

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE
(magisterská)

2016

Renata Konečná

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

SPORTOVNÍ MOTIVACE U ADOLESCENTŮ V
MODERNÍM TANCI

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Renata Konečná, učitelství pro střední školy,
tělesná výchova - biologie

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

Olomouc 2016

Jméno a příjmení autora: Renata Konečná

Název diplomové práce: Sportovní motivace u adolescentů v moderním tanci

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2016

Abstrakt: Diplomová práce je zaměřena na sportovní motivaci u dvou vybraných tanečních skupin adolescentů ve věku 15-25 let z Ostravy. V teoretické části je charakterizováno období adolescence a zároveň je popsán tanec jako pohybová aktivita. Je zde vysvětlen pojem hip hop, jeho základní taneční styly a jednotlivé složky výkonu v tanci. Práce popisuje základní typy motivace a jejich vybrané teorie a modely. Cílem práce je zjistit hodnoty jednotlivých typů motivace prostřednictvím dotazníku na základě škály sportovní motivace. Tyto hodnoty případně vedou či nevedou k setrvání tanečnicků ve skupině a k jejich výkonu v tanci. Na základě přiřazených hodnot je zjišťován převažující typ motivace. Výzkum je řešen u každé skupiny zvlášť i celkově u obou skupin. Rovněž se zabývá rozdíly z hlediska pohlaví, jak u jednotlivých skupin, tak celkově u všech tanečnicků.

Klíčová slova: adolescence, tanec, hip hop, motivace, Škála sportovní motivace, sebedeterminace

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Renata Konečná

Title of the master thesis: Sport motivation of adolescents in modern dance

Department: Department of Social Sciences in Kinantropology

Supervisor: Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

The year of presentation: 2016

Abstract: This thesis focuses on the sports motivation within two selected dance groups of adolescents ages 15-25 from Ostrava. The theoretical part defines the adolescent period time and describes dance as a motion activity. The term hip hop and its basics dance styles are explained as well as individual parts of the dance achievement. The basic elements of motivation are defined here with its selected theories and models. The goal of this work is to find out the worth of individual types of motivation via questionnaire based on the scale of the sports motivation. The dancers values lead them whether to stay or not in the dance group and to keep on dancing. This work tries to determine a type of motivation based on the assigned values. The research was done individually with each group and also of both groups together. Furthermore, it deals with the differences among males and females individually, within the group and among all the dancers.

Keywords: adolescence, dance, hip hop, motivation, The sport motivation scale, self-determination

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

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

V Olomouci dne 28. dubna 2016

.....

Děkuji Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. a Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytly při zpracování diplomové práce. Dále adolescentům z taneční skupiny Beat Up a Roots Company za vyplnění škály sportovní motivace, která je nedílnou součástí této diplomové práce.

Obsah

1 ÚVOD.....	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	11
2.1 Charakteristika vývojového období.....	11
2.1.1 Charakteristika adolescentů.....	11
2.1.1.1 Tělesný vývoj a jeho význam.....	12
2.1.1.2 Emoční vývoj.....	13
2.1.1.3. Socializace.....	14
2.1.1.4. Autoregulační schopnosti.....	15
2.1.1.5 Zájmy a preference.....	15
2.2 Tanec.....	17
2.2.1 Tanec jako pohybová aktivita.....	17
2.2.2 Hip hop.....	18
2.2.2.1 Historie Hip hopu.....	18
2.2.2.2 Základní taneční styly Hip hopu.....	19
2.2.3 Jednotlivé složky výkonu v tanci.....	22
2.2.3.1 Kondiční složka.....	23
2.2.3.2 Estetická složka.....	23
2.2.3.3 Psychická složka.....	24
2.2.4 Psychická náročnost Hip hopu.....	25
2.3 Motivace.....	27
2.3.1 Definice motivace.....	27
2.3.1.1 Motivy.....	30
2.3.1.2 Potřeby a incentivy.....	31
2.3.2 Dělení motivace.....	33
2.3.3 Vybrané teorie a modely motivace.....	36
2.3.3.1 Homeostatický model W. Cannona.....	36
2.3.3.2 Pobídkový model.....	38
2.3.3.3 Humanistický model A. Maslowa.....	38
2.3.3.4 Teorie sebeurčení.....	40
2.3.3.4.1 Autodeterminace ve sportu.....	43
2.3.3.4.2 Teorie kognitivního hodnocení - Kognitivní model K. Lewina a E. Tolmana.....	43
2.3.4 Motivace ve sportu.....	44

2.3.4.1 Motivační struktura sportovce a její vývoj	45
2.3.4.2 Aspirace ve sportu	46
2.3.4.3 Výkonová motivace	47
2.3.4.4 Kauzální atribuce	50
2.3.4.5 Adherence ve sportu	50
2.3.5 Motivace v zájmových činnostech	51
2.3.6 Důležitost správných návyků pro motivaci	52
2.3.7 Trenér, jeho přístup a vliv na motivaci svěřence	52
2.3.8 Další doporučení pro zvýšení motivace do tréninku u svěřenců	53
3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE	55
4 METODIKA	56
4.1 Popis použité metody	56
4.2 Popis výzkumného souboru	58
4.3 Průběh výzkumu	58
4.4 Způsob analýzy dat	59
5 VÝSLEDKY	61
6 DISKUZE	73
7 ZÁVĚR	76
8 SOUHRN	78
9 SUMMARY	80
10 REFERENČNÍ SEZNAM	82

1 ÚVOD

Motivace je velice složitá vlastnost, se kterou ne každý umí pracovat. Přesto je nevyhnutelnou součástí každého pedagogického procesu a žádný pedagog, učitel či trenér se při své činnosti nevyhne práci s motivací. Protože jsem se věnovala modernímu tanci, zaměřila jsem se právě na tuto oblast. Prošla jsem řadou tanečních skupin a ne jednou jsem se setkala s jejich rozpadem. Častou příčinou tohoto konce byla chyba v trenérovi, který sice byl vždy zapálen do určité činnosti, ale neuměl správným způsobem namotivovat své svěřence k dané činnosti. Další příčiny ovšem přicházely i ze samotných tanečníků, které tanec jednoduše nebavil. Je velmi důležité vyznat se v této problematice pro úspěšné aktivování mládeže k dané činnosti a zvládnout je vést k určitému cíli. V poslední době čím dál tím více nastávají situace, kdy mnoho dospívajících tanečníků končí s tancem a ve svém volném čase se věnují nepřínosným činnostem. Tyto situace zdaleka nenastávají jen v oblasti tance, ale i v dalších odvětvích sportu či v nejrůznějších zájmových aktivitách. Podle mého názoru je třeba tomu v dalších generacích zabránit a tím směřovat společnost správnou cestou. Z těchto důležitých a aktuálních důvodů této problematiky jsem se rozhodla zaměřit svoji diplomovou práci na motivaci u adolescentů, kteří se věnují modernímu tanci. Rovněž jsem se rozhodla zabývat se tématem motivace i proto, abych mohla poznatky využít ve svém budoucím zaměstnání jako pedagog.

Cílem práce je zjistit hodnoty jednotlivých typů motivace na základě Škály sportovní motivace u dospívajících tanečníků dvou tanečních skupin z Ostravy, které by případně vedly k setrvání tanečníků ve skupině a k jejich výkonu v tanci.

Teoretická část diplomové práce pojednává o charakteristice adolescentů ve věku 15 až 25 let, kde je věnována pozornost fyzické, psychické a sociální stránce této věkové skupiny. Jsou zde zmíněny i autoregulační schopnosti a zájmy lidí v tomto věkovém období. Je podstatné znát charakteristiky daného vývojového období při výuce jakékoliv aktivity, chápat individualitu jedince a jeho potřeby a motivy. Pak lze na jedince bez problémů klást přiměřené požadavky a motivovat je správným směrem. V případě neznalosti těchto faktů zpravidla nastává situace, kdy trenér své svěřence nemotivuje nebo je neumí správně motivovat k určité aktivitě a tím je může odradit od činnosti. Efektivita učení pak bývá velmi nízká. Tato část práce se dále zabývá tancem jako pohybovou aktivitou. Je pojednáno o historii hip hopu a vysvětlen pojem hip hop. Jsou zde stručně vystiženy a popsány jeho základní taneční styly patřící do pouličního tance a jednotlivé složky výkonu v tanci. Jde především o kondiční, estetickou a psychickou složku. Právě z psychologického hlediska je hip hop jako tanec velmi náročný, jelikož obsahuje

koordináčně náročné prvky. I proto je důležité správně motivovat jedince k dané činnosti. Rovněž je třeba vědět něco málo o pojmu motivace, která je zde definována, je zde uvedeno její základní rozdělení a věnuje se vybraným teoriím a modelům motivace. Rovněž zaměřuje pozornost na motivaci ve sportu. V závěru teoretické části je popsána motivace v zájmových činnostech, jaký je přístup a vliv trenéra na své svěřence a pár doporučení, které pomohou ke zvýšení motivace při tréninku.

V praktické části je představena škála sportovní motivace, pomocí které byl proveden výzkum. Uskutečnil se v taneční skupině Beat Up Ostrava a v taneční skupině Roots Company Ostrava. Tyto dva taneční útvary jsem si vybrala jednak proto, že se oba věnují modernímu tanci, ke kterému mám osobní vztah, a protože setrvání adolescentů v této aktivitě a v podobných zájmových činnostech v dnešní době nebývá samozřejmostí. Končí s danou činností brzy a jednou z možností je, že se začne věnovat nesprávným věcem. Zajímají mě tedy motivy, které adolescenty vedou k taneční aktivitě.

Čtenář se dozví, jaké typy motivace převažují ve zmíněných tanečních útvarech, který motiv je pro adolescenty při tanci nejsilnější, a naopak co je motivuje nejméně. Z jakých důvodů vlastně navštěvují výuku tance v určitém tanečním útvaru.

Text je určen především všem začínajícím učitelům a trenérům, ale i těm, kteří spolupracují s dospívajícími a chtějí se v této oblasti zdokonalit. Věřím, že tato práce pomůže nejen mně, ale i ostatním, kteří si ji budou moci přečíst k lepšímu vedení hodin taneční výuky.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika vývojového období

Člověk během svého života prochází složitým vývojem, na který působí řada činitelů. Důležitou roli hrají nejen vrozené předpoklady, ale i prostředí, v němž se jedinec pohybuje. Dále záleží na způsobu výchovy. Vliv má i vlastní aktivita jedince, jeho snaha, kladené cíle a příslušné volní vlastnosti. Tito a další činitelé se vzájemně prolínají, ovlivňují a jsou individuální (Pávková, 2008).

Abychom si mohli lépe představit, jak taková sportovní motivace funguje u adolescentů, budu blíže charakterizovat základní znaky tohoto vývojového období. Mimo to je odborná znalost daného vývojového období velmi důležitá pro všechny pedagogy či trenéry. V opačném případě může dojít k tomu, že se trenér zachová ke svým svěřencům neadekvátním způsobem a tak snadno dojde ke konfliktu mezi oběma stranami a následně k odchodu tanečnicka z klubu. V následující kapitole upozorňuji na typické prvky jednotlivých oblastí daného vývojového období. Popisují jednak tělesný, motorický a pohybový vývoj, emoční vývoj, socializaci a autoregulační schopnosti. V závěru kapitoly poukazuji na zájmy, kterým dnešní dospívající mládež dává přednost.

