřhrnu 13,4 m x 6,1 m. Výška síti je pro všechny disciplíny stejná, 1, 52 m (Bernaciková et al., 2011).

2.1.2 Benefity badmintonu

Badminton přispívá kladně tělu, zdraví a také mysli (Anonymous, 2021b). Chcete-li hrát badminton, nepotřebujete mnoho investovat. Zapotřebí je jen raketa a míček, které jsou dostupné kdekoliv (Bamne, 2017).

Fyzická kondice

Badminton má zásadní vliv na fyzickou kondici. Pravidelná hra zvyšuje vytrvalostní schopnosti (Anonymous, 2021b). U vrcholových sportovců se například podílí na zlepšení plicních funkcí. Studie Bamne (2017) uvádí, že kapacita plic vrcholového badmintonisty je srovnatelná s kapacitou plic plavce taktéž na vysoké úrovni. Badminton je druh kardiovaskulární cvičení, který pomáhá lidem udržet se ve špičkové formě. Jedná se o sport, který je vhodnou alternativou „crosstrainingového“ cvičení, tzn. tréninku, který spojuje prvky silového, aerobního a gymnastického tréninku. Jednou z dalších výhod je zrychlená práce metabolismu (Bamne, 2017).

Flexibilita

Hra badmintonu zahrnuje švihové pohyby a velké rozsahy v jednotlivých kloubech hráče, a tak příznivě ovlivňuje flexibilitu neboli hbitost jedince. Flexibilní hráč lépe odolává zraněním a snižuje se také bolest svalů (Anonymous, 2021b).

Duševní zdraví

Důležitým benefitem badmintonu je, že udržuje hráče neustále ve střehu, což pomáhá zlepšovat reflexy, podporovat mozkovou aktivitu a zvyšovat koncentraci (Anonymous, 2021b).

Sociální výhody

Badminton jako téměř každý jiný sport pomáhá lidem začleňovat se do sociálních skupin, což zlepšuje sebevědomí jedince a rozvíjí jeho osobnost. Sportovní prostředí pomáhá získávat nové zkušenosti, utvářet si přátelské vztahy a zabraňuje jedinci cítit se osamoceně (Anonymous, 2021b).

2.1.3 Faktory ovlivňující badmintonový výkon

V zápasech jsou úspěšní hráči, kteří disponují výbornými fyzickými, psychickými, taktickými a technickými předpoklady. Neméně důležitou složku, která výsledný výkon ovlivňuje, je celkový životní styl hráče (Singh et al., 2011). Všechny zmíněné faktory jsou znázorněny v Tabulce 1.

Tabulka 1. Pět faktorů ovlivňujících celkový výkon hráče (Woodward, 2016)

VÝKONNOSTNÍ FAKTORY	PŘÍKLADY
TECHNIKA	Způsob, jakým se pohybujeme a hrajeme úder.
TAKTIKA	Způsob vědomého rozhodování v průběhu hry.
FYZICKÁ KONDICE	Síla, rychlost, vytrvalost, flexibilita atd.
PSYCHOLOGIE	Soběstačnost, sebevědomí, sebeovládání, soustředění, odhodlání.
ŽIVOTNÍ STYL	Vyváženost aktivit, organizace času, vliv rodičů, výživa, zvládání zranění.

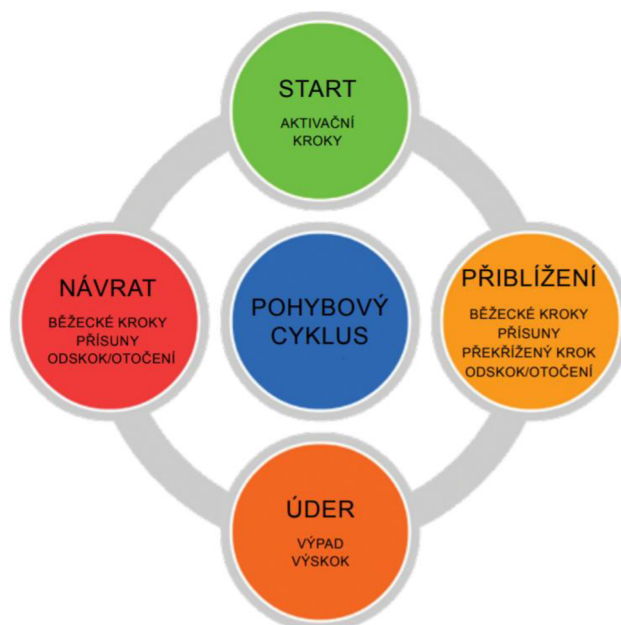
Technika

Do technické složky zahrnujeme: 1. pohyb po kurtu

2. provedení jednotlivých úderů.

Vrcholový badmintonista se musí umět pohybovat efektivně, proto aby byl schopen šetřit energii. Při hře se uplatňují tyto typy badmintonových pohybů: běžecké kroky, přísuny, aktivační krok, výpady, výskoky, překřížený krok, dopady a odskoky. Jednotlivé typy pohybů hráči trénují samostatně, ale aby se mohli pohybovat po kurtu efektivně, je důležité spojit nakonec dílčí pohyby dohromady. Ve výsledku spojené dílčí pohyby vytváří tzv. pohybový cyklus znázorněný na Obrázku 1. Cyklus se skládá ze čtyř fází: start, přiblížení, úder, návrat (Woodward, 2011).

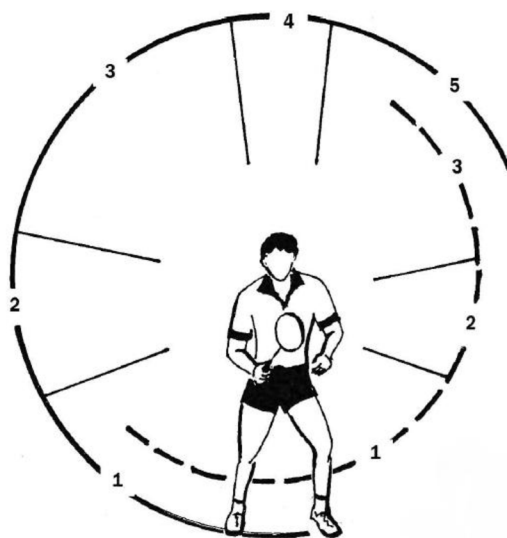
Obrázek 1. Složky badmintonového pohybu uspořádány do pohybového cyklu (Woodward, 2016)



Badminton je charakteristický svou pestrostí a variabilitou úderů. Volba úderů využívaných při hře je z velké části ovlivňována taktickou stránkou (Seth, 2016). Badmintonové údery můžeme hrát z forhendové nebo bekhendové strany. Při nácviku techniky jednotlivých úderů je důležité hráči zdůraznit především body, na které se musí jedinec zaměřit, nejčastější chyby a cíl úderu. Každý hráč je jiný, a proto jsou možné individuální modifikace jednotlivých úderů. Mezi základní využívané údery patří: podání, klír, drajv, drop, smeč, lob, sklepnutý míč na síti a krátký míč u sítě (Mendrek & Novotná, 2007). Studie Seth (2016) uvádí jako tři nepoužívanější údery smeč, klír a drop.

Dle Mendreka & Novotné (2007) je možné dělit údery podle polohy místa zásahu míčku (Obrázek 2) na spodní údery (1), boční údery (2), horní údery (3), údery nad hlavou (4) a údery hrané vlevo od hlavy (5).

Obrázek 2. Údery podle polohy místa zásahu míčku. Plná čára – forhendová strana, přerušovaná čára – bekhendová strana (Mendrek & Novotná, 2007)



Taktika

Dle Woodwarda (2013) je taktika o čtení situací na kurtu a o schopnosti vhodně na tyto situace zareagovat. Díky povědomí o situaci na kurtu, má hráč možnost se rozhodnout, jak daný okamžik vyřešit. Hráč musí umět vnímat soupeře, sebe samého, prostor, rychlost úderů a ve čtyřhře také svého spoluhráče. Rozhodnutí přicházejí mezi jednotlivými údery, mezi výměnami a před zápasem. Na rozvoji taktických dovedností se z velké části podílí trenér. Během zápasu může zlepšit povědomí hráče o herních situacích. V rámci dlouhodobého rozvoje může pomoci hráči společným sledováním zápasů, vytváření si poznámek a následného rozboru/analýzy (Woodward, 2013).

Fyzická kondice

Fyzická kondice je definována jako schopnost člověka provádět tělesné úkoly. Skládá se z pěti tělesných složek, kterými jsou:

- Tělesná stavba – Jedná se o podíl tuků a svalů v těle. Úspěšný vrcholový badmintonista by měl disponovat především svalnatými nohama a nízkými procenty tělesného tuku. Ideální stavba těla je popsána v Tabulce 2.

Tabulka 2. Somatická charakteristika – průměrné hodnoty TOP 20 hráčů světového žebříčku 2010 (upraveno dle Bernaciková et al., 2011)

SOMATICKÝ PARAMETR	MUŽI	ŽENY
TĚLESNÁ VÝŠKA (cm)	178-180	165-172
HMOTNOST (kg)	70-74	58-60
TĚLESNÝ TUK (%)	pod 10	pod 19

- Síla – V badmintonu je síla důležitý faktor. Využívány jsou všechny druhy síly. Nadprůměrná síla, která zajišťuje dobrý předpoklad pro dodávání energie ze svalů. Dále svalová vytrvalost, díky které je schopen hráč neustále opakovat různé druhy pohybů (např. údery, výpady) a v neposlední řadě dynamická síla neboli výbušnost, které by měl mít hráč badmintonu velké množství (příklad využití: důrazným švihům raketou předchází rychlé svalové natažení při náprahu na úder).
- Flexibilita – Velký rozsah je u hráče žádoucí faktor proto, aby byl schopen technicky správně vykonávat pohyby, předcházet zraněním a efektivně využíval silové předpoklady.
- Vytrvalost – Jedná se o schopnost vydržet dlouhé zápasy a odolávat únavě. Dobrá vytrvalost napomáhá hráči v regeneraci mezi tréninkovými jednotkami a zápasy a také k odpočinku mezi jednotlivými výměnami.
- Rychlost – Schopnost hráče pohybovat se rychle po kurtu, aby se dostal k míči včas a tím dostal protihráče pod tlak (Woodward, 2011).

Životní styl

Badmintonový hráč, který zvládá na vysoké úrovni technické, taktické, psychologické a fyzické složky a chtěl by podávat ještě lepší výkonu, musí také kontrolovat oblast týkající se jeho životního stylu. Jedním z hlavních faktorů životního stylu je výživa. Hráč musí dbát na vyváženou stravu a poskytovat tělu všechny živiny (sacharidy, bílkoviny, tuky). Pro sportovní výkon jsou nejdůležitějším zdrojem energie sacharidy. Další důležitou roli hraje organizace času. Plány (týdenní, měsíční, roční) jsou důležité pro optimální rovnováhu mezi sportem, prací, rodinou, vzděláváním, odpočinkem, společenskými závazky apod. U dětí mají významný vliv na životosprávu rodiče, kteří mají možnost kontrolovat stravu, spánek a vyváženost povinností. V neposlední řadě ovlivňují životní styl také faktory prevence

zranění a zvládnutí zranění. Je zapotřebí nezapomínat na rozcvičení, zklidnění po tréninku, vhodné vybavení a správnou techniku. Pokud ke zranění dojde, je důležité se uzdravit, nepodceňovat rehabilitace a zranění doléčit dle pokynů odborníka (Woodward, 2011).

Psychologie

Psychologie sportu se dle Slepíčky et al. (2009) nyní zabývá v první řadě vztahem mezi psychikou člověka a sportovními činnostmi. Zkoumá tedy především, jak osobnost člověka, konkrétně psychika, může ovlivnit sportovní výkon a také to, jak sport a s ním spojené všechny oblasti mohou ovlivnit psychické procesy člověka (Slepíčka et al., 2009).

Sportovní psychologii, konkrétně motivaci, která patří do oblasti odhodlání, je věnována následující kapitola. Zde je znázorněn pouze obrázek (Obrázek 3), kde můžeme vidět, jakým způsobem jsou rozděleny pojmy psychologie do pěti hlavních oblastí: kontrola, sebedůvěra, koncentrace, soudržnost a odhodlání.

Obrázek 3. Klíčové pojmy psychologie rozděleny do souhrnných skupin (Woodward, 2016)



2.2 Motivace

Motivace není jednotný pojem. Každý člověk je jedinečný a s tím se pojí také to, že u každého člověka se liší druh, množství a úroveň motivace (Ryan & Deci, 2000). Motivace dává činnostem cíl a zaměření, rozvíjí intenzivnější činnost jedince a ovlivňuje chování (Holeček et al., 2007).