2.1.1 Charakteristika adolescentů

O období dospívání podle Vágnerové (2005) lze říci, že „je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí“ (p. 321). Tato věková skupina se označuje jako mladiství, dorost či teenagers. Věkové rozmezí tohoto vývojového období dospívání se pohybuje mezi 15 až 22 rokem života jedince, kdy je dosahována plná reprodukční zralost a dokončován tělesný růst. Dochází k rychlé změně postavení jedinců ve společnosti, kdy dokončují základní školu a přechází na střední školy (Langmeier & Krejčířová, 2006). Adolescent má aktivnější přístup k seberealizaci a vědomí možnosti ovládat vlastní život. Dospívající se snaží realizovat různé změny a prosazovat je. Takové experimentování s různými variantami chování je užitečné, ale i riskantní. Hledají hranice svých možností. Proto také někdy jednají extrémním způsobem (Vágnerová, 2005). „Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity“ (Vágnerová, 2005, p. 321). V některých oblastech se adolescent snaží co nejrychleji zvládnout dětství, zbavit se tak sociální podřízenosti

a vyrovnat se dospělým. Snaží se získat větší práva a svobodu rozhodování. K příjmu povinností a zodpovědnosti dospělosti už se staví velmi neochotně (Vágnerová, 2005). Změny, které jsou spojené s pohlavním zráním, mohou působit vlivem hormonálních pochodů přímo na nervový systém. Rovněž mohou působit nepřímo, kdy mladiství si všímá svého těla a jeho změn, vnímá změny v přístupu dospělých k němu a touží při tom po dospělejším postavení. Zároveň však cítí nejistotu a úzkost (Langmeier & Krejčířová, 2006). Toto období proto závisí na konkrétních kulturních a společenských podmínkách, na základě kterých má společnost určité požadavky a očekávání, podle nichž se mají dospívající chovat (Vágnerová, 2005). „Adolescent dnes potřebuje více času nejen na dosažení vyššího vzdělání a výcviku, ale při stoupajících nárocích a zátěžích v současné společnosti i na plný rozvoj všech složek osobnosti“ (Langmeier & Krejčířová, 2006, p. 145). Je důležité jedinci dát tento časový prostor a možnost, aby porozuměl sám sobě, vybral si, čeho chce dosáhnout a ve všem se osamostatnil, protože tempo biologického, psychického a sociálního vývoje je odlišné (Vágnerová, 2005). Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) probíhají tělesné, psychické a sociální změny v období dospívání do jisté míry souběžně a navzájem závisle. Psychické a sociální změny jsou ovlivněny řadou faktorů. „Sociální, ekonomické a kulturní faktory hrají důležitou úlohu, stejně jako výchovný postoj rodičů, učitelů a dalších osob pro jedince významných“ (Langmeier & Krejčířová, 2006, p. 142).

2.1.1.1 Tělesný vývoj a jeho význam

Na začátku období dospívání je tělesný růst nerovnoměrný, kdy horní a dolní končetiny rostou rychleji. Tím dochází k jisté disharmonii postavy. Jedinec tak na okolí působí svou tělesnou nevyvážeností a pohybovou neobratností (Langmeier & Krejčířová, 2006). Podle Hoška a Hátlové (2009) je to zase příznivé období pro rozvoj motorických schopností a dovedností. „Adolescent je fyzicky i psychicky připraven podávat výkony na horní hranici svých možností a tuto hranici posunovat“ (Hošek & Hátlová, 2009, p. 45). Objevují se výrazné rozdíly v tělesné stavbě dívek a chlapců (Langmeier & Krejčířová, 2006). Tyto sekundární pohlavní znaky jsou nápadnější především u děvčat. Proměna vlastního zevnějšku bývá intenzivně prožívána a v krajním případě může dokonce vyvolat pocit ohrožení integrity vlastní osobnosti a vést ke ztrátě sebejistoty. Samozřejmě záleží na představě o atraktivitě dospělejšího zevnějšku, na psychické vyspělosti a na reakcích z okolí. Jedinec může být na svůj zevnějšek pyšný, ale stejně tak se za něj může stydět. Atraktivní jedinec získává lepší sociální postavení, dospělí i vrstevníci ho snáze přijímají a má spoustu výhod. V opačném případě dospívající svou neatraktivnost kompenzuje jiným způsobem seberealizace. Může to ovšem představovat výhodu, protože to

jedince vede k dalšímu osobnostnímu rozvoji. Je však třeba dát čas pro zorientování se v takovýchto tělesných změnách a jejich přijetí za své. Pokud tělesná proměna přijde velmi brzy, jedinec se s ní těžce vyrovnává. Dochází tím ke ztrátě jistoty a následkem toho jedinec popírá realitu. Především jde o dívky, které v průměru dospívají dříve než chlapci. Strach rodičů z předčasné sexuální aktivity vyvolává reakce, které mohou nevědomě vyzníti jako negativní hodnocení vospělých dívek a ty je ze strany dospělých přijímají. Ze sociálního hlediska je významný růst a rozvoj svalů u chlapců. Stejně tak významná je u mužského pohlaví i výška postavy, která se rovná výšce dospělého. Fyzicky tak adolescent nepůsobí podřízeně a je posíleno jeho sebevědomí. Vedle výšky postavy je důležitá i fyzická síla, která představuje soběstačnost a potlačuje nejistotu. Naopak zpomalený tělesný vývoj bývá problémem spíše u chlapců. Pokud je hoch malý, slabý a tělesně nevospělý, jeho sociální status je nízký a lehce se tak stává objektem agrese silnějších a vospělejších vrstevníků. Stejně tak nevospělá a sociálně neatraktivní dívka může o sobě pochybovat, ale už nedochází k tak agresivnímu chování jejich vrstevnic jako v chlapecké společnosti (Vágnerová, 2005).

V průběhu dospívání vzrůstá subjektivní význam zevnějšku. Po určitou dobu se především dívky zabývají více svým vzhledem. Uvědomují si, že mohou vypadat lépe a srovnávají se s vrstevnickým standardem atraktivity. Pokud se jedinec shoduje s aktuálním ideálem, pak podporuje jeho sebevědomí především k druhému pohlaví. To vede k jisté uniformitě, při které dochází ke ztrátě individuality, ale zároveň představuje jistotu. V opačném případě bude jedinec prožívat stav svého zevnějšku jako nespravedlnost. Bude pocítovat zklamání, úzkost, vztek nebo zlost. Adolescent se potřebuje líbit jak sobě, tak ostatním, a proto se snaží získat a udržet si své fyzické kvality držením diet, posilováním, cvičením apod. (Vágnerová, 2005). „Ke konci tohoto období si zejména inteligentnější a vyrovnanější dospívající najdou individuální styl, který jim vyhovuje, a už nepotřebují kopírovat model, byť by byl sociálně sebevíc oceňován. I v tom se projevuje zrání jejich osobnosti“ (Vágnerová, 2005, p. 329).

2.1.1.2 Emoční vývoj

Vedle tělesných změn hrají velkou roli i hormonální proměny, které stimulují změny v oblasti citového prožívání. Ty se projevují náladovostí, větší labilitou, dráždivostí, nepřiměřenou reakcí na běžné podněty, nárůstem emočního zmatku, větší impulzivitou a nedostatkem sebeovládání. Citové prožitky trvají obvykle krátce a proměnlivě, ale zároveň mohou být velice intenzivní. Proto nelze snadno předpovídat, jak zareagují příště. Tyto změny jsou pro samotné dospívající překvapivé a nepřijemné a v mezilidských vztazích mohou vyvolat

konflikt. Dospělí tyto mladé jedince méně přijímají a tolik neakceptují, což posiluje nejistotu dospívajících (Vágnerová, 2005). Nejistota a emoční nevyrovnanost souvisí s výkyvy v sebehodnocení a se vztahovačností (Medved'ová, 2002 in Vágnerová, 2005). Na druhou stranu nelichotivé reakce dospělých mohou mít i pozitivní význam, protože působí korektivně (Vágnerová, 2005). Vágnerová (2005) říká, že: „Svět, v němž adolescenti žijí, se objektivně nezměnil, ale jeho subjektivní obraz je jiný, má odlišný osobní význam, a tudíž i jinak působí“ (p. 342). Proto se dospívající může vracet do vývojově nižší fáze, jelikož na něj subjektivně působí mnohem jednodušeji, než nový způsob, který se ještě dostatečně nezafixoval. V tomto krátkodobém návratu do dětství jedinec relaxuje a prožije okamžik pocitu jistoty. Další obrannou reakcí, kdy nezvládá řešit problém reálně, může být únik do fantazie. K určité činnosti mohou mít pozitivní vztah, který se může střídat s nechutenstvím vůči této aktivitě (Vágnerová, 2005).

Během dospívání se objevuje tzv. emoční egocentrismus. Jedinci se svým pocitem a prožitkům více věnují a uvažují o nich. Věří tomu, že jejich pocity jsou výjimečné a nikdo další neprožívá určité situace tak intenzivně jako oni. Jsou také více uzavřenější a introvertovanější. Neradi dávají najevo své city navenek, což je velmi typické pro dospívající. Občas ve svých pocitech nemají jasno a nedokážou je správně verbalizovat. Bojí se, že je ostatní nepochopí, vysmějí se jim nebo se stydí. Díky tomu si uvědomují, že mezi prožíváním a projevem lidí může být velký rozdíl (Vágnerová, 2005).

Zvyšuje se sklon k negativním prožitkům jako je smutek, úzkost, znechucení, zlost nebo celkový negativismus vůči všemu i sebe sama. Dospívající má tendenci negativní situace neustále dokola rozebírat (Nolen-Hoeksema, 1990).

Hormonální vyrovnaností a adaptací organismu na pohlavní dospělost se emoční prožívání ke konci adolescence stabilizuje, a proto se u starších dospívajících obvykle neobjevuje náladovost a citová labilita. Prožitky už nejsou cizí a překvapující a začíná nový stereotyp (Macek, 1999).

2.1.1.3. Socializace

Každý jedinec musí respektovat jisté požadavky, které jsou na něj kladeny ze strany společnosti, aby získal určité sociální místo. Zároveň společnost vyžaduje, aby člověk vystupoval v určitých rolích na základě pohlaví či věku jedince (Plevová, 2012). Plevová (2012) definuje sociální role jako: „...jakýsi předpis chování, které je od nás vyžadováno v daném postavení“ (p. 19). Dospívající získává mnoho nových rolí, které jsou spojené s vyšší prestiží, než jakou měly v dětství. Mohou potvrzovat sebevědomí, ale mohou být i zatěžující a ohrožující.

Vztahy adolescentů s jejich rodiči se stabilizují a zklidňují. Rozvíjí se především partnerské vztahy a vztahy i s ostatními vrstevníky, které jsou z hlediska emoční a sociální opory nejdůležitější. Od skupinových vztahů se postupně ustupuje. Dosažení plnoletosti neznámá jen právní charakteristiku, ale i svobodu pro své rozhodování či plnou zodpovědnost za své jednání. Adolescent ukončuje svoji profesní přípravu a nastupuje do zaměstnání nebo si volí další studium. S tím souvisí dosažení nebo oddálení ekonomické samostatnosti. U nás je ekonomická nezávislost považována jako jeden z důkazů dospělosti a předpokladem k přiznání větších práv. Z hlediska rozvoje profesní role, kdy jedinec hledá své postavení, je období starší adolescence chápáno jako nestabilní a proměnlivé (Vágnerová, 2005).

Vedle sociálních skupin, jako je rodina, škola či vrstevnická skupina, jsou i volnočasové instituce, které ovlivňují jak sociální zařazení jedince, tak rozvoj jeho schopností a dovedností (Vágnerová, 2005). Jedinec přirozeně touží po přijetí ostatními do určité skupiny a zároveň chce být skupinou podporován v zajišťování jeho potřeby bezpečí a dalších potřeb. Od jedince se pak očekává, že bude podporovat skupinové cíle, nebude kritizovat ostatní ve skupině a bude zastávat názory, které ve skupině převládají a podřizovat se jejím normám (Říčan, 2005). Vágnerová (2005) si myslí, že to může být jakýmsi únikem před negativními vlivy rodiny nebo školní neúspěšností. Především se tato sociální skupina vyznačuje rozšiřováním teritoria dospívajících, protože jsou to oblíbená místa, kde se mladí rádi scházejí bez dospělých.

2.1.1.4. Autoregulační schopnosti

V rané adolescenci se zlepšuje sebekontrola a vytrvalost, mají-li dostatečně silný motiv. K tomu přispívá lepší odhad vlastních možností. Rovněž umí potlačit rušivé vlivy, které působí proti původnímu záměru. Díky citové labilitě v rané fázi může adolescent pociťovat marnost určitého úsilí, k čemuž přispívá kolísání zájmů a sebehodnocení (Vágnerová, 2005).

Ve druhé fázi adolescence pak narůstá zodpovědnost za vlastní výkon a chování a stabilizuje se volní autoregulace. Jejich sebeovládání bývá trvalejší a stabilnější. Dospívající směřují k žádoucímu sebeuplatnění, profesního i jiného typu (Vágnerová, 2005).

2.1.1.5 Zájmy a preference

Dospívající získávají dovednosti velmi rychle. Tyto dovednosti vyžadují především sílu, hbitost, jemnou pohybovou koordinaci i smysl pro rovnováhu. To je možná příčina jejich zájmu o sport. Pokud má jedinec úspěch z nových pohybových aktivit, posiluje tím své sebehodnocení (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Vizuální vnímání, které více souvisí s abstraktním myšlením, dosahuje svého maxima. S tím souvisí i představy. Ty pomalu přestávají být živé. Dospívající mají totiž nízkou schopnost vybavit si do detailu dříve vnímaný obraz. Při výuce by se proto neměl klást příliš velký důraz na názornost. Na druhou stranu je tato názornost do jisté míry vítána, protože je jí třeba v souvislosti s abstraktními pojmy, jež sami vycházejí ze základu názorných zkušeností (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Talent literárního vyjádření vlastních zkušeností se rozvíjí u nadaných jedinců. K tomu přispívá rozvoj řeči, růst slovní zásoby a složitosti větné stavby, celková výrazová schopnost (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Rovněž dospívající stále více poznávají logické souvislosti. Schopnost učit se něco, co nedává smysl, ale je jen cílem si to zapamatovat, postupně klesá (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Rychlý rozvoj schopností adolescentů přispívá k novým a hlubším zájmům, mezi které patří zájem o sport, četbu, hudbu, filmy, divadlo či dokonce pokusy o aktivní literární, hudební nebo výtvarnou tvorbu. Adolescenti dávají přednost spíše historické, společenské a válečné tématice, ale oblíbené jsou i milostné romány, science-fiction a poezie. Někdy tyto zájmy nemusí vycházet přímo z dospívajících, ale mohou se vyvíjet v úmyslném odporu k doporučené školní četbě (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V tomto vývojovém období se zájmy člověka dosti stabilizují. Společensky nejcennější jsou ty zájmy, které se shodují s povoláním. Kromě práce má člověk spoustu oddechových zájmů, jejichž význam bude v dalších letech vzrůstat (Rosina et al., 1963).

2.2 Tanec

Adolescenti z tanečních skupin, participující v mém šetření, se věnují především hip hopovému neboli „streetovému“ tancování. V této kapitole se nejprve zaměřuji na tanec jako pohybovou aktivitu, a na schopnosti a dovednosti, které můžeme tancem rozvíjet. V předposlední části kapitoly se seznámíme s historií hip hopu. V jeho počátcích vznikaly a stále vznikají taneční styly, které jsou zde stručně definovány. Zmíníme se o jednotlivých složkách výkonu, které jsou nezbytnou součástí tance, a konec kapitoly bude věnován psychické náročnosti Hip hopu.

2.2.1 Tanec jako pohybová aktivita

S tancem je člověk seznámen už od nejstarších dob lidské civilizace (Šmolík, 1985). Pro lidi je stejně přirozený jako hra, námluvy nebo jídlo (Payneová, 1999). Plní kulturní, uměleckou, společenskou a zdravotní funkci. Tanec je určitý druh pohybu, jehož původ je zakotven v mnoha oblastech, jako jsou bojová umění, lov, rituály či práce (Šmolík, 1985). V současnosti se s tancem setkáme i v oblasti rehabilitace a terapie (Payneová, 1999). Každá doba má svůj typický tanec. I v dnešní době stále vznikají nové tance se specifickým charakterem, rytmem a tempem (Šmolík, 1985).

Mládeži je vlastní živelný pohyb, který postrádá zaměření nebo účel. Provází je pocit radosti z vlastního pohybu, který je důležitý v pohybové a taneční výchově. Tento pocit dodává tanci svěžest, přirozenost a pomáhá zvyšovat i jeho kvalitu (Kurková, 1981). Taneční improvizace tedy může přispět k uvolnění napětí, k sebevyjádření a k integraci (Payneová, 1999). „Tanec a pohyb jsou totiž aktivní, expresivní a komunikativní prostředky založené na práci s tělem, kterými lze snížit množství adrenalinu v těle a společensky přijatelným způsobem se zbavit agresivity, strnulosti a apatie“ (Payneová, 1999, p. 14).

Pohyb ve sportu je spojen se snahou dosáhnout vyššího výkonu či dokonalejšího provedení (Šmolík, 1985). „V tanci – na rozdíl od sportu – není kvalita pohybu sama o sobě cílem, ale pouze prostředkem k vyjádření uměleckého záměru, k uměleckému ztvárnění skutečnosti“ (Šmolík, 1985, p. 133).

S pohybem vždy souvisela hudba. Podle jedné z hypotéz byl v hudbě nejprve rytmus. Rytmičtý zvuk vzešel z jednoduchého tleskání. Přidáním pohybu celého těla pak vznikne tanec. U přírodních národů je pouze součástí rituálu a práce. Hudba ovlivňuje jak psychiku, tak i tělesnou stránku člověka. Vyvolává změnu svalového tonu a to vede k lepší koncentraci. Práce

dostane jisté tempo. Když se nám hudba líbí, zákonitě se nám dobře pracuje. Při cvičení na hudbu, která povzbuzuje, se zvětšuje rozsah pohybu a únava se dostaví později (Šmolík, 1985). Hudební skladba má emotivní působení na tanečníka, který své emoce vyjádří pohybem. Specifické taneční kroky jsou pak odrazem prožitku z hudebního projevu (Kurková, 1987).

Podle mého názoru je určitá hudba rovněž motivem k tomu, aby lidi tanec bavil a měly o něho zájem.

2.2.2 Hip hop

V této podkapitole se zmiňuji o počátcích hip hopu a o tom, jak se tento nejen tanec, ale i životní styl dále vyvíjel. Rovněž zde budou uvedeny a vysvětleny základní taneční styly hip hopu neboli street dance.

2.2.2.1 Historie Hip hopu

Hip hop je na světě už přes čtyřicet let. Kultura afroamerické komunity vznikla spontánně na amerických ulicích velkoměst. Všechny formy umění pak koncem dvacátého století ovlivnily kulturu a hudební směry na celém světě (Fiedler, 2003).

V České republice se tento životní styl objevuje na začátku osmdesátých let. U nás se hip hopová hudba stále drží především díky klubové scéně, pořádání hip hop jamů a b-boys battlů po celé republice (Fiedler, 2003).

Hip hop kultura má vlastní jazyk, styl oblékání, specifickou hudbu a myšlení. Je tvořena čtyřmi základními složkami. Patří sem dvě hudební složky nazývané mc-ing (rapping) a dj-ing. Jako výtvarnou část představují tzv. graffiti (writing, aerosol art). B-boying (breaking) se řadí pod taneční nebo pohybovou sekci (Fiedler, 2003).

Jedním ze základních pilířů hip hopu je rap, což znamená mluvit pod vlivem drogy. Dnes to označujeme jako mluvené slovo používané do rytmu funkové hudby. Toto umění vzniklo spontánně a neuznává žádná pravidla moderní vědy. Rap je založený na předebraném zvuku, na silném beatu a na hard funkovém podkladu (Fiedler, 2003). Fiedler (2003) o rapu říká, že: „Je prostředkem vyjádření afroamerické komunity z městských aglomerací“ (p. 11). Umělec většinou rapuje o svých životních zkušenostech z amerického velkoměsta, o sociálním postavení ve společnosti, o životním stylu. Rapují i o získání respektu, uznání, válkách gangů, o drogách, násilí a sexu. Když měli tvrdší obsah, byli rapeři více respektovaní a snadněji se uplatnili v hudebním průmyslu. Původem rapu je africká ústní tradice. Znamky rapu jsme poprvé mohli slyšet u profesionálních zpěváků Griots pocházející ze západní Afriky. Hlavním průkopníkem

rap music byl Jamajčan Kool Herc díky svým break beatům a zpěvu zvaném toasting. Velký podíl na rozvoji jak rapu tak i R'n'B v USA má jamajská hudba reggae doprovázená tancem. Tento taneční styl pak nazývali „blues dance“ (Fiedler, 2003).

Základním prostředkem k vytvoření hip hopové hudby je deejaying. Z Jamajky pochází první DJs. Zde užívali tzv. basové přenosné zvukové systémy (Fiedler, 2003).

Koncem 60. let se můžeme setkat s graffiti. Byli objeveny na egyptských monumentech nebo na zdech v italských Pompejích. Graffiti je italského původu od slova „grafficar“, což znamená v překladu kresby malované na zeď. Graffiti byli používány k označení teritoria gangů. Za kolébku graffiti jsou považovány Bronx a Brooklyn (Fiedler, 2003).

Také v 60. letech se v Americe rodí funky music. Zakladatelem funkky je James Brown (Fiedler, 2003). „To, co se v šedesátých letech nazývalo soul, v sedmdesátých funk a v osmdesátých rap, je opravdu silně ovlivněno právě Brownem a jeho pojetím hudby a tance“ (Fiedler, 2003, p. 6). Rovněž hraje důležitou roli v oblasti rock, Afro-pop, disko a je ústřední postavou R'n'B. Svými tanečními kroky položil základy některých pohybových prvků Electric Boogie a Breakdancingu. V druhé polovině 70. let jde do pozadí veškerého dění. V roce 1986 vstupuje do Síně slávy a zvyšuje se opět zájem o jeho umění. Roku 1992 pak získává Grammy za celoživotní výkon (Fiedler, 2003).

Street dance neboli pouliční tanec je moderní a velmi dynamické tancování, které se poprvé objevilo v USA v sedmdesátých letech. Vznikal živelně na ulici, školních chodbách a dvorech. Jednou z teorií je, že americká společnost byla po hospodářské krizi a druhé světové válce sociálně a rasově rozvrstvená. Pouze bohatí měli přístup do tanečních studií a klubů. Z toho důvodu začaly ostatní vrstvy tančit na ulici. Teprve po vzniku break dance a electric boogie se kluby otevřely i tanečnickům z ulice (Anonymous, 2012).

Tanečníci mezi sebou soupeří v tzv. „battle“. Nahrazují si tak pouliční rvačku tancem. Soupeří se vzájemně předhání v propracovanosti a náročnosti tanečních prvků. Tato bitva vznikla mezi breakovými tanečníky (Anonymous, 2012).

2.2.2.2 Základní taneční styly Hip hopu

Taneční styly dělíme do dvou kategorií, mezi něž patří Old school dancing, která je vývojově starší a mladší New school dancing. Taneční prvky z těchto dvou oblastí se však nepoužívají odděleně, ale navzájem se prolínají. Jejich kombinací se může vytvořit nový taneční krok nebo dokonce nový taneční styl.

Old school dancing

Podle Fiedlera (2003) řadíme do tohoto směru Up-rock (Rocking, Brooklynrock), Locking, Electric boogie a B-boying (Breaking, Floor-rocking).