2.2.1 Definice motivace

Existuje velké množství definic motivace, různými autory je jinak vnímána. Níže jsem vybrala nějaké z nich.

„Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování“ (Vallerand & Thill, 1993).

„Motivaci chápeme v nejširším slova smyslu jako souhrn činitelů, které podněcují, směřují a udržují chování člověka. Zkoumání motivace lidského chování je hledáním odpovědi na otázku, proč se člověk chová určitým způsobem, resp. co je příčinou jeho chování“ (Řepka, 2005).

„Lidská motivace je souhrn hybných momentů, které člověka pobízí k tomu, aby něco dělal, nebo mu v tom zabraňují“ (Čáp & Mareš, 2007).

Motivace se projevuje tím, že buď chceme něco získat, nebo se něčemu vyhnout. Psychologové pátrají po příčinách lidského chování a prožívání“ (Plháková, 2004).

Dovalil (2008) ve své publikaci uvádí, že: *„Motivaci lze chápat i jako průnik všech dynamických činitelů, jež určují iniciaci, směr, intenzitu i stabilitu chování sportovce.“*

Uspokojování potřeb člověka je hlavní funkcí motivace. Potřeby vznikají z nedostatků sociálního a fyzického života (Švancara, 2003).

2.2.2 Dělení motivace

Dle Hartla & Hartlové (2000) se motivace může dělit dvěma způsoby:

1. primární a sekundární
2. vnější a vnitřní.

Primární motivace vychází z potřeb biologicky vrozených, které pracují jako instinkty a jejich vývoj je ovlivněn podmiňováním. Z primární motivace vychází motivace sekundární. Ta zahrnuje naučené sklony chování jedince. To znamená způsob chování, intenzitu a také směr. Dále rozlišujeme motivaci vnější, která vychází z motivů v okolním prostředí, oproti tomu vnitřní motivace vychází z organismu jedince (Hartl & Hartlová, 2000).

V mnoha případech jsou lidé motivováni kombinací vnitřních a vnějších faktorů, a proto také existuje vztah mezi těmito dvěma činiteli. Pokud bude kladen velký důraz na vnější faktory motivace (př. finanční odměny, medaile, nominace na soutěže, radost rodičům

či trenérovi, body do žebříčku), dojde k výraznému snížení vnitřních faktorů. Vnější odměny se nacházejí mimo prostor kontroly hráče, tím dochází ke snížení vnitřní motivace a společně dochází k pocitu nesamostatnosti. Slábne pocit, že má člověk věci „ve svých rukou“. Jestliže se delší dobu nebude dařit dosáhnout vnějších odměn, vytratí se také důvod, proč bychom se o to měli snažit. Na druhou stranu se vnější faktory podílejí také na upevňování vnitřní motivace. Například dostane-li dítě diplom, na kterém budou vyjmenovány jeho dovednosti, i přestože se mu nepodařilo vyhrát, upevní to v dítěti pocitu zdatnosti a schopnosti a posílí se tím vnitřní motivace (Woodward, 2020).

Dělení motivů dle Holečka et al. (2007) na incentivy a introtiny:

1. Incentivy (vnější činitelé)

- příkaz
- trest
- vzory
- očekávání druhých lidí
- odměna

2. Introtiny (vnitřní činitelé)

- hodnoty
- emoce
- cíle
- návyky
- pocity povinnosti
- plány

2.2.3 Základní teorie motivace

Základní teoretickou koncepcí motivace je Maslowovo hierarchické uspořádání potřeb, z něhož vyplývá, že každý člověk má individuální systém motivů (Jelínek & Jetmarová, 2014). Maslow zjistil, že existuje v lidském životě pět druhů potřeb. Potřeby jsou uspořádány vzestupně do tzv. pyramidy. Jakmile je člověk uspokojen potřebou nižšího stupně, pak přechází na potřebu vyšší (Deep et al., 2021).

Z Maslowova uspořádání také vychází, že uspokojení dané potřeby má prioritu před ostatními potřebami. Například, pro člověka je důležitější se napít, než se vzdělávat

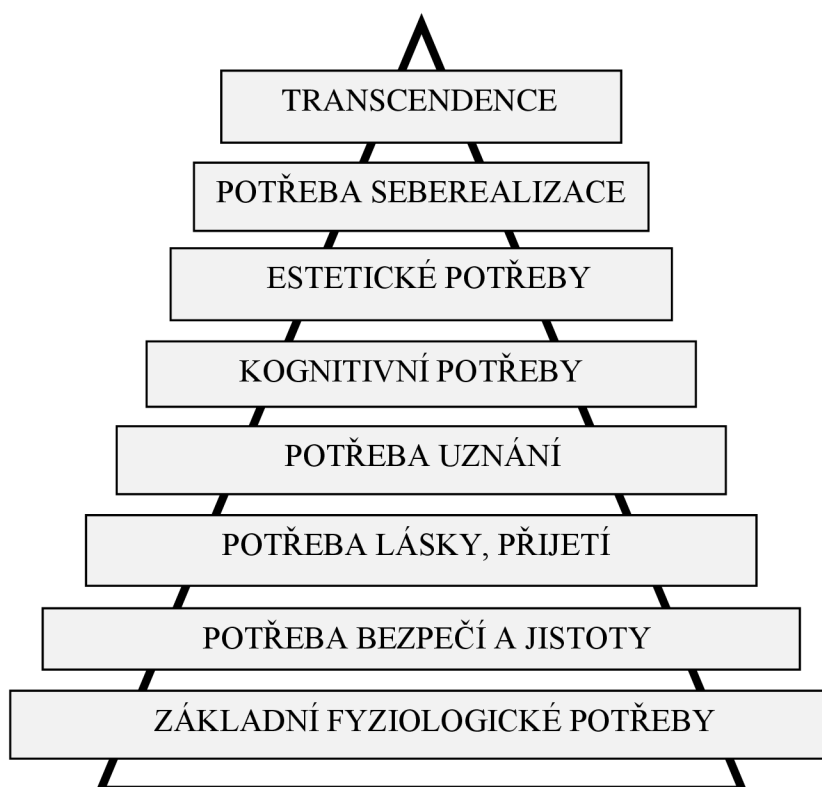
(Jelínek & Jetmarová, 2014). Svou teorii lidských potřeb vysvětlil na tzv. pyramidě, kterou můžete vidět na Obrázku 4.

Obrázek 4. Maslowova pyramida potřeb (Jelínek & Jetmarová, 2014)



Po smrti Abrahama Maslowa byl jeho model přetvořen (Obrázek 5) a doplněn o další tři úrovně – potřeby kognitivní (význam, sebeuvědomění), potřeby estetické (krása, harmonie) a potřeby transcendence (sebepřesahování; Horská, 2009).

Obrázek 5. Upravené hierarchické uspořádání potřeb (upraveno dle Horské, 2009)



2.2.4 Výkonová motivace a její teorie

Výkonovou motivaci bychom mohli chápat jako potřebu člověka vylepšovat své výkony, zvládat úkoly a dosahovat úspěchů. Ve sportovním prostředí se často setkáváme s porovnáváním výkonnosti a úspěchu s protivníky. Teorie, které vycházejí z těchto oblastí, se zaměřují na to, jak je motivace k úspěchu ovlivňována prostředím či konkrétní situací nebo také na osobnostní rysy jednotlivců, které jsou předurčovány k potřebě úspěchu (Tod et al., 2012). U výkonové motivace se setkáváme s různými teoriemi. Vybrané nejdůležitější teorie jsou popsány níže.

Teorie potřeby dosažení úspěchu (Need achievement theory) dle J. W. Atkinsona

John William Atkinson uvádí teorii potřeby dosažení úspěchu. Podstatou teorie je, že každý člověk má touhu vyhybat se neúspěchu a naopak dosahovat úspěchu. To, jestli máme motivace vykonávat nějaké činnosti, je rovnováha mezi touhou uspět a tím, jak je patrné, že i přes tuto snahu neuspějeme. Teorie potřeby dosažení úspěchu lze vyjádřit následující rovnicí (Tod et al., 2012):

$$\text{výkon} = \text{motivace dosáhnout úspěchu} - \text{obavy ze selhání}$$

Teorie J. W. Atkinsona rozlišuje dva typy lidí:

- Lidé, kteří chtějí dosáhnout úspěchu
 - vybírají si úkoly, kde jsou šance na úspěch i selhání stejné
 - nebojí se riskovat
 - minimální stavy úzkosti ze selhání
 - úspěch spojují s vlastním úsilím, nikoli se štěstím
 - touží vždy uspět a dojít daleko, stanovují si jasné cíle.
- Lidé, kteří se chtějí vyhnout neúspěchu
 - vybírají si úkoly, které zvládnou
 - bojí se riskovat, bojí se prohry a selhání
 - neumí minimalizovat úzkost ze selhání
 - v těžkých situacích nedokážou zachovat klid
 - netouží se dostat daleko
 - v oblasti sportu jsou nevhodní pro trénink (Higgins & Kruglanski, 2000).

Tod et al. (2012) uvádí, že se teorie mimo jiné zabývá pozorováním a popisem různých kognitivních procesů, které prožívají jedinci málo a vysoce výkonní. Existuje pět faktorů,

kteří přispívají k pravděpodobnosti toho, že člověk bude usilovat nějakým způsobem o úspěch. Jedná se o tyto faktory:

1. Osobnostní faktory – Důležitou roli hraje otázka, zda jsme lidé, kteří usilují o vyhýbání se neúspěchu nebo zda je naši motivací úspěch. Dle teorie Atkinsona málo výkonné osoby, které už například někdy zažili hanbu z nepodařené věci, více motivuje vyhnout se neúspěchu a naopak vysoce výkonné osoby, které znovu chtějí zažít pocit hrdosti, motivuje potřeba úspěchu.

2. Situační faktory – Tyto faktory zahrnují pravděpodobnost dosažení úspěchu. Pravděpodobnost, že můžeme v určité situaci docílit kladného výsledku, se skládá ze dvou faktorů: pravděpodobnost úspěchu a stimulující hodnoty úspěchu.

3. Výsledné tendence – Kombinace osobnostních a situačních faktorů, ovlivňuje výsledný přístup (tzv. výslednou tendenci), který osoba zvolí v dané konkrétní situaci. Vysoce výkonní jedinci dávají přednost výzvám, naopak osoby s nízkým výkonem volí situace nadměru obtížné, protože se neočekává úspěch nebo situace, kde budou moct snadno uspět.

4. Emoční reakce – Zabývají se popisem emocí ve vztahu k neúspěchu a úspěchu.

5. Výkonové chování – Poslední součást této teorie vychází ze všech čtyř předchozích faktorů. Poukazuje na typy chování, které lze pozorovat u osob, jež dosahují vysoký či nízký výkon. Například osoby s vysokými výkony budou pravděpodobně vyhledávat náročné situace a zaměří se na zlepšování svých výkonů (Tod et al., 2012).

Teorie dosažení cíle (Achievement goal theory) dle J. G. Nichollse

Tato teorie je ve sportu přijímána více než předchozí teorie Atkinsona. Vychází ze dvou stálých zaměření osobnosti - orientace na ego a orientace na úkol. Sportovce těchto odlišných orientací motivují jiné hodnoty.

- Lidé orientování na úkol
 - důraz na učení a rozvoj, cíl být lepší každý další den
 - důraz na radost a zlepšování se
 - neporovnávají se s druhými
 - úspěch neposuzují podle výsledku
 - vybírají si těžší úkoly, mají rádi výzvy
 - využívají efektivnější strategie při plnění úkolu.

- Lidé orientování na ego a výkon
 - důraz na výsledek, chtějí být nejlepší
 - důraz na vítězství
 - nespolupracují v týmu, zastiňují spoluhráče
 - úspěch posuzují vždy jen podle výsledku
 - vybírají si vždy lehčí úkoly, které jsou schopni splnit a uspět
 - nemají rádi výzvy (Tod et al., 2012).

Do jaké míry se osoba orientuje na ego či na úkol, přispívá významnou měrou také prostředí, což je označováno jako motivační klima. Klima můžeme dělit na klima mistrovství a soutěžní. Klima mistrovství je prostředí, kde je jedinec podporován poznámkami trenéra či rodiče, aby u úkolu vytrval, pomáhal druhým a zlepšoval své osobní cíle. Naproti tomu klima soutěžní pomáhá zapojovat ego. Základem hodnocení je v tomto případě srovnávání se s ostatními a soupeření (Tod et al., 2012).