- **Up-rock** vznikl dříve než b-boying v Brooklynu v šedesátých letech. Představitelem tohoto tanečního stylu byl Rubberband. Velký vliv tu má capoeira. Up-rock je bojový tanec. Důležitost je kladena na rychlost prvku (Fiedler, 2003).
- **Lockin'** se zrodil v šedesátých letech (Anonymous, 2012) v L. A. (Fiedler, 2003). Je spojován se jménem Don Campbell (Fiedler, 2003). Vychází z pojmu „lock“, což znamená zamknout pohyb. Přesněji řečeno je to náhlé zastavení v určité pozici po rychlém a přesném pohybu (Anonymous, 2012). Tanec vyjadřoval svobodu, emoce a sloužil především k pobavení diváků. Typická jsou přehnaná gesta, napodobování denních situací, ukazování, protáčení zápěstí a tleskání (Fiedler, 2003). Pro tento tanec je typické především pruhované oblečení (Anonymous, 2012).
- **Electric boogie** zahrnuje The Robots, Popping a Electric Boogaloo style (Fiedler, 2003). Základem tance je pantomima. Má zábavnou a zvláštní formu ztvárnění různých pohybů. Tanečník se pohybuje jako robot nebo loutka na provázku (Anonymous, 2012). Záleží na fantazii tanečníka a jeho originalitě. Taneční kreace může být zakončena freezem neboli konkrétní taneční figurou (Fiedler, 2003).
 1. The Robots – vliv pantomimy
 2. Poppin' - pochází ze západního pobřeží USA (Fiedler, 2003). Základním prvkem je pop, což znamená rychlou kontrakci svalů a následné uvolnění (Leny, 2008). Představuje vlnění v kombinaci s kontrakcí svalů. Na západě dávají přednost plynulejším a kontrolovanějším pohybům. Východ se vyznačuje šhubavými efekty tělem a projev tanečníka je trhaný a zasekávaný. Zcela se však rozvinul na západě. Představitelem je Lockatron Jon a Shabba-Doo. Dnes existuje i s vlnami a hladkými pohyby (Fiedler, 2003).
 3. Electric boogaloo style – typická je měsíční chůze (moonwalk) a zahrnuje i prvky robotiky. Časté je třesení, šhubání a zlomy v loktech, zápěstích, krku a bocích. Technika zahrnuje vlny, poppin', robotiku a pantomimu. Na stylu se podíleli hlavně Poppin' Pete a Shabba-Doo (Fiedler, 2003).

- **B-boying (breakin')** vzešel z tance „good foot“, což vymyslel James Brown a je to první tanec, který můžeme nazvat jako Freestyle dance. Používal pády, točení a záklesky (Fiedler, 2003). Kromě rapu, DJingu a graffiti se break dance řadí mezi základní části kultury hip hopu (Anonymous, 2012). Breakin' pochází z Bronxu v New Yorku. Název B-boy poprvé vyslovil DJ Kool Herc. B-boyové tančí na typické údery v hudbě. Vzhledem k tomu, že průkopníci stylu byli členové gangů a museli umět bojová umění na obranu, jeví se taneční kroky více agresivnější a násilnější. Break dance je tanec, který je především fyzicky obtížný. Ke zvládnutí tance potřebujeme vlastní rovnováhu a mnoho flexibility. Jde o přenášení váhy vlastního těla ze strany na stranu. Proto je také důležitá i gymnastická příprava. Dnes se klade důraz na styl, způsob provedení prvků a originalitu (Fiedler, 2003).

New school dancing

Na konci osmdesátých a v průběhu devadesátých let se hip hopová hudba výrazně mění a tím dává vznik novým formám v hip hopovém tancování. Kolem roku 1986 započala éra new school. Tehdy byly taneční kroky snadné. Dnes new style přichází ze všech směrů. Tanečníci přebírají prvky z jednotlivých stylů z old school a k tomu si vymýšlí vlastní pohyby (Fiedler, 2003). Tanečníci stále reagují na nejnovější hudební trendy a podle nich upravují svůj taneční projev (Anonymous, 2012). New school se tedy více přiklání k individualitě, jedinečnosti a charakteristice tanečníka. Jeho vývoj nejvíce ovlivnil New Jack Swing Music. New school hip hop zahlédneme nejlépe na party Mecca v New York City nebo na soutěžích v Japonsku (Fiedler, 2003).

- **New Jack Swing** vznikl v polovině 80. let a plně se rozvíjí kolem roku 1989 a 1990. Tento termín se užívá v USA. V Evropě se pro totéž používá název Hype. Je to energický a dynamický tanec. Typické jsou různé kroky a swingování do pumpujícího beatu. Častým prvkem je „running man“, kdy tanečník simuluje běh, tedy běží na místě (Anonymous, 2012).
- **Be bop** pochází z Japonska a jeho základy najdeme v acid jazzu a jazz rapové hudbě. Podobá se swingu, ale obsahuje hip hopové techniky. Používají se hlavně dolní končetiny a důraz na jejich rychlost (Fiedler, 2003).

- **House dance** začíná kolem roku 1992 (Fiedler, 2003) v Chicagu. Název plyne z toho, že se spíše tančil v klubech než na ulicích (Anonymous, 2012). Horní část těla je uvolněnější (Fiedler, 2003). Současně se vyznačuje složitějšími kroky, které vycházejí mimo jiné z capoeiry, stepu, jazzu a salsy. Jde především o improvizaci. Tančí se na housovou hudbu (Anonymous, 2012).
- **New style** je kombinací více technik z jednotlivých tanečních stylů. Používá různé vlny, pop a akrobatické prvky. Nemá přesně stanovená pravidla. Podstatné je vystihnout pohyb do hudby, beatů a slov. Zde se uplatní freestyle neboli improvizace (Leny, 2008).
- **LA style** je charakterizován minimalistickými pohyby a dokonalými reakcemi na hudbu. Důležitost je kladena na přesně zastavené pohyby. Při tomto tanečním stylu je podstatné procítit choreografii a samozřejmě být originální (Anonymous, 2012).
- **R'n'b** se svou technikou podobá new stylu. Používá se ale více vln, plynulých pohybů a tanec je procítěnější. Kroky jsou propracované do detailu. Tančí se na R'n'b hudbu a pohyby vyjadřují text z hudby. Tanečník tím divákovi sděluje určitý příběh (Leny, 2008).
- **Dancehall** vznikl na Jamajce (Leny, 2008) a má své kořeny v reggae a afrických tancích. Patří mezi ženské tance. Obsahuje typické třesavé (shakeové) a vlnivé pohyby tělem a krouživé pohyby pánví (Anonymous, 2012).
- **Wacking a Vogue** jsou spíše ženské tance. Wacking je ladný a uhlazený s přehnaně ženskými pohyby. U vogueingu se tanečnice pohybuje jako fotomodelka (Anonymous, 2012).
- **Krump** je známý také jako Clowning. Základem je agresivní projev, výbušnost a silově náročné prvky. Řadí se mezi nejdřsnější tance street dance. Jde o neškodný způsob, jak ze sebe dostat negativní emoce, zbavit se stresu a nahromaděných problémů (Leny, 2008).

2.2.3 Jednotlivé složky výkonu v tanci

Pro dosažení určitého výkonu se v tanci uplatňuje jak kondiční, tak estetická i psychická složka. Tyto složky nepůsobí jednotlivě, ale navzájem se prolínají.

2.2.3.1 Kondiční složka

Pojem kondice se ve svém obsahu liší na základě počtu pohybových a koordinačních schopností či míry důrazu na psychiku, zdraví nebo specifickou (Novosad, Lehnert, & Botek, 2010). Zároveň tito autoři definují kondici jako: „energetický, funkční a pohybový potenciál sportovce determinovaný kondičními a kondičně-koordinačními motorickými schopnostmi, který je nezbytný pro realizaci techniky a taktiky při podávání sportovního výkonu. Uplatňuje se rovněž při vyrovnání se s požadavky tréninkového a soutěžního zatěžování“ (Novosad et al., 2010, p. 8).

Podle Choutky a Dovalila (1991) patří kondiční příprava v tréninku k nejdůležitějším složkám, protože vytváří základní tělesné předpoklady pro vysokou sportovní výkonnost. Z obecného hlediska zajišťuje všestranný rozvoj sportovce, který vede ke vzrůstání sportovních výkonů. V užším slova smyslu se pak vztahuje k požadavkům daného sportu.

Kondice je velmi důležitá i u moderního tance. Na soutěžích musí tanečník předvést co nejlepší výkon v jedné minutě, pokud je sólista či vystupuje ve dvojici s dalším tanečníkem. U menších skupin s třemi až sedmi členy trvá vystoupení dvě minuty a u velkých skupin s osmi až dvaceti čtyřmi tanečníky od dvou do čtyř minut. V tak krátkém časovém úseku je třeba podat vysoký výkon a po celou tu dobu se maximálně snažit, aby výsledky byly co nejvyšší. Fyzicky je to mnohdy dosti obtížné a bez kondice se tanečník zkrátka neobejde.

Základem pro podání úspěšného výkonu jsou především motorické schopnosti, což je síla, rychlost, vytrvalost a flexibilita. Kondice je v daném odvětví ovlivněna věkem, genetickými predispozicemi, úrovní techniky, psychikou a dobou, po kterou probíhá pravidelný trénink. Rozvoj kondice závisí na velikosti zatížení, které je dáno zvoleným cvičením, jeho způsobem provedení a druhem a způsobem realizace tréninkové metody (Novosad et al., 2010). Choutka a Dovalil (1991) tvrdí, že sportovní činnosti představují propojení motoriky a psychiky. Sportovec si musí dokonale osvojit speciální sportovní dovednosti a návyky pro účinné uplatnění v soutěžích a k tomu je třeba připravit všechny funkce organismu co nejlépe. „Motorika a psychika, podložené dokonalou funkční připraveností – to je komplex předpokladů, které souhrnně označujeme jako kondice“ (Choutka & Dovalil, 1991, p. 44).

2.2.3.2 Estetická složka

Taneční sporty se podle Hoška (2009) zařazují do senzomotorické skupiny „s vysokými nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní

činnosti“ (p. 25). Podskupinou senzomotorické skupiny je právě esteticko-koordinační složka, ve které se posuzuje umělecký dojem sportovcova vystoupení (Hošek, 2009).

V tanečním světě je velmi důležité, jak tanečník vypadá navenek z hlediska dosažení nejvyšších příček v soutěži. Tím máme na mysli, jak má tanečník načesané vlasy, jak jsou holky namalované, jaký má tanečník kostým atd. V případě, že se porotci budou rozhodovat, koho z tanečníků s téměř stejnou pohybovou technikou a výkonem upřednostnit, pak bude hrát velkou roli právě tato estetická stránka tanečníka.

K estetice mimo jiné beze sporu patří výraz ve tváři tanečníka. Připustíme-li, že budeme sledovat dva tanečníky na srovnatelné výkonnostní úrovni, z nichž jeden se bude usmívat a tím v divákovy i v porotě vyvolávat pozitivní emoce, bude pravděpodobně oblíbenější než ten, který bude ukazovat kamennou tvář či se mračit. Oblíbenější tanečník pak může získat lepší hodnocení. Často nejde pouze o úsměv, ale o další mimiku ve tváři a o výraz celého těla. Záleží na tom, jak širokou fantazii tanečník má a jakým způsobem dokáže diváky a porotu pobavit.

Nejen v soutěžním světě je tanec velmi subjektivní záležitostí, a proto někdy bývá volba poroty dosti obtížná. Z estetického hlediska je pak na každém porotci se subjektivně rozhodnout pro tanečníka dle svého vkusu a cítění pro estetiku.

2.2.3.3 Psychická složka

Nedílnou součástí sportu jsou emoce. Ty se obzvlášť projevují při soutěžích, které vedou například k nejistotě sportovního výsledku. Určitý prožitek je silná emoční vzpomínka, která se v podobných situacích může vybavovat, a to většinou v kladném směru (Hošek & Hátlová, 2009). „Co bylo aktuálně nepříjemné, stává se časem neutrálním, věci neutrální nabývají časem kladné emoční znaménko a to, co bylo aktuálně prožíváno kladně, je vzpomínáno s extatickým nadšením“ (Hošek & Hátlová, 2009, p. 58). Emoce ve sportu mají aktivní spojení se svalovou činností, čímž umožňují emoční odreagování, zbavení se nepříjemného napětí a zvyšující se kvalitu života (Hošek & Hátlová, 2009). Podle Hoška a Hátlové (2009) emoce z obecného hlediska zvyšují jen tělesnou sílu, naopak mentální výkony a poznávací procesy tlumí.

Před soutěží, která je veřejným vystoupením, se může u některých jedinců objevit tréma. Záleží na důležitosti soutěže a osobnosti sportovce. Tento předstartovní stav začíná dlouho předem, zpravidla po oznámení data soutěže. Hlavními příznaky mohou být obavy o výsledek, napětí z očekávání či předstartovní úzkost (Hošek & Hátlová, 2009). „Čím větší strach, tím větší euforie po dosažení cíle“ (Hošek & Hátlová, 2009, p. 60). Z psychofyzického hlediska dochází bez aktivity k zadýchávání a pocení především dlaní, k vysušení úst, k žaludečním

obtížím, nechutenství, nespavosti, častému močení, svalové ztuhlosti a tachykardii (Hošek & Hátlová, 2009).

Emoční stavy během soutěže probíhají od začátku až do konce. Jde o usilování, boje, zvládání a rovněž záleží na tom, jak určitá činnost probíhá, jak se daří, či zda jsou přítomny dílčí frustrace. Tyto emoce mohou probíhat i během tréninkové aktivity (Hošek & Hátlová, 2009). Hošek a Hátlová (2009) tvrdí, že: „Sport vždy znamená srovnávání s určitým standardem výkonu, porovnávání intraindividuální, nebo srovnávání s představou“ (p. 61).

Emoční stavy po tréninku se projevují pocitem splnění úkolu a únavou, která má eustresové účinky. Taková únava je prožívána pozitivně, jelikož se investovalo do rozvoje výkonnosti. Pozávodní stavy jsou ovlivněny především výsledkem soutěže. V případě úspěchu jde únava stranou a vítěz si užívá svůj triumf. V opačném případě sportovci zažívají frustraci, což může mít různé následky v chování sportovce (Hošek & Hátlová, 2009).

Nezbytnou součástí sportu nejen zájmového, ale i profesionálního, je prožívání radosti. Sport bez radosti většinou netrvá dlouho (Hošek & Hátlová, 2009).

2.2.4 Psychická náročnost Hip hopu

Z hlediska psychologické typologie se jedná o esteticko-koordinační sport. Estetické hledisko hraje významnou roli v hodnocení výkonu. Tyto výkony se proto posuzují z pohledu kvality a trvají několik sekund až minut. Během výkonu intenzita zatížení kolísá. Koordinace je jedna z nejdůležitějších pohybových schopností, která se projevuje jednoduchým učením nových pohybů. Rovněž souvisí s rychlou a přesnou reprodukcí naučeného a pohybovou reakcí na změnu situace. U tohoto typu sportu se musí jedinec také naučit orientovat se v prostoru (Bernaciková et al., 2010).

Tanec patří mezi náročné zájmy hned z několika úhlů pohledu. První z nich, který jsme již zmínili, se týká pohybové stránky člověka. Konkrétně Hip hop jako tanec je velice obtížný z hlediska koordinace. V Hip hopu se používá spousta atypických pohybů a jejich spektrum je velice široké. Mimo to zahrnuje spoustu různých tanečních stylů, které se musí jedinec naučit, aby vůbec pronikl do soutěžní skupiny a zároveň v této oblasti úspěšně vynikal. Umět zatančit taneční styly správně stojí velké úsilí a čas na tréninkových hodinách. Někdy může být pro taneční skupinu stresující situace, kdy nestíhají nacvičit taneční sestavu a soutěž je již za dveřmi.

Kromě pohybové stránky Hip hopu a několika hodin strávených v tělocvičně se tanečníci potkávají i na soutěžích, kde na ně čeká někdy i velmi silná konkurence. Proto musí pilně cvičit, aby podávali co nejlepší výkon a nezažili tak pocit selhání. Je důležité, aby si tanečníci věřili

v tom, co dělají a zároveň se nenechali zastrašit silnou konkurencí. Pak budou i úspěšní a mají možnost pokračovat v soutěžích dále, třeba se probojovat až na mistrovství světa.

Všechny tyto okolnosti mají silný vliv na psychiku člověka. Pokud chce být jedinec v tomto tanci vynikající a setrvávat v soutěžní skupině či na soutěžích podávat výborné výsledky, musí se snažit dlouhodobě a vydržet trénovat vždy na plno, což je psychicky velmi náročné. Stejně tak může být pro tanečníka těžké dosáhnout na vrchol tanečního žebříčku, stát se tak v této oblasti osobností a toto místo si udržet a stále ho obhajovat.

Existují však i tanečníci, kteří si tančí jen tak pro radost a po soutěžích či taneční kariéře netouží. Přesto tito jedinci rovněž chtějí pilně trénovat a něco se naučit, třeba kvůli svému uspokojení potřeby či vybití se z každodenních starostí. V případě, že tanečník touží naučit se novému pohybu či stylu a nedaří se mu, může to mít rovněž negativní dopad na jeho psychickou stránku. V takovém případě se může tanečník začít cítit neschopný pro tuto činnost. Přestane se snažit a předčasně se vzdá svých tanečních snů. Pokud to ale tanečníka opravdu baví a nevadí mu, že mu to hned nejde, pak mu ani nevadí, že musí občas opakovat některé taneční pohyby neustále dokola, aby se to správně naučil, a má vyhráno. Trpělivost je v tomto případě na místě a tanec pro něj nebude psychicky tak náročný.

2.3 Motivace

Člen dané taneční skupiny nebo klubu nemusí mít talent. Důležité je dávat do tance veškerou snahu a úsilí, po nichž jednotlivec nebo celý oddíl dosáhne úspěchu. Podobného názoru jsou i Weinberg a Gould (1995). Chceme-li být učiteli, trenéry nebo vedoucími cvičení, kteří umí motivovat své svěřence, nestačí jen pochopit motivaci, její faktory a metody. Je třeba správně motivovat jak jednotlivce, tak skupiny (Weinberg & Gould, 1995).

2.3.1 Definice motivace

Slovo motivace pochází z latinského výrazu „movere“, které znamená hýbat či měnit (Weinberg & Gould, 2003). Termín motivace není často definována přesně, nebo jí nelze definovat vůbec. To samozřejmě může vést k nedorozumění a konfliktům mezi edukátorem a edukantem (Weinberg & Gould, 1995). „Je obecným označením pro všechny podněty, které vedou k chování, resp. k určitému chování“ (Homola, 1972, p. 11). Nakonečný (2014) zase vymezuje pojem motivace následovně: „Motivace je proces, v němž se utváří vnitřní determinace cíle, síly a trvání chování. To jsou základní parametry motivace chování, jehož průběh a způsob vyjádřený určitým vzorcem je determinován kognitivními procesy“ (p. 20). Plháková (2003) o motivaci tvrdí, že je to: „...souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního“ (p. 319). Po psychologické stránce lze motivaci podle Younga (1961) definovat takto: „Motivace je proces aktivace chování, udržování aktivity a řízení vzorce aktivity“ (p. 23). Z této definice vycházejí tři složky motivace, což jsou aktivace (energetizace), zaměření na cíl (řízení vzorce aktivity) a udržování aktivity (Nakonečný, 2011).

Motivace je řídicí psychický proces, který energetizuje naše chování a jednání, dává jim určitý směr, určuje jejich obsah (to, jaké činnosti se věnujeme) a intenzitu (jak často, po jak dlouhou dobu, a s jakým úsilím se činnosti věnujeme) (Weinberg & Gould, 2003). Podle Balcara (1983) je obsah a intenzita činnosti člověka v mnoha momentech výběrová, zároveň proměnlivá a závislá na událostech v jedinci a v jeho okolí.

Nejvýraznější znaky, jimiž je proces motivace definován, jsou směr a síla chování. K tomu přistupuje ještě třetí znak – udržování chování. Chování je vždy ovlivňováno komplexem motivů (Weinberg & Gould, 2003). Podle Plhákové (2003) je důležitá intenzita a kvalita chování, která je ovlivňována silou motivu.

Motivace se váže na biologický základ organismu, vlastnosti osobnosti a situaci, ve které se jedinec nachází. Motivace je ovlivňována vnímáním, prožíváním a emocemi (Weinberg & Gould, 2003). Někdy je lidské prožívání zcela ovládnuto intenzivní pohnutkou. Například pokud má jedinec velký hlad, není schopen myslet na nic jiného. Vedle prožívání jsou motivy a emoce těsně propojeny, vzájemně se ovlivňují a podmiňují a vytvářejí tak motivačně-emocionální systém. Tento systém ovlivňuje lidské chování i prožívání (Plháková, 2003). Odkud čerpá organismus energii (překonává únavu, strach, bolest, překážky, potlačuje nepříjemné pocity a vnější rušivé vlivy), co aktivuje člověka k činnosti (Weinberg & Gould, 2003)? Podle některých studií se Plháková (2003) domnívá, že vnitřní mentální pohnutky jsou důležitější než vnější, protože vnější podněty ovlivňují chování díky kladným nebo záporným vnitřním zkušenostem.

V širším slova smyslu můžeme motivaci chápat z několika úhlů pohledů. V užším slova smyslu jde o směr a něčí úsilí. Záleží na tom, jestli směr motivace jedinec určuje z vlastní iniciativy nebo je něčím přitahován k určité situaci (Weinberg & Gould, 1995). Například, tanečník chce být členem taneční skupiny. Aby se jím mohl stát, musí absolvovat několik hodin aerobiku jako přípravu do tanečního oddílu. Návštěva aerobiku bude vlastní iniciativou jedince. Pokud se tanečník zraní, vyhledá lékařské ošetření. Přitahuje ho dobrý zdravotní stav. Podobného názoru jsou i Weinberg a Gould (1995). Intenzita úsilí je dána tím, kolik úsilí člověk dá do konkrétního cvičení. Pro diskusní účely je dobré oddělit směr od intenzity úsilí. Pro mnoho lidí je ale mezi směrem a intenzitou úsilí úzký vztah (Weinberg & Gould, 1995).

Pojem motivace slouží k hledání odpovědi na otázku, proč někdo něco udělal nebo neudělal (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Stejně tak Plháková (2003) zmiňuje projev některých motivů tím, že chceme něco získat nebo se naopak snažíme něčemu vyhnout. Pomáhá nám tedy vysvětlit různé typy chování. Je prostředkem pro zvýšení výkonu a řešení mnoha obtíží (Lokšová & Lokša, 1999/1999).

Motivace má i své funkce. Podle Nakonečného (2011) je funkcí motivace: „...subjektivně účelné zaměření chování jedince, které je spojeno s jeho energetizací (intenzitou) a udržováním, dokud není dosaženo buď původního, nebo náhradního cíle jako prostředku uspokojení“ (p. 382). Funkcí motivace je tedy proces regulace chování: zaměření, energetizace a udržování chování, jehož smyslem je uspokojování potřeb, dosahování významných životních cílů, spolupůsobení při vytváření kladného nebo záporného vztahu k určitým činnostem. Motivace zajišťuje účelné chování, udržující vitální a sociální funkce člověka (Weinberg & Gould, 2003). Musíme si však uvědomit, že pojetí motivace je pouze pomůcka a není

jednoznačná. Je to abstraktní pojem a teoretici jej označují jako hypotetický konstrukt. To znamená, že tvrzení o tom, zda někdo má nebo nemá motivaci, nemusí být platná absolutně (Lokšová & Lokša, 1999/1999).