Sebedeterminační teorie (Self - determination theory) dle R. Ryana a E. Deciho

Sebedeterminační teorie motivace neboli teorie svobodné vůle, formulována Richardem Ryanem a Edwardem Decim, říká, že jde především o míru naplnění autonomie. Z tohoto důvodu používají Ryan a Deci rozdělení motivace dle sebeurčení, na motivaci kontrolovanou, autonomní a amotivaci (Ryan & Deci, 2000b). Na jedince, poháněné kontrolovanou motivací je vytvářen určitý tlak. Často bývají dotlačováni vnějšími silami k určitému typu chování. V případě autonomní motivace pociťuje jedinec chtíč a vůli vykonávat aktivitu či úkol (Deci & Ryan, 2008). Poslední typ amotivace je chování, které člověk koná bez smyslu a bez účelu (Ryan & Deci, 2017). Tod et al. (2012) popisuje amotivaci jako nevyskytující se snahu o nějaké chování. Například osoba, která žije převážně sedavým způsobem života, nevidí žádný důvod, proč by měla začít cvičit. Je tedy amotivována (Tod et al., 2012).

Teorie vychází ze tří základních potřeb:

1. Autonomie – Autonomie neboli možnost jednat dle svých zájmů a hodnot. Je důležité, aby trenér dával prostor svébytnosti (originalitě) svým svěřencům z hlediska výkonu, ale i osobnosti. Pokud je tedy trenérův svěřenec introvert, nemůže po něm chtít, aby byl „tahoun“ celého týmu. Naopak nezakazovat kreativitu hráči, který rád zkouší nové věci.

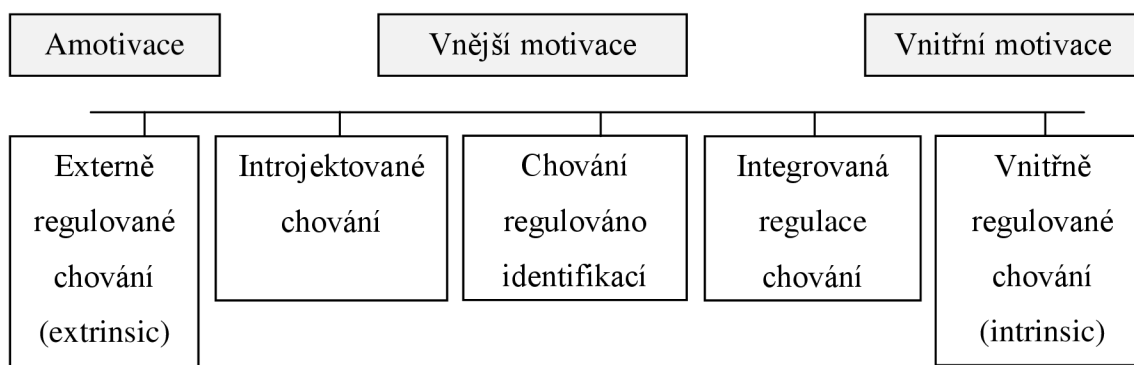
2. Vztah s druhými lidmi neboli příslušnost – Příslušnosti rozumíme potřebu být součástí sociální skupiny, ve které můžeme uspokojovat další potřeby jako například být opečovávan nebo se o někoho naopak starat.

3. Kompetence – Kompetence je potřeba, která je podmíněna „self-efficacy (sebeúčinností). Jedná se potřebu přijímat nové výzvy a překonávat své hranice (Tod et al., 2012).

Výše zmíněné potřeby je nutno naplnit, aby se ubíral vývoj jedince správným směrem (Blažej & Kostolanská, 2020). Ryan & Deci (2000a) popisují tyto potřeby, pokud jsou naplněny, jako stav, který dokáže posílit člověka, jeho zdraví a osobní pohodu. V opačném případě dochází k patologii.

Sebedeterminační teorie pracuje s myšlenkou, že i vnější regulované chování je v určitých případech doprovázeno autonomií. Dle míry obsažení autonomie u vnější motivace (Schéma 1) rozlišuje Ryan & Deci (2000b) 4 typy regulace chování jedince: externě regulované chování, introjektované chování, chování regulováno identifikací a integrovaná regulace chování. Někdy také uvádějí poslední typ, který již nepřipadá pod vnější motivaci a tím je motivace vnitřní neboli intrinsic.

Schéma 1. Rozdělení typu chování (Ryan & Deci, 2000b)



- Externě regulované chování – Jedná se o typ obsahující nejméně prvku autonomie a vyskytuje se tedy nejbližší amotivaci. Chování jedinců je neustále kontrolované a funguje na principu odměny nebo uspokojení něčích potřeb.
- Introjektované chování – U introjektované regulace chování je typickou snahou vyhnout se neúspěchu a pocitu viny a na druhou stranu posílit ego a svou hrdost.

- Chování regulování identifikací – První typ regulace přibližující se vnitřní motivaci. Jedince vnímá aktivitu jako osobně důležitou, je si vědom svých cílů a očekává pozitivní výsledek.
- Integrovaná regulace chování – Osoba si je vědoma cíle, ztotožňuje se s ním. Projevují se zde vlastní potřeby a hodnoty. Někdy tento typ regulace bývá ztotožňován s vnitřní motivací. Rozdíl je v tom, že u integrované regulace chování neshledáváme potěšení z aktivity samotné.
- Vnitřně motivované chování – Jedince vykonává aktivity a přizpůsobuje tomu také své chování, tak aby mu plnění dělalo radost a bavilo ho to (Ryan & Deci, 2000b).

2.3 Onemocnění Covid-19

Probíhající pandemie Covid-19 představuje celosvětovou zdravotnickou a ekonomickou krizi, která má nevídaný rozsah (Yeo, 2020). Covid-19 neboli koronavirové infekční onemocnění je způsobené virem SARS-CoV-2 a postihuje lidi v jakémkoliv věku (WHO, 2021). Česká republika patří mezi nejvíce postižené země na světě z pohledu frekvence výskytu nemoci, ale také úmrtnosti. K 30. 1. 2022 bylo potvrzených celkově 3 013 454 případů v České republice, z toho 37 209 nemoci podlehl (MZČR, 2022).

Tento virus patří do rodu betakoronavirového a je schopen nakazit člověka, ale i zvířata. Koronaviry se vyskytují v přírodě běžně. Důležitá je genetická odlišnost viru SARS-CoV-2 od ostatních ze stejného rodu (Wackerhage et al., 2020).

První případy byly identifikovány v roce 2019 ve městě Wu-chan v Číně (Dores & Cardim, 2020). 30. 1. 2020 stanovila Světová zdravotnická organizace, z důvodu ohrožování lidského zdraví, onemocnění Covid-19 za mezinárodní problém. Z důvodu doporučení Světové zdravotnické organizace začala spousta států vydávat opatření (př. hromadné testování, omezení cestování, karanténa pro cizince, omezení pohybu atd.). V některých zemích docházelo k zavedení tzv. lockdownu. To znamená, že zůstávaly v provozu jen nezbytné a základní služby, jako jsou obchody s potravinami apod. (WHO, 2020).

Dle WHO je nejlepší způsob, jak zpomalit šíření a zabránit vlastnímu nakažení, být o nemoci informován, chránit sebe a ostatní nasazenou maskou na dýchacích cestách, dodržovat si odstup od lidí, mýt si často ruce a nechat se naočkovat. Onemocnění se může

šířit z úst nebo nosu nakažené osoby pomocí malých kapalných částic, například při kašli, zpívání, kýchání a mluvení (WHO, 2021).

Studie Wackerhage et al. (2020) uvádí omezení v době lockdownu, které jsou způsobeny u zdravých dospělých jedinců, u sportovců a u starších lidí. Zároveň také předkládá doporučení u těchto tří specifických rozdílných skupin.

1. Zdraví dospělí jedinci:

- Omezení – Zavřené posilovny, plavecké bazény, sportovní kluby, v některých zemích není možnost venkovních cvičících míst.
- Doporučení – Zařadit do denního programu online cvičení pro posílení imunitního systému.

2. Sportovci:

- Omezení – Neprobíhají závody a antidopingové kontroly, nekonají se skupinové tréninky, v některých zemích není možnost venkovních cvičících míst.
- Doporučení – Pokračovat v tréninku (v omezených podmínkách), snížit tréninkové dávky, aby nedošlo k přetížení organismu a oslabení imunitního systému.

3. Starší lidé:

- Omezení – Pravděpodobně většina starších lidí zůstává pouze doma, aby předcházeli nákaze.
- Doporučení – Neomezovat se jen na sedavé aktivity, v rámci možností zařazovat běžné domácí činnosti. Udržovat sociální kontakt alespoň s blízkou rodinou a tím předcházet psychických onemocněním.

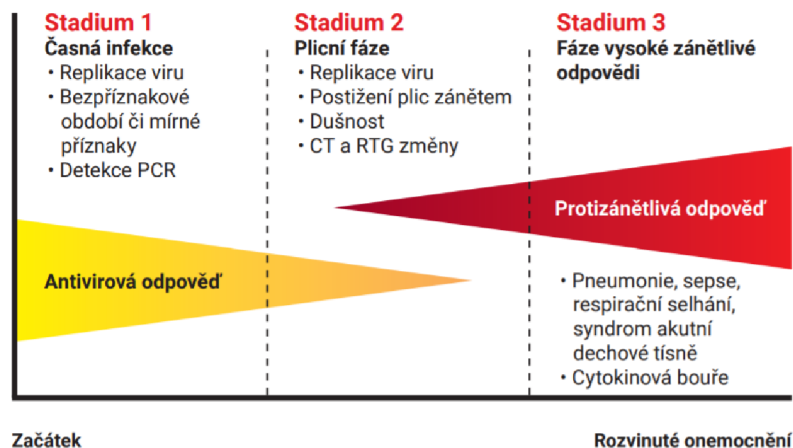
2.3.1 Příznaky a průběh onemocnění Covid-19

Onemocnění zasahuje kardiovaskulární systém a tím dochází ke zvyšování hladiny srdečních troponinu (Schellhorn et al., 2020). Mezi hlavní příznaky onemocnění patří kašel, horečka, únava, ztráta čichu a chuti (DiFiori et al., 2021). Spousta lidí zažívá mírně až středně těžké respirační onemocnění. U některých lidí je vyžadována lékařská pomoc. Jedná se především o starší pacienty nebo lidi, kteří trpí jinými zdravotními problémy (např. cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, rakovina, chronická respirační onemocnění apod.). Covid-19 je nemoc mimořádně infekční. Inkubační doba neboli období, během něhož

je člověk infekční, se uvádí 1 až 14 dnů (Dostal et al., 2020). V mnoha případech, cca v 95%, je inkubační doba maximálně 5 dní. Poté se stává člověk neinfekčním (Rothan & Byrareddy, 2020).

Dostal et al. (2020) uvádí, že průběh onemocnění má tři stádia, kterými jsou časná infekce, plicní fáze a fáze vysoké zánětlivé odpovědi (Obrázek 6).

Obrázek 6. Průběh onemocnění Covid-19 (Dostal et al., 2020)



2.3.2 Onemocnění Covid-19 a sport

Z důvodu zabránění přenosu nemoci se začaly postupem času omezovat různé oblasti života. Došlo také na restriktce týkající se sportování. Nutnost zůstat doma a omezit se pouze na venkovní cvičení, vedla u mnohých ke snížení fyzické aktivity a zvýšenému sedavému chování. V rámci vrcholových sportů byly soutěže zrušeny či odloženy. Došlo například k odložení největšího sportovního „svátku“, letních olympijských her v Pekingu (Yeo, 2020). V oblasti sportu nebyli zasaženi jen samotní sportovci, ale také trenéři, fanoušci, manažeři a sportovní novináři (Ranasinghe et al., 2020).

Studie Schellhorn et al. (2020) se zabývala otázkou, zda jsou sportovci ohroženi onemocněním Covid-19. Ukázalo se, že sportovci nepatří do rizikové skupiny jako například starší lidé, ale i přesto bylo infekcí postiženo spousta sportovců a také několik celých týmů. Vzhledem k životnímu stylu, zdraví a průměrně nízkému věku, lze předpokládat lehký a asymptotický průběh u těchto osob. U sportovců se mnohdy ukazují příznaky jako například únava, malátnost, snížení výkonu a zvýšení srdeční klidové frekvence. I přes tyto příznaky sportovci nebyli podrobováni testu na onemocnění Covid-19, z důvodu spojování s jinými

diagnózami, přetrénování či vyčerpáním. Toto studie Schellhorn et al. (2020) považovala za jeden z velkých problémů na počátku pandemie.