Motivace každého člověka má svou vlastní strukturu a dynamiku (Weinberg & Gould, 2003). Dynamiku motivace nazývá Balcar (1983) jako motivovanost. Jedná se o aktuální stav osobnostní dynamiky, tedy momentálně vzbuzené motivace či uskutečnění. Tento aktuální stav vyplývá ze vztahu člověka a jeho okolí (Balcar, 1983). O motivovanosti Balcar (1983) tvrdí, že: „Je - v podobě snah - prožívána jako požadavek určitého dění v tomto vztahu, změny výchozího stavu, a zároveň jako síla směřující k jejímu uskutečnění, dosažení určitého cílového stavu. Přitom člověk vnímá sám sebe jako aktivního činitele“ (p. 115). Lze stanovit optimální úroveň motivovanosti k úrovni poznávací náročnosti požadovaného výkonu. U jednodušších činností je optimum motivovanosti na vyšší, u složitějších činností na nižší úrovni intenzity (Balcar, 1983).

Tématem motivace se zabývají učitelé a rodiče nejčastěji. Jedna z možností, jak tento problém řešit je, že vytvoříme větší prostor pro tvořivost a uvolnění žáků při výuce. Správně použitý způsob vnitřní a vnější motivace vede k pevným základům pozitivního rozvoje osobnosti žáka. Při motivování musíme brát v úvahu cíl a obsah vyučování a věk žáka. S vývojem žáka se mění i systém motivačních činitelů. Motivace působí v mnoha oblastech žáka jako je třída, ale i mimoškolní zájmová činnost. Zájem žáka vzbuzuje a udržuje vhodná motivace učitele. Při nevhodném a nepřiměřeném motivování může docházet k nezájmu či odporu jedince vůči učivu (Lokšová & Lokša, 1999/1999).

Každý má jinou představu o fungování motivace. Teoreticky si děláme obrázek o tom, co nás samotné motivuje a zároveň sledujeme, co motivuje ostatní. Když bude učitel tělesné výchovy úspěšný, bude se nadále držet své motivační strategie. Důležité je, aby byl trenér výborným vůdcem a stále vytvářel motivační prostředí k vyučovací hodině. Pak bude motivace u žáka stoupat. V opačném případě bude motivace klesat. Rovněž záleží na osobních potřebách a cílech dospívajícího, což je hlavní determinantou jeho motivačního chování. Motivační úroveň je zaměřena na konkrétní situaci. Nezáleží jen na povaze jedince či skupiny. Žáci ve třídě mohou být motivováni k práci ve výuce. U stejné skupiny lidí se objeví demotivace v aerobiku v rámci konkurence. Výsledek motivace neplyne pouze z osobnosti, potřeb, zájmů a cílů. Nestačí ani snaha jen učitele nebo trenéra. Nejlepším způsobem pro pochopení motivace a dosažení konečného výsledku je zjistit vzájemné ovlivňování osobnosti jedince a vnějšího prostředí. Důležité je reagovat jak na osobnost, tak na interakci osobních a situačních charakteristik.

Motivace se může časem měnit, proto je třeba sledovat motivy lidí po celou sezónu. Někdo svádí vinu při špatné motivaci na osobní charakteristiky. Jindy trenéři neumí odhadnout osobní vlastnosti svých studentů a viní situace (Weinberg & Gould, 1995).

2.3.1.1 Motivy

„Co je bezprostřední pohnutkou, či příčinou činnosti nebo konání, nazývá se motivem“ (Pardel, 1977, p. 68). Motiv je tedy vše, co směřuje k určité aktivitě (Říčan, 2007). Motivem označujeme potřeby, zájmy, hodnoty, myšlenky a cíle, které nás aktivizují, a které si uvědomujeme (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Podle Říčana (2007) představují pojmy přání, zájem a postoj subjektivní a prožitkovou stránku motivu.

Slovo motiv pocházející z latiny jako motus znamená pohyb (Říčan, 2007). Říčan (2007) tvrdí, že: „...motiv je faktor, který uvádí do pohybu“ (p. 92). Pohyb může probíhat ve fyzikálním prostoru, nebo se jedná o psychický pohyb, pohyb myšlenek, představ, přání či rozhodnutí atd. Z obecného hlediska je motiv faktor, který uvádí do pohybu ve smyslu jakékoli činnosti nebo procesu (Říčan, 2007).

Chování je vyvoláváno, udržováno a usměrňováno množstvím motivů (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Vše, co člověka povzbuzuje k činnosti, může být motivem (Pardel, 1977). Lidské motivy se různě propojují a kombinují. Typická je tvorba odvozených motivů (Říčan, 2007). Například touha získat úspěšnou tanečnici vede mladíka ke snaze vyniknout v basketbalu, aby ji okouzlit. Touha po basketbalu ho vede k zájmu o sportovní klub.

Nakonečný (1996) mluví o druzích a formách motivů. „Chápeme-li motiv jako psychologický důvod či psychologickou příčinu chování, je zřejmé, že můžeme hovořit o pluralitě motivů, neboť existuje mnoho psychologických důvodů chování“ (Nakonečný, 1996, p. 141). Jako příklad druhu motivu Nakonečný (1996) uvádí potřebu jídla, což je jiný druh motivu než například potřeba jistoty a rozdíil vidí především v jejich obsahu. Formou motivu pak může být například vrozený pud, vůle, potřeba či zájem (Nakonečný, 1996). Tyto motivy se vzájemně ovlivňují a jsou uspokojovány na základě své hierarchie. Působí na individuální motivační systém osobnosti a konkrétní sociální situace (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Motiv určuje směr a cíl činnosti (Pardel, 1977).

Tento pojem má rovněž dvojí význam. Můžeme ho chápat z pohledu působící síly jako aktualizovaný motiv, kde je prvkem osobnostní dynamiky nebo jako dispozice k jejímu vzniku a uplatňování. V tomto případě je prvkem osobnostní struktury (Balcar, 1983). Motiv ve smyslu

dynamiky Balcar (1983) vysvětluje jako: „...přímý prožitek spontánního směřování a usilování o určitém obsahu a intenzitě“ (p. 115).

Snaha, chtíč a jednání sportovce v daném sportu vychází z mnoha úhlů pohledu. Pokud chceme vymezit motivy týkající se pouze sportovní aktivity, je lepší uvažovat o motivaci sportovní činnosti. Snadněji pak můžeme sledovat motivaci a pochopit jednání svých svěřenců. Je třeba si uvědomit faktory podílející se na motivaci sportovní činnosti. Motivory uplatňující se při motivaci sportovní činnosti nejlépe třídíme podle Madsena do několika oblastí. Jsou to motivy společenského kontaktu, dosahování něčeho, prestiže, nabývání a vlastnění, emocionální motivy agrese a dosažení bezpečí (Hošek, 2006).

Lidské chování může být motivováno vnějšími popudy či pobídkami tzv. incentivy a vnitřními pohnutky neboli potřebami člověka (Hrabal, Man, & Pavelková, 1989).

2.3.1.2 Potřeby a incentivy

Příčinou motivů jsou potřeby (Hošek, 2006). Projevují se v situaci, kdy máme něčeho nedostatek nebo naopak nadbytek (Lokšová & Lokša, 1999/1999). „Pojem potřeby vyjadřuje základní formu motivu, a to ve smyslu nějakého deficitu (nedostatku) v biologické či sociální dimenzi bytí“ (Nakonečný, 1995, p. 125). Nakonečný (2011) pojem potřeby chápe rovněž jako určitou reakci na stávající nedostatek. Tím je narušen rovnovážný stav organismu. (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Je třeba si uvědomit, že v případě porušení vnitřní fyziologické rovnováhy organismu, tedy homeostázy, jde o pojem potřeby pojatý z biologického hlediska (Nakonečný, 1995).

Podle Nakonečného (1995) je nutno rozlišovat psychologický a nepsychologický význam pojmu potřeby. Po psychologické stránce jde v případě pojmu potřeby o jakýsi stav puzení k aktivitě. Ta je zkušeností konkretizována, což znamená, že se zaměřuje na dosahování určitého cíle. Nepsychologicky či biologicky pojatý pojem potřeby právě vyjadřuje již zmíněný stav fyziologického deficitu či narušení vnitřní fyziologické rovnováhy organismu a nezakládá se u nich žádná vnitřní psychická pohnutka.

Potřeby mohou být vrozené nebo získané (Lokšová & Lokša, 1999/1999), neexistují však izolovaně (Hrabal et al., 1989). Potřeby primární neboli fyziologické jsou vrozené. Řadíme sem potřebu potravy, tepla, spánku, aktivity a další. Mezi potřeby sekundární neboli psychické patří především potřeby poznávací, výkonové, sociální, potřeby seberealizace a další. Tyto potřeby máme naučené (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Přednostně jsou uspokojovány fyziologické potřeby. Pak jsou na řadě potřeby bezpečnosti. Dále potřebujeme sounáležitost a uznání a na

závěr potřebu sebeuplatnění. Z dalších potřeb ve sportovní činnosti mají velký význam potřeba určitých citových vztahů, potřeba zaujmout určité místo ve společnosti, potřeba hodnocení a uznání vlastní činnosti, potřeba opakování činnosti a změny (Hošek, 2006).

Ve vztahu člověka a okolí má potřeba dvojí zakotvení. Z pohledu jedince jde o obsah duševního a tělesného stavu, k jehož dosažení směřuje. Na straně okolí jde o situaci či předmět, který dosažení tohoto stavu umožní (Balcar, 1983).

Děti mají mnoho tělesných potřeb, které se musí naplňovat, aby jejich fyzický vývoj byl správný (Allen & Marotz, 2000/2008). Potřeba tělesného pohybu je jednou ze základních potřeb člověka, proto je silně motivována sama o sobě (Hošek, 2006). Hošek (2006) tvrdí: „Potřeba pohybu vzniká patrně nahromaděním energie v pohybových centrech nervové soustavy, zejména v korových buňkách“ (p. 78-79). Rovněž je vyvolána po déletrvajícím sezení či stání, kdy některé svalové skupiny jsou ztuhlé, křečovitě a unavené. Člověk se později musí protáhnout nebo projít. Tato potřeba je nejintenzivnější u mládeže. Nezáleží nejen na věku, ale i na zdravotním stavu, návycích životního režimu a celkovém způsobu života (Hošek, 2006).

Podle Pardela (1977) se u člověka rozlišují biologické a sociální potřeby. Již od dětství nabývá uspokojování potřeby pohybu společenského charakteru. Výběrovým způsobem se z vrozených potřeb vyvíjí potřeby společenské (Hošek, 2006).

Mezi příčiny vnější motivace (činnosti, jednání) můžeme zařadit incentivy. Jedná se o vnější podněty, jevy a události. Vzbuzují a uspokojují potřeby člověka. Známe pozitivní i negativní incentivy (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Pozitivní incentivy vyvolávají chování směřující k nim (potrava). Naopak negativní incentivy vyvolávají chování směrem od sebe (hrozba). Negativní incentivy jsou schopny vzbudit potřebu, ale neuspokojí ji. Jevy a předměty neuspokojí pouze jednu potřebu, proto je lepší mluvit o komplexních incentivách (Hrabal et al., 1989).

S rostoucí velikostí potřeby klesá velikost pobídky. Pobídka je potřebná k vyvolání jim odpovídajícího motivu v určité síle, a naopak. Velikost potřeby rozhoduje spíše o prožitku intenzity vzbuzeného motivu. Pobídka zase svou povahou rozhoduje především o obsahu konkrétní činnosti, k níž vzbuzený motiv vede (Balcar, 1983).