Dlouhá doba bez sportu nemá dopad jen na fyzickou kondici, ale také na psychickou duševní stránku sportovce, který byl zvyklý žít organizovaně a trénink zabíral velkou část jeho dne. Když se trénink odebral, sportovci se naskytlo spousta volného času a nastal problém se zaplněním prázdnoty. Abstinence sportu a nejistota může přinášet do života sportovce různé psychologické dopady jako například náladovost, úzkosti, deprese a ztráta sebeúcty (Ranasinghe et al., 2020).

2.3.3 Návrat ke sportu po onemocnění Covid-19

Pandemie se ve světě vyskytuje již od roku 2019, ale kardiovaskulární a jiné dlouhodobé následky onemocnění Covid-19 jsou neustále zkoumány. Otázkou způsobilosti a návratu ke sportu se zabývá spousta studií (Schellhorn et al., 2020).

Například Hrdlička et al. (2021), který se otázkou návratu ke sportu zabýval, sepsal doporučení u osob s rozdílnými typy průběhů onemocnění:

Asymptomatický průběh

Při asymptomatickém průběhu dodrží sportovec 10 dní izolace, během níž je významné restrikce snížení zátěže. Následně sportovec podstoupí základní vyšetření u svého lékaře a ten rozhodne o postupném návratu do tréninku. Začátek je možný nejdříve 11. den od pozitivně provedeného testu. Návrat k maximální zátěži doporučují odborníci nejdříve 17. den od pozitivního testu.

Lehký průběh

V případě lehkého průběhu doporučují odborníci 10-14 dní naprostého klidu bez jakékoli zátěže, proto aby se předešlo případným pozdějším komplikacím. Po uplynutí doby izolace a uplynutí sedmi dnů od posledních příznaků je možné, aby sportovec podstoupil laboratorní a kardiologické vyšetření. Při normálních výsledcích je možné se navrátit 17. dní od pozitivního testu k maximální zátěži.

Středně těžký průběh

Sportovec po středně těžkém průběhu by měl podstoupit navíc vyšetření spiroergometrické, EKG a ke zvážení je již MRI srdce. Postupný návrat může nastat po deseti dnech od úplného ústupu příznaků.

Těžký průběh

Pokud je sportovec hospitalizován a měl těžký průběh, může nastat poškození srdečního svalu. Postinfekční známou komplikací u těchto virových onemocnění je myokarditida. Proto se provádí následující vyšetření: EKG, echo- kardiografie, MRI srdce, 24hodinový Holter EKG, CT plic, spirometrické vyšetření, bodypletysmografie, spiroergometrie, jaterní testy a detailní laboratorní vyšetření. S lehkou aktivitou, v případě dobrých výsledků, může začít jedinec až 14 dní od posledních příznaků.

Pokud je z výsledků vyšetření patrná myokarditida, uvádí se období bez tréninku 3-6 měsíců. Následně sportovec podstupuje další vyšetření a až poté se může lehce navracet k tréninkům (Dores & Cardim, 2020).

2.3.4 Možnosti tréninku během pandemie Covid-19

Spousta sportovců byla v době pandemie odkázána pouze na domácí cvičení. Studie Impellizzeri et al. (2020) ukazuje, že cvičení doma může být i pro sportovce prospěšné. Je zapotřebí dbát na správnost provedení cvičení a neustále sám sebe kontrolovat. Vhodnou alternativou pro domácí cvičení je využívání cviků zahrnujících velké svalové skupiny, například kliky, přeskoky přes švihadlo, shyby, dřepy, jumping jacks apod. Je doporučováno jednotlivé cviky zařazovat do kruhového provozu a měnit intenzitu cvičení (Hammami et al. 2020).

Studie Hammami et al. (2020) uvádí příklad pro pokročilejší sportovce, jak cviky uspořádat a kolik provést opakování (Tabulka 3).

Tabulka 3. Příklad domácího cvičení s vlastní vahou těla (upraveno dle Hammami et al., 2020)

Cvičení	Frekvence
dřepy	2 - 3 kola, 20 opakování
kliky	2 - 3 kola, 20 opakování
výpady	2 - 3 kola, 10 opakování
plank - "vzpor ležmo"	2 - 3 kola, 40 sekund
jumping jack - "panák"	2 - 3 kola, 20 opakování
sklapovačky	2 - 3 kola, 20 opakování

I při cvičení v domácím prostředí by se nemělo zapomínat na regeneraci. Existuje spousta metod, které pomáhají urychlit regeneraci a posílit fyzickou kondici. Řadíme zde například kvalitní spánek, protahování, terapii studenou vodou či otužování (Halson, 2013).

2.3.5 Možnosti tréninku badmintonu během pandemie Covid-19

Z důvodu pandemie Covid-19 se hráči badmintonu z ničeho nic ocitli bez prostoru k trénování, bez sociálního kontaktu a mnohdy bohužel také bez podpory. Trenérsko-metodická komise Českého badmintonového svazu uvedla v této nelehké době několik tipů, které mohly hráčům pomoci:

- Neustále udržovat kontakt se svým trenérem a tréninkovou skupinou. Hledat způsoby online kontaktu a navzájem se motivovat.
- Brát tuto změnu jako výzvu a ne jako překážku. Těžká doba může znamenat krok vpřed a donutit člověka opustit svou komfortní zónu.
- Hledat způsoby jak trénovat v těchto těžkých podmínkách. Trenérsko-metodická komise doporučuje využívat online platformy k společné kondiční přípravě nebo individuální venkovní tréninky, nad nimiž trenér nemá až takovou kontrolu, ale požadovat po svých svěřencích natočení jednotlivých cvičení. Další možností je rozvoj taktických dovedností formou online rozboru natočených zápasů hráčů. Nemusí se jednat jen o vlastní zápasy, ale mohou se využít také zápasy nejlepších světových hráčů. Mezi doporučované tipy se řadí výzvy, díky nimž se vzájemně mohou svěřenci motivovat, sdílet své výsledky apod.

Trenérsko-metodická komise Českého badmintonového svazu také uvádí několik zdrojů, ze kterých je možné čerpat inspiraci. Patří mezi ně Badminton Coach, Badcoach, Badminton vždy IN, XPS portál (video), Sazka olympijský víceboj – odznak všestrannosti (Hejdrychová, 2020).

3 CÍLE

Hlavním cílem diplomové práce je posouzení vlivu průběhu a typu motivace na zapojení se do 10týdenní výzvy v době Covid-19 v prostředí badmintonu.

Dílčími cíli je:

- sledování počtu zapojených účastníků během celé doby
- zjištění převládajících typů motivace podle třech vybraných motivačních teorií.

3.1 Hypotézy

H1: Vlivem pandemie způsobené onemocněním Covid-19 se podaří 10týdenní výzvou zaujmout víc jak 100 účastníků z badmintonového prostředí.

H2: V průběhu 10týdenní výzvy dojde ke snížení počtu účastníků i respondentů 10týdenní výzvy na méně než polovinu.

H3: U účastníků, kteří dokončí výzvu, bude převládat vnitřní motivace.

H4: U účastníků, kteří dokončí výzvu, bude převládat vnitřní motivace, na rozdíl od těch, kteří výzvu nedokončí.

4 METODIKA

Tato studie byla zrealizována během jarní pandemie Covid-19 v roce 2021. Studie byla schválena v souladu s Helsinskou deklarací (1983) lokální etickou komisí Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (74/2021, Příloha 4).

4.1 Charakteristika souboru

Pro potřeby diplomové práce byli osloveni jedinci z badmintonových klubů celé ČR, kam se řadí hráči, rodiče a trenéři.

Tabulka 4. Počty zapojených účastníků během 10týdenní výzvy

PRŮBĚH VÝZVY	ČETNOST (TĚCH, CO PLNÍ VÝZVU)	ČETNOST (TĚCH, CO CVIČÍ A VYPLNILI ANKETU)
Na začátku výzvy	146	103
Uprostřed výzvy	112	71
Na konci výzvy	83	49

10týdenní výzvu začalo cvičit 146 účastníků, ale pouze 103 z nich vyplnilo první anketu. Z výsledků je vidět, že uprostřed výzvy, tedy po 5 týdnech, se počet účastníků snížil. Celkový počet těch, kteří dokončili výzvu, je 83, z toho 49 osob vyplnilo třetí anketu (Tabulka 11).

Tabulka 5. Zařazení respondentů dle věkové kategorie

VĚKOVÁ KATEGORIE	ČETNOST
U11	11
U13	6
U15	21
U17	18
U19	8
dospělí - hráč	18
rodič	12
trenér	9

V Tabulce 5 můžeme vidět, že nejvíce respondentů bylo z kategorie do patnácti let (U15), druhý největší počet byli junioři do sedmnácti let (U17) a dospělí hráči. Naopak nejmenší zastoupení bylo z kategorie do třinácti let (U13). Z výsledků také vyplývá, že do výzvy se zapojila více dětí, než dospělých.

Tabulka 6. Zařazení respondentů dle výkonnostní úrovně

VÝKONNOSTNÍ ÚROVEŇ	ČETNOST
reprezentace	4
závodní hráč	28
výkonnostní hráč	33
nadšenec	15
rodič	11
trenér	5
dospělý hráč + trenér	7

Z výzkumného souboru se nejvíce jedinců zařadilo do úrovně výkonnostního hráče. Takový hráč má tréninky minimálně 2x týdně a pravidelně se účastní sportovních soutěží. Dále se do výzvy přihlásil velký počet závodních hráčů, kteří trénují minimálně 4x týdně. Naopak nejméně se zúčastnilo jedinců zařazených do reprezentace České republiky (Tabulka 6).

4.2 Sběr dat

Výzkumná metoda - Anketa

Výzkumná studie je založena na sběru dat a následném zpracování informací získaných formou anketního šetření v badmintonovém prostředí. Zúčastněným osobám byly podány tři ankety během 10 týdnů. První anketa podána před začátkem výzvy se zaměřovala na základní informace o respondentech a na důvody proč se do výzvy rozhodli zapojit. Druhá anketa zjišťovala, co je pro jednotlivé respondenty v průběhu plnění výzvy motivací. Poslední třetí anketa se skládala z otázek zaměřených na zpětné zhodnocení motivace k zapojení se do výzvy, na cíle a charakteristiku jedinců dle teorie výkonové motivace. Každý respondent obdržel a podepsal informovaný souhlas s účastí ve výzkumu. Za nezletilé osoby tento souhlas podepsal jejich zákonný zástupce. Ankety byly anonymní, z důvodu zájmu o všeobecné charakteristiky, ne o charakteristiky konkrétních osob.

Zpracování a evidence anket

V anketách byly odpovědi zaznamenávány následujícími způsoby.

1. Slovní vypsání odpovědi na zadanou otázku
2. Konkrétní údaje (pohlaví, věková kategorie)
3. Výběr z možností

Všechny otázky a odpovědi byly uloženy do souboru EXCEL, kde byly zpracovány pomocí statistických charakteristik (četnost, relativní četnost). Do diplomové práce byly následně vybrány jen otázky týkající se hlavního a dílčích cílů. Výsledky jsou zaznamenány v jednotlivých tabulkách a grafech (viz. Kapitola 5).

4.3 Popis 10týdenní výzvy

10týdenní výzva byla rozdělena do pěti cyklů po 14 dnech, kdy se pravidelně obměňovala náplň jednotlivých úkolů. V každém cyklu se vyskytovaly tři cviky na posílení svalstva (dolní končetiny, horní končetiny, trup), úkol zaměřen na logické myšlení, na pohyb venku, překonání sám sebe a v neposlední řadě byl nácvik některé z badmintonových dovedností. Za plnění úkolů získávaly zúčastněné osoby body, které se jim zapisovaly do tabulky. V rámci samotné výzvy mezi sebou účastníci soupeřili a snažili se získat co nejvíce bodů. Byli rozděleni do několika skupin po 10 účastnících, vždy dle bodového součtu za dané období. Byl vytvořen systém, kdy každých 14 dní se měnily nejen cviky, ale došlo také k posunu účastníků ve skupinách. Na konci celé výzvy byli vyhlášeni nejlepší účastníci dle věkové kategorie a také ti, kteří se dostali do nejvyšší skupiny.

V tabulkách níže jsou uvedeny jednotlivé baterie cviků s ohodnocením. Konkrétní podoba cvičení, které zúčastněné osoby měly plnit, byla vždy poslána formou odkazu na video s podrobným popisem.

Tabulka 7. Baterie cviků (1. – 2. týden)

ÚKOL/CVIČENÍ	OHODNOCENÍ
Kliky	2 body = 10x cvik
Výpady vpřed	2 body = 10x cvik
Klik → Plank → Klik	2 body = 10x cvik
Badmintonové puzzle	maximálně 50 bodů
Vyjdi ven!	10 bodů = 1 hodina
Práce s tubou od míčků	maximálně 100 bodů
Překonej sám sebe – den bez telefonu	maximálně 150 bodů

Tabulka 8. Baterie cviků (3. – 4. týden)

ÚKOL/CVIČENÍ	OHODNOCENÍ
Posilování s PET láhvi	2 body = 10x cvik
Posílení břišních svalů – „russian twist“	2 body = 20x cvik
Výpony na špičkách	2 body = 10x cvik
Badmintonová křížovka	maximálně 80 bodů
Vyjdi ven!	10 bodů = 1 hodina
Skládání míčků na raketu	počet bodů = počet míčků na raketě
Překonej sám sebe - otužování	20 bodů

Tabulka 9. Baterie cviků (5. – 6. týden)

ÚKOL/CVIČENÍ	OHODNOCENÍ
Švihová práce s raketou	2 body = 10x cvik
Posílení břišních svalů – „mountain climber“	2 body = 20x cvik
Výpady do strany	2 body = 10x cvik
Rozbor zápasu	10 bodů
Vyjdi ven!	5 bodů = 30 minut
Odehrávání míčků držadlem rakety	počet bodů = počet odehrání
Překonej sám sebe – četba	10 bodů

Tabulka 10. Baterie cviků (7. – 8. týden)

ÚKOL/CVIČENÍ	OHODNOCENÍ
Tricepsový klik	2 body = 1x cvik
Plank	2 body = 1 minuta
„Wall sitting“	2 body = 30 sekund
Sudoku	0,5 bodů = 1 správné číslo
Vyjdi ven!	5 bodů = 30 minut
Badmintonové přihrávky	1 bod = 1 přihrávka (max. 60s)
Překonej sám sebe - strava	body dle tabulky poskytnuté účastníkům

Tabulka 11. Baterie cviků (9. – 10. týden)

ÚKOL/CVIČENÍ	OHODNOCENÍ
Panáček („jumping jacks“)	2 body = 30x cvik
Posílení břišních svalů - „nůžky“	2 body = 30x cvik
Posílení hýžďových svalů (zvedání hýždí)	2 body = 15x cvik
Zakódovaný obrázek	10 bodů
Vyjdi ven!	5 bodů = 30 minut
Odehrávání míčků o zeď – práce s raketou	počet bodů = počet odehrání (vkuse)
Překonej sám sebe – rozvoj spolupráce	body dle tabulky poskytnuté účastníkům

4.4 Průběh zpracování diplomové práce

- leden 2021- orientace v problematice
- únor 2021 – příprava anket
- březen až květen 2021 – sběr dat
- červen až červenec 2021 – vyhodnocování anket
- květen 2021 – zadání diplomové práce
- říjen 2021 – prosinec 2021 studium a analýza odborné literatury
- leden 2022 – březen 2022 zpracování diplomové práce
- duben 2022 – odevzdání diplomové práce

5 VÝSLEDKY

V následujících grafech a tabulkách jsou uvedené vybrané odpovědi k otázkám z anket, které byly podány respondenty 10týdenní výzvy.

5.1 Základní informace

V této podkapitole jsou zpracovány výsledky z ankety, která byla podána před zahájením 10týdenní výzvy.

Tabulka 12. Důvody přihlášení se do 10týdenní výzvy

PROČ JSEM SE PŘIHLÁSIL/A DO TÉTO CHALLENGE?	ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST (%)
Jsem rodič a baví mě výzvy, rád soutěžím.	10	7,9
Jsem zvědavý/á, co to bude, těším se.	60	47
Rodiče mi řekli, že to mám udělat.	9	7,1
Nemám co dělat, tak proč to nezkusit.	25	20
Bylo mi blbé/hloupé se nepřihlásit.	10	7,9
Mám to povinně od trenéra.	6	4,7
Myslím, že bych měl být vzorem pro své dítě/svěřence.	14	11
Kamarád mě přemluvil/motivoval.	3	2,4
Již na podzim jsem se challenge účastnil a bavilo mě to.	15	12

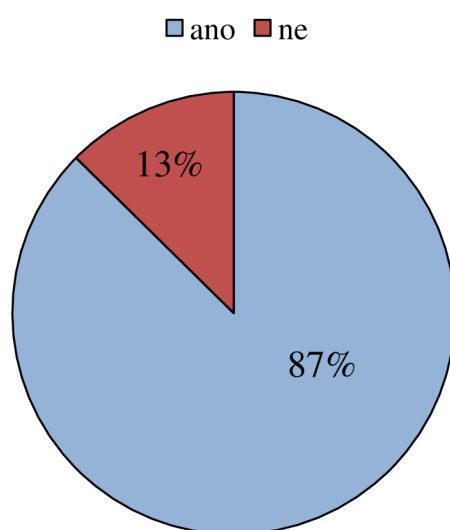
V případě této otázky byla možnost zaškrtnout maximálně dvě odpovědi. Z Tabulky 12 vyplývá, že jednoznačně nejčastějším důvodem, proč se jedinci do 10týdenní výzvy rozhodli zapojit, byla zvědavost. Mnohokrát se objevila také odpověď, že jedinci nemají příliš jiných možností, jak a kde sportovat, nemají v podstatě co dělat a proto chtějí výzvu zkusit. 15 jedinců výzkumného souboru bylo do výzvy přinuceno autoritou (trenérem, rodičem).

Tabulka 13. Motivační činitelé

CO MĚ MOTIVUJE?	ČETNOST
Jdu vyhrát!	13
Chci se zapojit a něco pro sebe dělat.	89
Je mi to jedno, nemám motivaci	1

V první anketě, tedy před začátkem výzvy, byla položena také otázka, která poukazuje na motivační činitele jedinců. Respondenti měli na výběr ze tří výroků, které se rovnají třem druhům motivace (vnější motivace, vnitřní motivace, amotivace). Výsledky ukázaly (Tabulka 13), že u jedinců převládá vnitřní typ motivace neboli odpověď: Chci se zapojit a něco pro sebe dělat. Dále 13 jedinců uvedlo jako zdroj motivace vnější činitele tedy výhru a získávání bodů do tabulky. Pouze u jednoho jedince z celkového souboru se vyskytuje amotivace.

Graf 1. Očekávání, zda vytrvám do konce



Před zahájením výzvy uvedlo 87% respondentů, že vytrvají až do konce. Naopak 13% si už na začátku myslelo, že výzvu nedokončí (Graf 1).

5.2 Motivace v průběhu výzvy

Tabulka 14. Motivační činitelé v průběhu výzvy

CO JE PRO MĚ MOTIVACÍ?	ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST (%) Z TĚCH, CO ODPOVĚĎELI
Odměna za výhru.	0	0
Radost z aktivity, že něco dělám.	49	69
Radost z toho, že se něco učím. Pracuji na sobě.	38	53,5
Dělám, co mě baví a ještě za to chci dostat odměnu.	8	11,3

Z Tabulky 14 vyplývá, že nikdo se výzvy neúčastnil proto, aby dostal nějakou odměnu. Tedy u nikoho nepřevažuje pouze vnější motivace. Malé procento respondentů odpovědělo, že je odměna motivuje, ale současně potřebují dělat, co je baví a naplňuje. U těchto jedinců se vyskytuje jak vnější tak i vnitřní typ motivace. V 69 % odpovědí se objevila motivace v podobě radosti z aktivity a dobrý pocit, že jedinci něco dělají. Velké procentuální zastoupení respondentů má také radost z toho, že na sobě pracují a zdokonalují se. U obou těchto skupin převládá vnitřní motivace.

5.3 Sebedeterminační teorie dle Ryana & Deciho

Tabulka 15. Zpětné hodnocení motivace u jedinců, kteří dokončili výzvu, dle sebedeterminační teorie

JAK ZPĚTNĚ HODNOTÍM SVOU MOTIVACI K ZAPOJENÍ SE DO VÝZVY? (MAX. 2 MOŽNOSTI)	ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST (%) Z TĚCH, CO ODPOVĚĎELI
Neabsolvoval/a jsem ji.	0	0
Kdybych ji neabsolvoval/a, cítila bych se provinile.	4	8
Absolvoval/a jsem ji, protože mě pohyb a plnění úkolů baví a přináší mi to radost.	33	67
Absolvoval/a jsem ji, protože pohyb a plnění úkolů ke mně patří, jsou mou součástí.	13	27
Absolvoval/a jsem ji, protože chci být fit, protože chci být dobrý hráč/sportovec.	35	71
Absolvoval/a jsem výzvu, protože jsem musel/a, rodiče to chtěli.	2	4

Nejvíce jedinců absolvovalo výzvu, protože se chtěli udržovat v dobré fyzické kondici, která k badmintonu patří, a protože po návratu zpět na kurty chtějí být dobrými hráči. Druhým největším motivačním činitelem, proč absolvovali výzvu, byla zábava a radost z plnění úkolů. Dále velké procento absolvovalo výzvu, protože k nim plnění úkolů a pohyb patří, je součástí jejich života a ani v době pandemie o něj nechtěli přijít. Výsledky ukázaly, že pouze dva jedinci dokončili výzvu, protože byli donuceni rodiči (Tabulka 15).

Tabulka 16. Zpětné hodnocení motivace u jedinců, kteří nedokončili výzvu, dle sebedeterminační teorie

JAK ZPĚTNĚ HODNOTÍM SVOU MOTIVACI K ZAPOJENÍ SE DO VÝZVY? (MAX. 2 MOŽNOSTI)	ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST (%) Z TĚCH, CO ODPOVĚĎĚLI
Neabsolvoval/a jsem ji.	7	39
Kdybych ji neabsolvoval/a, cítila bych se provinile.	3	17
Absolvoval/a jsem ji, protože mě pohyb a plnění úkolů baví a přináší mi to radost.	7	39
Absolvoval/a jsem ji, protože pohyb a plnění úkolů ke mně patří, jsou mou součástí.	2	11
Absolvoval/a jsem ji, protože chci být fit, protože chci být dobrý hráč/sportovec.	3	17
Absolvoval/a jsem výzvu, protože jsem musel/a, rodiče to chtěli.	2	11

Z výsledků je patrné, že sedm jedinců, kteří se do výzvy přihlásili, vůbec výzvu neabsolvovali. Dalších sedm jedinců alespoň z části absolvovalo výzvu, protože je plnění úkolů baví a přináší jim to radost. Patří tedy do skupiny jedinců s integrovanou regulací chování. 17 % z těch co odpověděli, by se po nezapojení do výzvy cítili provinile a byli by na sebe nazlobení. Jejich chování označujeme za introjektované. Shodně 17 % z těch co odpověděli, chtěli být v dobré kondici a cítit se fit. V tomto případě se jedná o chování regulované identifikací (Tabulka 16).

5.4 Motivační teorie potřeby dosažení úspěchu dle Atkinsona

Tabulka 17. Charakteristika jedince dle teorie potřeby dosažení úspěchu

KTERÉ TVRZENÍ MĚ LÉPE CHARAKTERIZUJE?	ČETNOST (odpověď ano)	ČETNOST (odpověď ne)
Mám rád/a výzvy, nebojím se riskovat.	43	14
Nemám rád/a výzvy, nerad/a riskuji.	6	4

Tvrzení, mám rád/a výzvy, nebojím se riskovat, převažuje u jedinců, kteří dokončili i nedokončili 10týdenní výzvu (Tabulka 17). V případě teorie Atkinsona je toto tvrzení charakteristické pro osoby, které riskují a nebojí se prohry. Prohra je pro ně prostředkem ke zlepšení. Jen pár jedinců z výzkumného souboru odpovědělo, že nemá rádo výzvy, což dle této teorie znamená, že se tito jedinci bojí neúspěchu, porážky, a proto neriskují.