Další motivy vznikají učením. Liší se svým obsahem a funkcí. Jsou zpravidla tříděny na sekundární potřeby a zájmy (Nakonečný, 1996). Mezi potřebami a zájmy je značný rozdíl. Potřeby působí přednostně, protože zabezpečují vše nezbytné pro existenci a rozvoj jedince. Teprve potom, jakmile jsou uspokojeny základní požadavky života, přicházejí na řadu zájmy, jejichž uspokojování není spojeno s úhradou fyziologického nedostatku. Prakticky nikdy

nedochází k úplnému uspokojení zájmu, protože není zcela ukončen. Z citového hlediska je uspokojování zájmů prožíváno hlouběji než uspokojování potřeb (Rosina & kol., 1963). Hrabal, Man a Pavelková (1989) chápou zájem „...jako relativně stabilní vztah mezi dominujícími potřebami a komplexními incentivami, které jsou schopny tyto potřeby uspokojovat“ (p. 19). Zájem se zaměřuje do oblasti poznávání, které je v tomto případě prostředkem uspokojování. Analogie k uspokojování zájmů je uspokojování potřeb růstu A. H. Maslowa. Zájmy jsou neukojitelné a při jejich uspokojování se zvyšuje jejich motivační naléhavost (Nakonečný, 1995). Říčan (2007) definuje zájem jako: „...odvozenou potřebu, která se uspokojuje prováděním určité činnosti“ (p. 104). Jinak popisují zájem Rosina a kol. (1963) kteří tento pojem chápou jako: „...trvalejší zaměření vyvolané touhou poznat jisté jevy a předměty nebo ovládnout jisté činnosti“ (p. 120). Zájem je úzce spojován s motivací. Záleží na tom, v jaké společenské oblasti se nachází. Odrazem toho je pak individuální intenzita, hloubka, trvalost a aktivita našeho zájmu (Hošek, 2006). Podle Nakonečného (1995) „...zájmy přitahují pozornost trvale a aktivně a subjekt je ochoten přinášet pěstování svých zájmů různé oběti“ (p. 133). Rosina et al. (1963) rozlišují zájmy podle směru zaměření na zájmy umělecké, technické, vědecké, sběratelské a sportovní. Ve sportu se specificky zaměřujeme na předmět, osobu, činnost nebo určitou oblast jevů (Hošek, 2006). Podle Říčana (1972) existuje tolik zájmů, kolik je činností, které člověka těší. Nepřiměřený pokus o vytvoření zájmu vnějším tlakem může vést k tzv. antizájmu, což lze vyjádřit jako odpor ke vnucované činnosti či k záporně zaměřenému postoji (Balcar, 1983).

2.3.2 Dělení motivace

Rozlišujeme dva druhy motivace a to vnitřní a vnější (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Pokud sportovci vnímají jako příčinu motivace sport samotný a výkony v něm, jsou motivováni vnitřně. Pokud se sportovci angažují ve sportovní aktivitě z vnějších důvodů (jako jsou odměny, sociální nebo materiální), je jejich motivace vnější (Weinberg & Gould, 2003).

Při vnější motivaci se zaměřujeme na získání například dobrých známek ve škole. Výsledkem bývá uspokojení pro učitele a rodiče. Preferujeme lehké a jednoduché činnosti, při kterých hledáme pomoc od učitele. Výsledky posuzujeme podle vnějších kritérií (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Mezi vnější činitele motivace tedy patří motivující pobídky neboli incentive a motivátory. Příkladem takových motivujících pobídek jsou peníze, úkoly, pocty, významné výhody a zisky všeho druhu (Nakonečný, 2003).

Vnější motivace převládá v mladším školním věku, kdy se uplatňují vnější motivy jako je odměna a trest. Určité chování žáka je ovlivněno očekáváním odměny či trestu jako následek

dosaženého výsledku činnosti. Proto je důležité se zaměřit na motivaci chování. Při správném chování očekává další odměnu, a tudíž si takové chování udržuje i do budoucna. Odměna se však nesmí stát hlavním motivem. Pro posílení nového nebo zlepšeného chování odměňujeme bezprostředně po zrealizovaném úkolu. Zde má odměna adekvátní význam. Špatné chování je lepší ignorovat. Jakmile si žák osvojí pozitivní chování, musíme mu dát najevo, že odměna po správně splněném úkolu není pravidlem. Vyhnete se tak negativně motivačnímu účinku odměny. Chybou je chválit jedince předem. Trestáme tehdy, kdy žák překročil jasně stanovená kritéria. Volbou vhodné formy trestu a zachováním jeho přiměřenosti vzhledem k nežádoucímu chování je trest účinný (Lokšová & Lokša, 1999/1999).

Žáci s převahou vnější motivace častěji trpí úzkostlivostí, mají větší problém s adaptací na školní prostředí, chybí jim sebevědomí a těžko nesou vlastní neúspěch. Postupem času pak člověk přechází i k vnitřní motivaci, což souvisí s osvojováním poznatků, se zručností a s rozvojem kognitivních funkcí (Lokšová & Lokša, 1999/1999).

Vnitřní motivace se orientuje podle zájmu a zvědavosti. Příčinou vnitřní motivace (činnosti, jednání) může být potřeba podnětů (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Nakonečný (2003) tvrdí, že: „Vnitřní činitele tvoří vrozené tendence, které se obvykle označují jako fyziologické potřeby, ale patří k nim i naučené tendence, tj. sociogenní potřeby a návyky apetitivního typu“ (p. 206). Výsledkem bývá vlastní uspokojení. Dáváme přednost novým a flexibilním činnostem. Projevuje se zde samostatnost a nezávislost (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Atmosféra ve třídách s vnitřně motivovanými jedinci je více kooperativní a konkurence je potlačována (Hrabal et al., 1989). Upřednostňujeme vnitřní kritéria úspěchu a neúspěchu v činnosti. Pokud žáka pochválíme za něco, co udělal ve svém vlastním zájmu, posílíme mu tak jeho vnitřní motivaci. Pochvala za něco, co musel udělat, posílí jeho vnější motivaci. U neúspěšných žáků je vnitřní motivace nedostatek (Lokšová & Lokša, 1999/1999).

Sportovci, kteří jsou vnitřně motivovaní, se věnují sportu pro něj samotný. To znamená, že motivace, proč se určité činnosti věnují, pramení ze zaujetí a radosti z dané aktivity. Někdo jiný nebo něco jiného je nepodněcuje k tomu, aby se sportu věnovali. Ve výkonových situacích, tedy i ve sportu, je vnitřní motivace spojena s maximální snahou a zaujetím a také s pozitivními emocemi. Pokud sportovec nachází radost, pozitivní emoce a uspokojení v určité činnosti, má tendenci ji v budoucnu opět vyhledávat a opakovat chování, které vede k příjemným zážitkům (Weinberg & Gould, 2003).

Existují odlišnosti mezi vnitřně či z vnějšku motivovanými dětmi a dospělými.

Chování vnitřně motivovaných dětí je odlišné od dětí motivovaných vnějšími činiteli. Děti, jejichž motivování vychází z osobních příčin, jsou zjevně zaujetí pro daný úkol. Zaměřují se na práci a lépe se soustředí. Více přejímají osobní zodpovědnost, která se projevuje dobrovolnou účastí a zájmem o mimořádné úkoly v pomoci druhých. Vyznačují se rovněž větší tvůrčí aktivitou při uměleckých úpravách a ilustracích. V chování se méně snaží. Mají větší schopnost zvládnout problémy a náročnější situace (Hrabal et al., 1989).

Děti motivované z vnějšku jsou protipólem vnitřně motivovaných dětí. Kromě toho se chovají pokorněji. Často však své chování předstírají. Jsou více poslušné vůči autoritě. Provází je větší úzkostlivost a bezmocnost (Hrabal et al., 1989).

Rozdíly se vyskytují i v dospělosti. Hlavní účel vnitřně motivovaných lidí leží uvnitř vlastního procesu. Pracují převážně pro vlastní potěšení z vykonávané činnosti. Nezaměřují se na výsledky a následky, ale na samotný proces činnosti. Prožívají minimální tlak nebo napětí a jejich emoce jsou pozitivní (Řepka, 2005).

Naopak ohniskem vnější motivace je užitek, který může být získán. Lidé se angažují v aktivitě pro dosažení konečných výsledků. Závislost na aktivitě spojená s výkonem vede k nervozitě a zvyšujícímu se napětí (Řepka, 2005).

Vedle vnější a vnitřní motivace můžeme motivaci dále dělit na motivaci zaměřenou na ego či úlohu (Tod, Thatcher, & Rahman, 2010/2012).

U lidí orientovaných na úkol je úspěch výsledkem úsilí vložené do úkolu. Tyto sportovce motivuje k jejich aktivitě radost, kterou jim to přináší, a přednost dávají úkolům, které jim poskytují možnost zlepšovat se. Jako příklad lze uvést sportovce, které motivuje postup vedoucí k tomu, že budou hrát lépe. Za úspěch budou považovat to, jak jejich tým hrál (Tod et al., 2010/2012).

Naopak úspěch, který představuje výsledek přirozené schopnosti, se projevuje u lidí orientovaných na ego. Takto zaměření lidé jsou motivováni ke sportovní činnosti příležitostí srovnat se s druhými a ukázat své výjimečné schopnosti. Vyhledávají takové úkoly, díky kterým budou vypadat dobře před ostatními. Příkladem jsou sportovci, které bude motivovat touha vyhrát nad soupeřem. Výsledek zápasu bude hlavním předmětem úspěchu (Tod et al., 2010/2012).

Orientace lidí zaměřených na úkol či ego se může vzájemně prolínat. Do jaké míry se člověk orientuje na úkol či ego, má souvislost s prostředím nazývané jako motivační klima. Toto klima se dále dělí na klima mistrovství a klima soutěžení. Klima mistrovství představuje prostředí, ve kterém trenéři nebo rodiče podporují jedince v tom, aby vydržel u úkolu, stále se

zlepšoval a pomáhal druhým. Klima soutěžení zapojuje ego. Soupeření a srovnávání je v tomto prostředí hlavním hodnocením. Osoby s vysokými výkony jsou pak více odměňovány a oceňovány (Tod et al., 2010/2012).

2.3.3 Vybrané teorie a modely motivace

Z hlediska psychologie je pojem motivace nejednotný, rozsáhlý a dosud neuzavřený (Řepka, 2005). Motivace se vztahuje na všechno, co prožíváme, po čem toužíme, k čemu máme odpor, čeho se snažíme dosáhnout, jaké máme ideály a podobně (Pardel, 1977). Podle Weinberga a Goulda (2003) je ve sportovním prostředí důležité, abychom motivaci porozuměli a získané poznatky uměli co nejlépe využít.

Problematika motivace ve sportu je komplexní záležitostí, tudíž nelze mluvit o jednotné teorii či modelu. Proto existuje celá řada různých teorií a modelů motivace ve sportu, které tento složitý koncept vysvětlují a zároveň se snaží co nejvíce přiblížit fungování motivace v oblasti sportu. Díky těmto poznatkům odborníci postupně zjišťují pokrok v rozvoji dané oblasti.

Jednou z nich je například behaviorální teorie, kde se usiluje o dosažení příjemných důsledků vlastními činy. Hlavním činitelem je vnější odměna (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Podle hédonického přístupu se lidské chování spojuje s prožitkem libosti a nelibosti. Člověka motivuje něco, co se mu líbí a naopak se vyhýbá nelibosti (Řepka, 2005). Podle Madsena (1974/1979) se rozlišují čtyři typy modelů, mezi něž patří homeostatický model, pobídkový model, humanistický model a kognitivní model, který je dílčí částí teorie sebeurčení.

V této kapitole se budeme zabývat již výše zmíněnými čtyřmi typy modelů podle Madsena, ale především teorií sebeurčení, která se vztahuje k výzkumné části práce.

2.3.3.1 Homeostatický model W. Cannona

K označení vnitřního fyzikálně-chemického stavu relativní rovnováhy, stability a konstantnosti zavedl Cannon (in Kučera, 2013) pojem homeostáza. Homola (1972) tento pojem definuje jako: „fyzikální a chemickou stabilitu organismu“ (p. 69). Kučera (2013) podle Cannona, Dollarda a Millera o teorii udržování homeostázy tvrdí, že motivace směřuje k redukci napětí a udržování rovnovážného stavu. Stálost vnitřních podmínek organismu je řízena automaticky jako odpověď na vnější signály nebo na podněty zevnitř organismu (Homola, 1972).