Tabulka 18. Charakteristika jedince dle teorie potřeby dosažení úspěchu

KTERÉ TVRZENÍ MĚ LÉPE CHARAKTERIZUJE?	ČETNOST (odpověď ano)	ČETNOST (odpověď ne)
Netoužím se ve sportu dostat vysoko/dotáhnout to daleko.	15	8
Toužím se ve sportu dostat vysoko/dotáhnout to daleko.	34	10

Teorie Atkinsona rozděluje jedince také dle cílů. V případě našeho anketního šetření více než 2/3 jedinců, kteří dokončili výzvu, uvedli, že jejich cíle jsou vysoké a snaží se dotáhnout to ve sportu daleko. Řadí se tedy do skupiny lidí s cílem dosáhnout úspěchu. U jedinců, kteří nedokončili výzvu, převládala stejná odpověď s menším rozdílem (Tabulka 18).

5.5 Motivační teorie dosažení cíle dle Nichollse

Tabulka 19. Priority dle teorie dosažení cíle

CO JE PRO MĚ DŮŽITĚJŠÍ?	ČETNOST (odpověď ano)	ČETNOST (odpověď ne)
Pracovat na tom, abych se stále zlepšoval/a.	45	14
Porovnávat se s ostatními, zda jsem lepší než oni.	4	4

Prioritou pro většinu jedinců, kteří dokončili i nedokončili výzvu až do konce, je pracovat na tom, aby se stále zlepšovali. Kladou tedy důraz na osobní rozvoj a ne na výsledek. Jen 4 jedinci (Tabulka 19) v obou případech (odpověď ano i ne) uvedli, že důležitější je pro ně se neustále srovnávat s ostatními, tzn. motivují je především vnější faktory jako jsou uznání, sláva nebo odměna.

Tabulka 20. Priority dle teorie dosažení cíle

CO JE PRO MĚ CÍLEM?	ČETNOST (odpověď ano)	ČETNOST (odpověď ne)
Být lepší, než jsem byl/a včera.	49	16
Být nejlepší.	0	2

V případě odpovědi ano, dokončili výzvu i ne, nedokončili výzvu, můžeme vidět zcela jasný výsledek. Kromě dvou osob uvedli všichni, že nechtějí být nejlepší, ale jejich hlavním cílem je být lepší než včera a zaměřovat se tedy spíše na jednotlivé pokroky a postupné učení se (Tabulka 20).

6 DISKUZE

Diplomová práce se zaměřuje na motivaci jedinců v rámci badmintonového prostředí v době pandemie Covid-19. Pandemie zasáhla všechny sféry života a způsobila ve světě zdravotnickou i ekonomickou krizi (Yeo, 2020). Cílem práce bylo interpretovat výsledky 10týdenní výzvy s ohledem na poznatky z části teoretické, sledovat počet zapojených účastníků a zjistit, jaký převládá typ motivace podle třech teorií výkonové motivace. Výzkum byl proveden v období, kdy jedinci neměli možnost využívat halové prostory pro trénink, byla zakázána skupinová setkání, turnaje se odkládaly či rušily a zbývala pouze možnost domácího tréninku.

Výsledky ukázaly, že do výzvy se na začátku přihlásilo 146 jedinců. Z tohoto počtu vyplnilo dotazník a zapojilo se tak do výzkumu 71 %, což činí 103 jedinců. Většina z nich se zařadila do kategorie výkonnostních a závodních hráčů. I přesto, že na začátku uvedlo 90 jedinců, že vytrvá ve výzvě až do konce, tak již v průběhu poklesl počet těch, co vyplnili anketu, na 71 a plně dokončilo pouze 49 jedinců, taktéž těch, co vyplnilo anketu. Mezi důvody, proč výzvu nedokončili, patřilo zranění, náročnost, školní povinnosti, onemocnění Covid-19, jiné osobní priority, zajímavější výzvy, individuální tréninkové programy a jiné povinnosti od trenéra.

Pokles účastníků během pohybové výzvy zaznamenal také florbalový klub ve Zlíně, který uspořádal na začátku března roku 2021 4týdenní výzvu s názvem „Běžíme a jezdíme pro dobrou věc“. Účastníci měli za cíl naběhat či najet na kole co nejvíce kilometrů, které následně byly přeměněny do finančního příspěvku pro Dětské centrum ve Zlíně. Konkrétní pokles účastníků byl z 80 na 60 (Anonymous, 2021a).

Pozitivním přínosem 10týdenní výzvy je z našeho pohledu zpětná vazba jedinců. Ti, co výzvu dokončili, hodnotili výzvu s nadšením, cvičení i plnění úkolů je bavilo. Hlavními přínosy pro ně byla motivace k pohybu, možnost pro sebe něco udělat a možnost soutěžit s ostatními. Z pohledu autorů celé 10týdenní výzvy je zapojení 146 účastníků na začátku výzvy dobrým výsledkem. Očekávalo se snížení počtu účastníků na polovinu, nicméně aktivní zapojení 112 účastníků po pěti týdnech a dokončení 83 účastníků je pro badminton dobrou vizitkou a nadějí.

Pandemie ukázala, že udržet sportovce u aktivního životního stylu ve chvíli, kdy jsou izolovaní a uzavření doma, je náročné. Studie Noori (2020) zmiňuje jako nejvýznamnější faktor, proč sportovec přestává cvičit během pandemie, nedostatečné vybavení a nezáživnost

cvičení doma. Výsledky naší studie potvrzují, že ztráta motivace k pohybu doma je jedním z důvodů nedokončení 10týdenní výzvy. Se ztrátou motivace a nízké odolnosti vůči izolaci je také spojen pokles počtu tréninkových jednotek, který je zapříčiněn vnějšími vlivy, jako jsou omezení a vládní nařízení (Lorenzo Calvo et al., 2021). Další příčinou, proč sportovci v době izolace nesportují, může být úzkost. Častěji se objevuje u žen, mladších sportovců, aktivních sportovců a závodních sportovců na nejvyšší úrovni popř. těch, kteří nemají daný žádný tréninkový plán. Vliv na sportování v době pandemie má také zranění sportovce, ať už na začátku nebo v jejím průběhu (Ruffault et al., 2020).

Na začátku, tedy v rámci první ankety, uváděli jedinci důvody, proč se do výzvy zapojili. V odpovědích se nejvíce krát objevila zvědavost, dobrá zkušenost s podzimní podobnou výzvou a také z důvodu malé nabídky možností, jak v době pandemie sportovat. Dále 15 jedinců bylo přinuceno autoritou (rodič, trenér) se výzvy účastnit, 3 byli přinuceni kamarádem, 10 jedincům bylo hloupé se nepřihlásit a 14 rodičů začalo výzvu jen proto, aby byli příkladem pro své děti (Tabulka 12). Myslíme si, že u těchto čtyř skupin je velké riziko pravděpodobnost, že výzvu nedokončili z důvodu velkého zapojení vnější motivace, tedy nedobrovolného zapojení se do 10týdenní výzvy. Toto potvrzuje v literatuře Woodward (2011), který tvrdí, že většina hráčů je motivována vnějšími i vnitřními činiteli a pokud začne převládat vnější motivace, mohou nastat problémy. V takovém případě začínají být hnací mechanismy mimo kontrolu jedince.

Motivace ve sportu hraje zásadní roli a přispívá kladně k dosažení stanovených cílů (Anas et al., 2021). Na začátku 10týdenní výzvy u 82 % jedinců převládala vnitřní motivace. U zbylých jedinců výzkumného souboru naopak vnější motivační činitelé. V průběhu výzvy byla položena obdobná otázka. Z výsledku je patrné, že stále převládala motivace vnitřní, tedy radost z aktivit, pohybu a z toho, že na sobě pracují. Studie (Anas et al., 2021) poukazuje na to, že u fotbalových hráčů během pandemie klesla vnitřní, ale také vnější motivace.

V rámci naší studie a zpětného hodnocení motivace u těch, kteří dokončili 10týdenní výzvu (Tabulka 15), se nejvíce odpovědí vyskytlo u identifikovaného chování, které se nachází na škále uprostřed. Jedná se tedy o spojení vnitřní i vnější motivace. Dobrým ukazatelem je, že druhou nejčastější odpovědí byla integrovaná regulace chování, která se nejvíce přibližuje vnitřní regulaci chování a někdy s ní bývá ztotožňována. Stejná otázka byla v rámci ankety položena také těm, kteří výzvu vůbec nezačali nebo dokončili z části. Těchto jedinců bylo ve výzkumném souboru 18. Výsledky ukázaly (Tabulka 16), že u 39 % z těch, co odpověděli na otázku, se vyskytuje amotivace. Zarážející je, že dalších 50 % z těch,

co odpověděli, je regulováno integrovaně nebo vnitřní motivací a to i přesto, že výzvu nedokončili. V literatuře se uvádí, že vnitřně motivovaní sportovci s největší pravděpodobností dokážou vydržet u sportovní výzvy nebo obecně u sportu, z důvodu uspokojování jejich vnitřních potřeb (Woodward, 2020).

V současné literatuře se podařilo dohledat obdobnou studii Noori (2020), jejímž účelem bylo prozkoumat tréninkovou aktivitu sportovců a úroveň motivace pro zapojení se do skupinových tréninků během pandemické krize Covid-19, poukazuje na stejnou úroveň motivace u těch, kteří skupinové tréninky plnili i u těch, kteří v průběhu přestali. Za pomoci sebedeterminační teorie analyzuje různé typy motivace dle regulace chování. Výsledky studie Noori (2020) ukázaly, že i přes pandemickou krizi spadá větší procento jedinců do škály přibližující se autonomní motivaci (vnitřní regulace chování, identifikované chování a integrované chování). Naopak malý počet jedinců byl spojen s řízenou motivací (introjektované chování, vnější regulace chování).

Další studie, která se zabývala motivací dle sebedeterminační teorie během pandemie, odhalila taktéž vysokou úroveň autonomní motivace ke sportu. Studie říká, že ti, kteří byli zvyklí vykonávat pravidelnou aktivitu před pandemií a měli vysokou míru autonomní motivace, budou pokračovat nadále v cvičení s autonomní regulací chování (Leyton-Román et al., 2021). Ve cvičení a pravidelné pohybové aktivitě budou dle studie Thibaut et al. (2020) pokračovat také především členové sportovních klubů, kteří byli zvyklí na pravidelnou účast na sportovních akcích.

Cílem studie Leyton-Román et al., (2021) bylo popsat rozdíly mezi mužským a ženským pohlavím. Výsledky ukazují, že muži dokážou lépe kontrolovat úroveň motivace, amotivace, regulovat chování a objevuje se u nich lepší schopnost důvěřovat v sebe samého. López - Bueno et al. (2020) ve svém výzkumu španělské populace zjistil, že během pandemie došlo rapidně ke snížení pohybové aktivity a konkrétně v mužské populaci nejvíce. Největší úpadek pohybové aktivity byl zaznamenán v prvních týdnech od uzavření sportovišť.

Jak je vidět z Tabulky 17 a 18, větší část výzkumného souboru dle teorie J. W. Atkinsona patří do skupiny těch, kteří chtějí dosáhnout úspěchu a ve sportu mají velké cíle. Do skupiny se zařadili jedinci, kteří dokončili výzvu, ale také jedinci, kteří výzvu pouze začali. Podle Atkinsona jsou tyto lidé vhodní pro trenéry, protože se neustále chtějí zlepšovat a vždy ocení zpětnou vazbu. Z námi dostupné literatury žádná nepracuje s touto teorií, proto není možné výsledky našeho výzkumu porovnat s jinou obdobnou studií.

Třetí a zároveň poslední teorie výkonové motivace, jejímž autorem je J. G. Nicholls, rozděluje jedince dle orientace na ego a orientace na zlepšení svých schopností. V rámci anketního šetření byly položeny dvě otázky týkající se této teorie. Výsledky u obou otázek shodně ukázaly, že velká většina jedinců klade důraz na zlepšování sebe samých a patří tedy do skupiny orientované na své schopnosti, nikoli na ego. Zajímavostí je, že nikdo z těch co dokončili výzvu, neodpověděl na otázku týkající se cílů, že chce být nejlepší (Tabulka 19, Tabulka 20).

Je zřejmé, že pandemie měla velký vliv na oblast sportu a to na všech jeho úrovních. Pozitivem této práce je zapojení velkého počtu badmintonových hráčů do devatenácti let (Tabulka 5), protože právě ztráta pohybu v dětském a adolescentním věku může mít dlouhodobé dopady na zdravý vývoj jedince, celoživotní pohybové návyky a rozvoj různých druhů onemocnění spojených se zvýšenou mírou sedavého způsobu života (Zhang & Lee, 2020). Studie Zhang & Lee (2020) také uvádí, že právě pozitivní vnitřní motivace je u dětí klíčovým prvkem, aby byly fyzicky aktivní a do dospělosti si přenesly návyky zdravého životního stylu.

Mnoho sportovních klubů, nejen badmintonových, hledalo po celou dobu uzavření sportovišť možnosti, jak mladé sportovce u pohybu udržet. V 10týdenní výzvě 57 % účastníků vytrvalo do konce, což mohlo pomoci jedincům udržovat se v kondici, vytrvat v pohybu a mít kontakt s ostatními z prostředí badmintonu. Právě účast na různých sportovních výzvách byla doporučována Českým badmintonovým svazem jako jedna z možností jak trénovat v těchto nepříznivých podmínkách.

7 ZÁVĚRY

Život v době pandemie byl náročný nejen pro sportovce, ale pro každého z nás. Respirační onemocnění Covid-19 zasáhlo do všech oblastí lidského života. Postupnými restrikcemi došlo k úplnému uzavření sportovišť. Asi jako v každém sportu, tak i v badmintonu jsme se setkali se zrušením turnajů a zákazem tréninku ve větších skupinách. Není divu, že u mnohých docházelo v těchto izolačních podmínkách ke ztrátě motivace k pohybu a k úpadku aktivního životního stylu. Tato diplomová práce se zabývala typem motivace a sledováním počtu zapojených účastníků v 10týdenní výzvě v prostředí badmintonu. Do výzkumného šetření, které bylo podloženo anketními listy, se na začátku zapojilo 146 jedinců, ale pouze 103 z nich se zapojilo do anketního šetření.

7.1 Závěry vzhledem k výsledkům anketního šetření

- Do výzvy se jedinci přihlašovali z následujících důvodů: povinnost, zvědavost, jediná možnost pohybu, vzor pro své dítě/svěřence, dobrá zkušenost s předešlou výzvou a soutěživost. Nejčastějšími důvody proč ve výzvě jedinci nepokračovali, bylo zranění, onemocnění, ztráta motivace, jiná výzva, zajímavější program.
- Celkově se na začátku výzvy zapojilo 146 jedinců, ale pouze 103 vyplnilo první anketu. Po 5 týdnech klesl počet cvičících osob na 112 a těch, co vyplnili druhou anketu na 71. Úplně dokončilo 10týdenní výzvu 83 jedinců a poslední třetí anketu vyplnilo 67.
- Počet jedinců, kteří vyplnili ankety, klesl v průběhu 10týdenní výzvy ze 103 na 49.
- Většina respondentů je vnitřně motivována, tedy touha po splnění úkolů a získání bodů vychází z interních zdrojů (radost z aktivity, touha být v kondici, osobně se rozvíjet apod.).
- Dle sebedeterminační teorie je chování 40 respondentů regulováno integrovaně. Na škále je tento typ chování nejbližší vnitřní regulaci. Druhé největší zastoupení získalo chování regulováno identifikací, které se nachází na škále přesně uprostřed. Pro tyto osoby je typické, že pohyb je jejich součástí, a že od výzvy očekávají pozitivní výsledek.
- Většina respondentů patří dle teorie Atkinsona do skupiny jedinců, která chce dosáhnout úspěchu, nebojí se prohry a risku.

- Poslední byla teorie dosažení cíle, podle které spadá většina respondentů mezi skupinu lidí, kteří jsou orientováni na zlepšování svých schopností, nikoli na ego a výkon.
- Pro český badminton je převažující vnitřní motivace velkou nadějí, že se hráči budou zlepšovat a sport se bude posouvat nejen svou kvalitou, ale následně i výsledky.

7.2 Závěry vzhledem k vlastnímu výzkumnému problému

Do 10týdenní výzvy se na začátku zapojilo 146 účastníků, z toho 103 vyplnilo první anketní list. **Hypotéza H1 byla potvrzena.**

Během 10týdenní výzvy došlo k poklesu zapojených účastníků ze 146 na 83, což není méně než polovina. Avšak došlo k poklesu respondentů ze 103 na 49, což je méně jak polovina. **Hypotéza H2 byla zamítnuta.**

Všechny tři teorie výkonové motivace ukazují, že účastníci, kteří dokončili výzvu, byli vnitřně motivováni. **Hypotéza H3 byla potvrzena.**

Jak u účastníků, kteří dokončili, tak také u těch, co nedokončili, převládala vnitřní motivace. **Hypotéza H4 byla zamítnuta.**

8 SOUHRN

V teoretické části diplomové práce jsou předloženy informace o badmintonu, o jeho pravidlech, benefitech a faktorech ovlivňujících výkon. Další část je věnována motivaci, konkrétně definicím a rozdělení motivace. Práce se blíže věnuje konkrétně třem teoriím výkonové motivace, které jsou zde popsány. Jedná se o teorii dosažení cíle podle autora J. G. Nichollse, teorii potřeby dosažení úspěchu podle autora J. W. Atkinsona a sebedeterminační teorii podle autorů R. Ryana a E. Deciho. Na konci teoretické části jsou uvedeny základní poznatky o onemocnění Covid-19 (příznaky, průběh) a možnosti tréninku během pandemie.

Praktická část se věnuje 10týdenní výzvě prováděné v průběhu pandemie v badmintonovém prostředí. Výzva, které se na začátku účastnilo 146 účastníků, z nichž se 103 zapojilo do anketního šetření, byla rozdělena do pěti cyklů po 14 dnech. Zaměřovala se nejen na kondici, ale také na logické myšlení, badmintonové dovednosti a překonání sebe sama. Zúčastnění jedinci vyplnili ankety před zahájením, v polovině a na konci výzvy. Výsledky vybraných otázek jsou zaznamenány v tabulkách a grafech.

Cílem práce bylo sledovat počet zapojených účastníků ve výzvě a zjistit převládající typ motivace podle třech vybraných motivačních teorií. Po vyhodnocení anket se ukázalo, že ve výzvě dokázalo vytrvat do konce 83 účastníků, ale pouze 49 z nich vyplnilo třetí anketu. Z výsledků dále vyplývá, že na začátku převládala u jedinců vnitřní motivace a ke změně nedošlo ani po vyplnění druhé ankety. Třetí anketu jsme dali vyplnit také těm, co výzvu nedokončili, protože jsme se snažili zjistit, zda se vyskytují rozdílné typy motivace u těchto dvou skupin. Zjistili jsme, že dle teorie dosažení cíle je většina osob výzkumného souboru orientována na zlepšení svých schopností a dle teorie o potřeby dosažení úspěchu chce většina dosáhnout úspěchu, nikoli vyhnout se prohře. K těmto výsledkům jsme došli u obou skupin, u těch, co výzvu dokončili, i u těch, kteří ji nedokončili. V neposlední řadě dle sebedeterminační teorie se nejvíce jedinců, z těch, co dokončili výzvu, zařadilo do skupiny, kdy je chování regulováno identifikací. Naopak u druhé skupiny bylo největší zastoupení jedinců s integrovanou regulací chování.

Vytváření podobných výzev v době pandemické krizi, kdy byly sportoviště zavřena, dávalo jedincům možnost udržovat se v kondici. Za pomoci výzvy udržovali jedinci kontakt s ostatními lidmi badmintonového prostředí, mohli mezi sebou soutěžit a naučit se nové cviky v oblasti badmintonu.

9 SUMMARY

In the theoretical part of this master thesis information about badminton, its rules, benefits and factors that influence the performance are presented. Following part is dedicated to motivation, especially definitions and motivation dividing. The master thesis concentrates on the three theories of performance-related motivation in detail, that are described there. These are achievement goal theory by J. G. Nicholls, need achievement theory by J. W. Atkinson and self-determination theory by R. Ryan and E. Deci. At the end of theoretic part there are basic knowledge of Covid-19 (symptoms and development) and trainings possibilities during pandemic mentioned.

The practical part concentrates on 10 weeks challenge provided in badminton sphere during the pandemic. The challenge was divided into five cycles, each cycle lasted 14 days, in the beginning there were 146 contestants taking part in it. 103 of them took part in the survey. The challenge concentrated on being fit, badminton abilities, logic thinking and self-overcoming as well. The contestants completed the survey before the, in the half and at the end of the challenge. The results of chosen questions are recorded in charts and diagrams.

The aim of the work was watching the number of contestants taking part in the challenge and finding out the major type of motivation according to the three chosen motivation theories. After the evaluation it was shown that only 83 contestants persisted till the end and only 49 of them completed the third survey. The results also show that inner motivation dominated in the beginning and it was not changed till the second survey. The third survey was completed by all the contestants, even those, who did not finish the challenge, because we tried to find out if there are different types of motivation in these two groups of contestants. We found out that according to the achievement goal theory most of the contestants are focused on improving their abilities and according to the need achievement theory the majority wants to achieve success, not to avoid loss. The results were the same in both groups – those, who finished the challenge and those, who did not. According to the self-determination theory most of the contestants, who finished the challenge, belonged to the group, whose behaviour is identification regulated. On the other hand, the other group was formed by people with integrated regulation behaviour.

Providing such a challenge in the period of pandemic crisis, when the sports grounds were closed, gave the individuals an opportunity to keep fit. The challenge also offer contact among people within badminton sphere, they could compete with each other and learn new badminton practice.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anas, R., Kusuma, D., Wijaya, F., & Prianto, D. (2021). The impact of the covid 19 pandemic on the intrinsic and extrinsic motivation of the panel futsal club during covid-19 pandemic. *Atlantis press*, 618, 456-461.
- Anonymous (2021a). *Již 28 dní běžíme a jezdíme pro dobrou věc*. Retrieved 21. 3. 2022 from the World Wide Web: https://www.zlinlions.cz/clanek.asp?id=1911&fbclid=IwAR0OCcqn0XbW0KyNvn7z_BRNt0ARsajc_jSAGY0UyfgoU9iqBImDR0Wod_A.
- Anonymous. (2021b). *Top 15 Health Benefits Of Playing Badminton*. Retrieved 15. 1. 2022 from the World Wide Web: <https://blog.decathlon.in/articles/top-15-health-benefits-of-playing-badminton-2019-updated>.
- Bamne, S. N. (2017). Comparative study of pulmonary functions in swimmers and badminton players of indore city. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 7(9), 999–1002. <https://doi.org/10.5455/njppp.2017.7.0518230052017>.
- Bernaciková, M., Kapounková, K., & Novotný, J. (2011). *Fyziologie sportovních disciplín*. [ElPortal]. Brno: Masarykova univerzita.
- Blažej, A., & Kostolanská, K. (2020). *Flow ve sportu: O budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Praha: Grada.
- Cabello Manrique, D., & González-Badillo, J. J. (2003). Analysis of the characteristics of competitive badminton. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1), 62–66. <https://doi.org/10.1136/bjism.37.1.62>.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>.
- Deep, K., & Goyal, V. (2021). Feroz Abbas Khan's Gandhi My Father: Interpreting Gandhi through Maslow's Theory of Hierarchy of Needs. *Galaxy: International Multidisciplinary Research Journal*, 12(6), 179–188. <https://www.galaxyimrj.com>.
- Difiori, J. P., Green, G., Meeuwisse, W., Putukian, M., Solomon, G. S., & Sills, A. (2021). Return to sport for North American professional sport leagues in the context of COVID-

19. *British Journal of Sports Medicine*, 55(8), 417–421. BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103227>.
- Dores, H., & Cardim, N. (2020). Return to play after COVID-19: A sport cardiologist's view. *British Journal of Sports Medicine*, 54(19), 1132–1133. BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102482>.
- Dostal, J., Slabý, K., Tuka, V., Velebová, K., Neumann, J., & Kovářová, L. (2020). *Návrat ke sportu po COVID-19: metodický pokyn pro trenéry a realizační týmy*. Victoria, Vysokoškolské sportovní centrum MŠMT.
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku. 2., upr. vyd.* Praha: Karolinum.
- Halson, S.L. (2013). Recovery techniques for athletes. *Sport Science Exchange*, 26(120), 1-6.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 27(1), 26–31. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník. 1. vyd.* Praha: Portál.
- Hejdrychová, K. (2020). *Jak trénovat v současné situaci? Berte změnu jako výzvu*. Retrieved 17. 1. 2022 from the World Wide Web: <https://www.badcoach.cz/jak-trenovat-v-soucasne-situaci-berte-zmenu-jako-vyzvu>.
- Higgins, E. T., & Kruglanski, A. W. (2000). *Motivational science: Social and personality perspectives*. Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Holeček, V., Miňhová, J., & Pruner, P. (2007). *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Aleš Čeněk s.r.o.
- Horská, V. (2009). *Koučování ve školní praxi*. Praha: Grada Publishing.
- Impellizzeri, F. M., Franchi, M. V., Sarto, F., Meyer, T., & Coutts, A. J. (2020). Sharing information is probably more helpful than providing generic training recommendations on return to play after COVID-19 home confinement. *Science And Medicine In Football*, 4(3), 169–170. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1775436>.
- Jelínek, M., & Jetmarová, K. (2014). *Sport, výkon a metafyzika aneb jak proměnit „práci“ ve hru a úsilí v medaile*. Praha: Mladá fronta a.s.