Homeostatický přístup tedy pojednává o takovém chování, které vede k obnově ztracené rovnováhy organismu (Řepka, 2005). Při změně určité konstanty vnitřního prostředí organismu je vyvolán stav, který se označuje jako potřeba a který za pomoci vrozených vzorců chování

právě aktivuje organismus k obnovení jeho vnitřní rovnováhy (Nakonečný, 2014). Při vyrovnávání vnitřního prostředí organismu se potřeba jako motivační činitel postupně redukuje (Homola, 1972). Ze zkušenosti pak vznikají složité vzorce chování. Postupně dochází ke kulturní extenzi biogenních aktivit. Můžeme tedy říci, že kultura představuje jakési přiblížení k biologickým potřebám člověka, ale zároveň je i zdrojem nových potřeb. Ty vyjadřují kulturní podmínky jeho bytí a nové hodnoty, které kultura vytvořila. Může to mít určitou souvislost s biologickou determinací člověka (Nakonečný, 2014). Jako příklad uvádí Nakonečný (2014) tanec, což je určitý druh lidské zábavy, který má sice kulturně-historické formy, ale současně vyjadřuje hlouběji ležící pohnutky. Takovou pohnutkou může být v tomto případě potřeba pohybu, ale i komunikace atd.

Říčan (2007) uvádí dva typy homeostatických modelů a to model nedostatku či vakua a model vybití či přetlaku. Model nedostatku je založen na principu pocitu prázdnoty, která touží po naplnění. Příkladem takové potřeby může být hlad, žízeň, vzduch nebo vakuum, jež si vynucuje pohyb, který vede k jeho naplnění. Představa o motivaci může být i opačná, kdy k uspokojení nedochází po nějakém naplnění, nýbrž k tomu, že se organismus něčeho zbaví. Člověk například potřebuje vybit svůj vztek. U obou modelů se předpokládá, že dojde ke klidovému stavu rovnováhy, tedy k homeostatickému vyrovnání.

Podle Homoly (1972) však mohou existovat nedostatky, které nevyvolávají potřebu a také potřeby, jejichž redukcí nejsou odstraněny žádné nedostatky.

Nehomeostatický přístup naopak narušuje stav rovnováhy a základním principem je potřeba aktivity (Řepka, 2005). Homola (1972) však aktivitu člověka jako jediný vysvětlující princip vidí v homeostatickém pojetí, jelikož se homeostáza vztahuje nejen k biologickému, ale i k psychickému i sociálnímu dění. Podle Homoly (1972) má homeostáza vliv na celkové chování organismu.

Všechno lidské chování se tu posuzuje vzhledem k homeostáze jako k základnímu činiteli, tj. chování je ve službách homeostázy, ovšem nikoli pouze na biologické úrovni zachování rovnováhy vnitřního prostředí organismu, ale na úrovni celé osobnosti jako rovnovážného systému, jenž je stále udržován. Všechny psychické procesy, všechny projevy osobnosti a její vlastnosti se v tomto pojetí podřazují homeostatickému principu (Homola, 1972, p. 71).

Podle některých autorů může homeostatický model selhávat. Nastávají situace, kdy dochází k neukojitelné touze po penězích či nekonečná touha po moci (Říčan, 2007).

2.3.3.2 Pobídkový model

Pobídkové hypotézy mají za úkol doplnit nebo nahradit homeostatický model. Podstatou jsou pobídky, které představují podněty jako motivující činitelé přicházející z vnějšího prostředí. Tyto podněty mají silový účinek na chování prostřednictvím pobídkové motivace (Atkinson, 1964). Rozlišujeme dva typy pobídek a to prvotní a druhotné. Prvotní pobídky jsou podněty s vrozeně silovým účinkem. Znamenají výslednici pocitových vlastností podnětů. K podněcujícímu předmětu vyvolávají kladné či záporné citové zaměření. Podobnou účinnost v důsledku učení, nebo podmíněným spojením s motivačně působící událostí, získávají pobídky druhotné. (Balcar, 1983).

2.3.3.3 Humanistický model A. Maslowa

Humanistický přístup vychází z lidských potřeb a vřelého vztahu mezi učitelem a žákem, který směřuje k autonomii a správnému rozvoji motivačních struktur jedince (Lokšová & Lokša, 1999/1999).

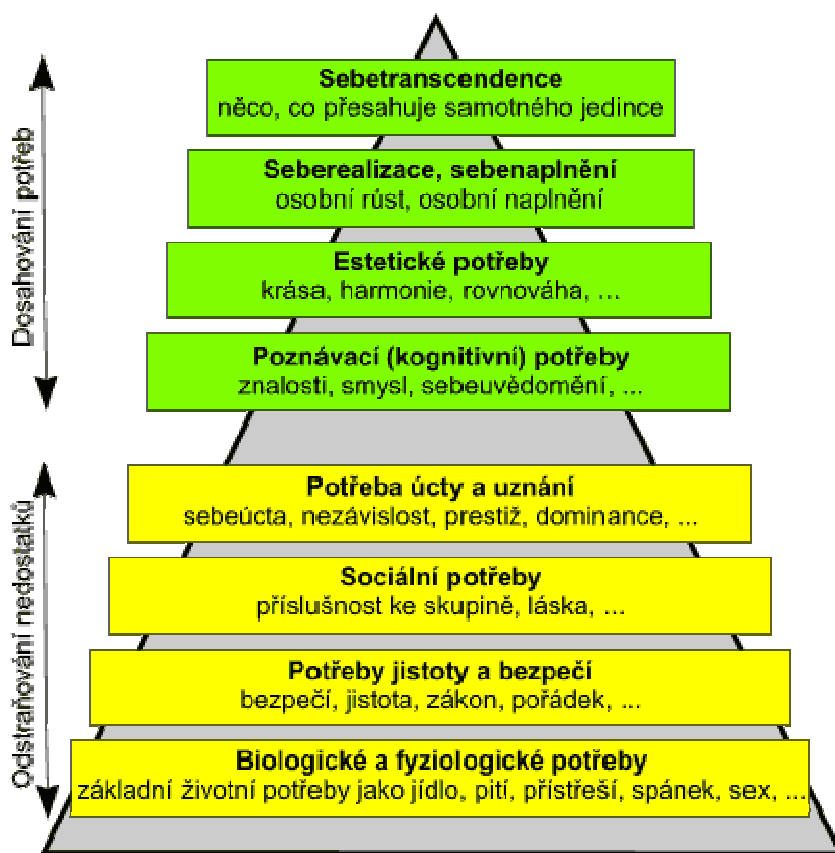
Jedním ze základních motivačních systémů, které představují ilustrativní příklady organizace chování a jejichž východiskem jsou potřeby jako motivační stavy, je hierarchický systém potřeb. Tento systém vychází ze zobecněných zkušeností amerického psychologa a představitele humanistické psychologie Maslowa (Nakonečný, 2003). Maslow shrnul lidské potřeby do několika skupin, které uspořádal do vývojového pořadí zvané hierarchie. Toto pořadí odpovídá vzájemné podmíněnosti (Balcar, 1983). Hlavním principem systému je alespoň do jisté míry nejprve uspokojit potřeby, které jsou uvedené v systému na nižší úrovni, až potom mohou být uspokojovány potřeby na vyšší úrovni (Nakonečný, 2003). Podle Balcara (1983) by měly být potřeby na nižší úrovni uspokojeny dostatečně, aby se uplatnily potřeby na vyšší úrovni. Existují však výjimky. Například pokud budou základní potřeby dítěte v jeho raném dětství dostatečně uspokojovány, nebude jim později přikládat velký význam a přednostnější pro něj budou potřeby poznávání nebo tvoření i přesto, že bude mít hlad (Nakonečný, 2003). Tento hierarchický systém potřeb by podle Maslowa měl vycházet především ze zkoumání zdravých a silných osob (Madsen, 1979).

Maslow uspořádal potřeby od nižších k vyšším následovně:

- Fyziologické potřeby: potravy, nápojů, spánku, odpočinku, útulku a sexu.
- Potřeby jistoty: bezpečí, ochrany, péče a pomoci.

- Potřeby náležitosti a lásky: přijetí druhými, přátelství a lásky.
- Potřeby sebeoceny a úcty, uznání a prestiže.
- Potřeby sebeaktualizace (seberealizace): rozvoj osobnosti, potřeba poznávání a estetických zážitků (Nakonečný, 2003).

Maslowovu hierarchii potřeb můžeme znázornit i graficky do tvaru pyramidy (Obrázek 1). Spodní část pyramidy tvoří ty nejzákladnější potřeby člověka a vrchol pyramidy představují nejvyšší potřeby.



Obrázek 1. Maslowova hierarchie potřeb (Zdroj: www.vedeme.cz).

Maslow rozlišuje dva druhy uspokojování, které jsou rovněž znázorněny na obrázku výše (Obrázek 1). První se týká redukce potřeb. Patří sem všechny potřeby, které představují nedostatek (Nakonečný, 2003). Jsou to potřeby spadající do prvních čtyř úrovní hierarchie a Maslow je označuje jako nedostatkové či deficientní (D-potřeby). Tyto potřeby fungují na základě udržení vnitřní rovnováhy jak tělesné tak psychické. Nedostatkové potřeby Maslow dále dělí na nižší a vyšší. Mezi nižší patří fyziologické potřeby a potřeby bezpečí. K vyšším potřebám

se řadí potřeby lásky, sounáležitosti a uznání, jejichž uspokojování zajišťuje duševní pohodu nebo rovněž rozvoj osobnosti jedince. Tyto nedostatkové potřeby fungují na principu redukce napětí při jejich uspokojování. Pravidelné uspokojování těchto potřeb v dětství je podle Maslowa základní podmínkou duševního zdraví (Plháková, 2003).

Výjimkou jsou vyšší potřeby sebeaktualizace, které patří mezi další druh uspokojování, tedy mezi potřeby růstu. Jsou neuspokojitelné, protože s jejich uspokojováním se intenzita potřeb zesiluje. Jsou stejně neukojitelné jako zájmy. Proto tu nedochází k redukci, ale ke stálému motivačnímu stavu (Nakonečný, 2003). Maslow je označuje jako metapotřeby, metamotivaci či potřeby bytí (B-potřeby) (Plháková, 2003).

Podle Maslowa se vyšší potřeby objevují později z hlediska fylogenetického a ontogenetického vývoje (Madsen, 1979).

2.3.3.4 Teorie sebeurčení

Sebeurčení neboli autodeterminace znamená samostatnost v rozhodování a odpovědnost za autonomní počínání (Hošek, 2006). Nakonečný (2011) tvrdí, že tato teorie kriticky navazuje na teorii základních potřeb Maslowa.

Podle Gagného a Deciho (2005) je hlavní podstatou teorie sebeurčení rozdíl mezi motivací vlastní a motivací řízenou. Pokud je sportovec motivován vnitřně pro danou činnost, věnuje se jí s radostí a uspokojením, aniž by mu musela přinášet nějakou odměnu či prospěch, jedná se o typ regulace, která je vysoce autonomní (nezávislý, soběstačný) a je základem pro sebe-determinaci (naplnění smyslu vlastního života) (Williams, 2006). Druhým typem je motivace řízená z vnějšku. Při aktivitě lidé pocítují nátlak a nutnost provozovat aktivitu. Do tohoto typu spadá systém vnějších odměn (Gagné & Deci, 2005). Jednu z teorií si můžeme ukázat na jistém experimentu. Skupina pubescentů měla dostat finanční odměnu za účast v zájmové sportovní hře. V určité fázi hry se výše odměny snížila a cvičenci přestali mít zájem o hru, kterou by bez odměny hráli dál. To znamená, že svobodné rozhodnutí na základě vnější manipulace snižuje vnitřní motivaci. Odměna je brána jako nátlak a má demotivující účinky (Hošek, 2006). Z toho lze usoudit, že jde o přechod vnější motivace k vnitřní motivaci. Podobného názoru je i Plháková (2003): „Pokud lidé provádějí určitou činnost z vlastní iniciativy, pak u ní vydrží déle než u aktivity, k jejímuž provádění je přiměly vnější okolnosti“ (p. 383).

Podle Deciho a Ryana (1985, 2