- Leyton-Román, M., de la Vega, R., & Jiménez-Castuera, R. (2021). Motivation and Commitment to Sports Practice During the Lockdown Caused by Covid-19. *Frontiers in Psychology, 11*, 622595. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.622595>.
- Liu, H., Leng, B., Li, Q., Liu, Y., Bao, D., & Cui, Y. (2021). The Effect of Eight-Week Sprint Interval Training on Aerobic Performance of Elite Badminton Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(2), 67-77. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020638>.
- López-Bueno, R., Calatayud, J., Andersen, L. L., Balsalobre-Fernández, C., Casaña, J., Casajús, J. A., Smith, L., & López-Sánchez, G. F. (2020). Immediate impact of the COVID-19 confinement on physical activity levels in Spanish adults. *Sustainability (Switzerland), 12*(14), 5708. <https://doi.org/10.3390/su12145708>.
- Lorenzo Calvo, J., Granado-Peinado, M., de la Rubia, A., Muriarte, D., Lorenzo, A., & Mon-López, D. (2021). Psychological states and training habits during the covid-19 pandemic lockdown in spanish basketball athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(17), 9025. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179025>.
- Mendrek, T., & Novotná, M. (2007). *Badminton: úderová technika, pohyb po kurtu, taktika hry (2., upr. vyd)*. Praha: Grada Publishing.
- Michele, C., Ochiai, P., & Kelencz, C. A. (2018). The practice of badminton and the application of sports. *International Journal of Current Research in Life Sciences, 7*(11), 2834-2839. <http://www.ijcrsls.com>.
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2022). *COVID-19: Přehled aktuální situace v ČR*. Retrieved 31. 1. 2022 from the World Wide Web: <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19>.
- Noori, Q. (2020). *The changes of training activity level in athletes during the COVID-19 pandemic: an analysis of self-determination motivation*. [Diplomová práce]. Sweden: Linnaeus University, Faculty of Social Sciences.
- Percy, D. F. (2009). A mathematical analysis of badminton scoring systems. *The Journal of the Operational Research Society, 60*(1), 63-71. <https://www.jstor.org/stable/20202266>.
- Plhánková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

- Ranasinghe, C., Jayawardena, R., & Palihawadana, V. (2020). Kick start training during the COVID-19 pandemic - Challenges of the sporting community. *Sri Lankan Journal of Sports and Exercise Medicine*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.4038/sljsem.v2i1.17>.
- Rothan, H.A., Byrareddy, S.N. (2020) The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, 109, 102433. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>.
- Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., & Hauw, N. (2020). Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown. *Frontiers in psychology*, 17, 610882. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610882>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-Determination theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Seth, B. (2016). Determination factors of badminton game performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 20(1), 20-22. www.kheljournal.com.
- Schellhorn, P., Klingel, K., & Burgstahler, C. (2020). Return to sports after COVID-19 infection. *European Heart Journal*, 41(46), 4382-4384. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa448>.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Švancara, J. (2003). *Emoce, motivace, volní procesy*. Studijní příručka k předmětu Obecná psychologie II (prožívání, jednání). Brno: Psychologický ústav FFMU.
- Thibaut E., Constandt B., Bosscher D. V., Willem A., Ricour M., & Scheerder J. (2021). Sports participation during a lockdown. How COVID-19 changed the sports frequency

- and motivation of participants in club, event, and online sports [Abstrakt]. *Leisure Studies*. <http://doi.org/10.1080/02614367.2021.2014941>.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- Vallerand, R. J., & Thill, E. E. (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation. (Introduction to the psychology of motivation)*. Laval, Canada: Éditions Études Vivantes.
- Wackerhage, H. et al. (2020). Sport, exercise and COVID-19, the disease caused by the SARS-CoV-2 coronavirus. In *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 71(5), 1–11. Dynamic Media Sales Verlag. <https://doi.org/10.5960/DZSM.2020.441>.
- WHO. (2020). *Considerations for Quarantine of Individuals in the Context of Containment for Coronavirus Disease (COVID-19)*.
- WHO. (2021). *Coronavirus disease (COVID-19)*. Retrieved 24. 11. 2021 from the World Wide Web: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1.
- Woodward, M. (2011). *Badminton coach education: coache's manual – level 1*. Badminton World Federation.
- Woodward, M. (2013). *Badminton coach education: coache's manual – level 2*. Badminton World Federation.
- Woodward, M. (2016). *Vzdělávání badmintonových trenérů: trenérská příručka – úroveň 1*. Praha: Mladá fronta.
- Woodward, M. (2020). *Vzdělávání badmintonových trenérů: trenérská příručka – úroveň 2*. Praha.
- Yeo, T. J. (2020). Sport and exercise during and beyond the COVID-19 pandemic. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(12), 1239–1241. SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/2047487320933260>.
- Zhang, T., & Lee, J. (2020). Developing a motivationally-supportive environment to promote children' physical activity and health in youth sports during the covid-19 pandemic. *JTRM in Kinesiology, sports media*, 22-24.

11 PŘÍLOHY

Příloha 1. Anketa před zahájením výzvy

Příloha 2. Anketa během výzvy

Příloha 3. Anketa po ukončení výzvy

Příloha 4. Vyjádření Etické komise FTK UP

Příloha 1. Anketa před zahájením výzvy

ZÁKLADNÍ INFORMACE

1. Pohlaví:

žena muž

2. Věková kategorie:

U13 U15 U17 U19 dospělí trenér

rodič amatér/nadšenec

3. Výkonnostní úroveň:

reprezentant závodní hráč amatér trenér rodič

výkonnostní hráč

4. Od koho jsem se o výzvě dozvěděla?

od spoluhráče z klubu od kamarádů z jiného klubu od trenéra

od rodičů jiná

MOTIVACE

5. Proč jsem se přihlásil/a do této výzvy?

- jsem rodič a baví mě výzvy, rád soutěžím
- jsem zvědavý/á, co to bude, těším se
- rodiče mi řekli, že to mám udělat
- nemám co dělat, tak proč to nezkusit
- bylo mi blbé/hloupé se nepřihlásit
- mám to povinně od trenéra
- myslím, že bych měl být vzorem pro své dítě/svěřence
- kamarád mě přemluvil/motivoval
- již na podzim jsem se challenge účastnil a bavilo mě to
- Jiné:

6. Co mě motivuje se ve výzvě zapojit?

jdu vyhrát chci se zapojit a něco dělat nevím, nemám motivaci

OČEKÁVÁNÍ

7. Co od účasti ve výzvě očekávám? Na co se nejvíce těším? Na co jsem zvědavý/á? (napiš alespoň dva názory/pocity, co si o této výzvě myslíš, co očekáváš)

8. Jaký pocit ve mně převládá pár hodin před začátkem 10týdenní výzvy?

9. Myslím si, že ve výzvě vytrvám až do konce?

ano ne

10. Od 0 do 10 jakou si dávám šanci, že vydržím až do konce (0 - určitě nevydržím, 10 - určitě vydržím). Zakroužkuj číslo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příloha 2. Anketa během výzvy

ZÁKLADNÍ INFORMACE

1. Zapojil/a jsem se do 10týdenní výzvy, sbírám body a cvičím?

ano ne

MOTIVACE

2. Co je pro mě motivací?

- vidím, že se zapojili ostatní (kamaráda, trenér apod.)
 chci porazit konkrétního účastníka
 neberu ohled na ostatní účastníky

3. Je těžké se motivovat do dalšího dne a dalších cviků/úkolů?

ano ne

4. Co mě motivuje ve výzvě pokračovat?

- odměna za výhru
 radost z aktivity/pohybu
 mám radost, že na sobě pracuji
 dělám, co mě baví a dostanu za to odměnu

PRŮBĚH A OČEKÁVÁNÍ

5. Je výzva časově náročnější než jsem čekal/a?

ano ne

6. Je výzva fyzicky náročnější než jsem čekal/a?

ano ne

7. Co by mi pomohlo, abych více zabral/a nebo se více snažil/a?

8. Myslím si, že ve výzvě vytrvám až do konce?

ano ne

9. Od 0 do 10 jakou si dávám šanci, že vydržím až do konce (0 - určitě nevydržím, 10 - určitě vydržím). Zakroužkuj číslo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Příloha 3. Anketa po ukončení výzvy

ZÁKLADNÍ INFORMACE

1. Dokončil/a jsem 10týdenní výzvu až do konce?

ano ne

→ *Odpověď: Ano, dokončil/a*

PRŮBĚH A OČEKÁVÁNÍ

2. Jsem spokojený/á se svým výsledkem?

ano ne

3. Nastal okamžik, kdy jsem to chtěl/a vzdát? Kdy to bylo?

4. Čím se mi podařilo tento okamžik překonat?

MOTIVACE

5. Jak zpětně hodnotím svou motivaci k zapojení se do 10týdenní výzvy (zaškrtni maximálně 2 možnosti).

- neabsolvoval/ jsem ji
- absolvoval/a jsem výzvu, protože jsem musel/a, rodiče to chtěli
- kdybych ji neabsolvoval/a, cítil/a bych se provinile
- absolvoval/a jsem ji, protože chci být fit, protože chci být dobrý hráč/sportovec
- absolvoval/a jsem ji, protože pohyb a plnění úkolů ke mně patří, jsou mojí součástí
- absolvoval/a jsem ji, protože mě pohyb a plnění úkolů baví a přináší mi to radost

6. Které tvrzení mě lépe charakterizuje?

- mám rád/a výzvy, nebojím se riskovat
- nemám rád/a výzvy, nerad/a riskuji

7. Které tvrzení mě lépe charakterizuje?

- toužím se dostat vysoko/dotáhnout to daleko
- netoužím se dostat vysoko/dotáhnout to daleko

8. Co je pro mě důležitější?

- pracovat na tom, abych se stále zlepšoval/a
- porovnávat se s ostatními, zda jsem lepší než oni

9. Co je pro mě cílem?

- být lepší, než jsem byl/a včera
 být nejlepší

→ *Odpověď: Ne, nedokončil/a*

PRŮBĚH A OČEKÁVÁNÍ

2. Co bylo důvodem, že jsem nedokončil/a?

3. Co bych příště potřeboval/a k tomu, abych výzvu dokončil/a?

MOTIVACE

4. Jak zpětně hodnotím svou motivaci k zapojení se do 10týdenní výzvy (zaškrtni maximálně 2 možnosti).

- neabsolvoval/a jsem ji
 absolvoval/a jsem výzvu, protože jsem musel/a, rodiče to chtěli
 kdybych ji neabsolvoval/a, cítil/a bych se provinile
 absolvoval/a jsem ji, protože chci být fit, protože chci být dobrý hráč/sportovec
 absolvoval/a jsem ji, protože pohyb a plnění úkolů ke mně patří, jsou mojí součástí
 absolvoval/a jsem ji, protože mě pohyb a plnění úkolů baví a přináší mi to radost

5. Které tvrzení mě lépe charakterizuje?

- mám rád/a výzvy, nebojím se riskovat
 nemám rád/a výzvy, nerad/a riskuji

6. Které tvrzení mě lépe charakterizuje?

- toužím se dostat vysoko/dotáhnout to daleko
 netoužím se dostat vysoko/dotáhnout to daleko

7. Co je pro mě důležitější?

- pracovat na tom, abych se stále zlepšoval/a
 porovnávat se s ostatními, zda jsem lepší než oni

8. Co je pro mě cílem?

- být lepší, než jsem byl/a včera
 být nejlepší

Příloha 4. Vyjádření Etické komise FTK UP



Fakulta
tělesné kultury

Genius loci ...

Vyjádření Etické komise FTK UP

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

Na základě žádosti ze dne 20.5.2021 byl projekt diplomové práce

Autor /hlavní řešitel/: **Bc. Dominika Budzelová**

s názvem: **Vliv průběhu a typu motivace na zapojení se do 10týdenní výzvy v době Covid 19 v prostředí badmintonu**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **74/2021**
dne: **24. 5. 2021**

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

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

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

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

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz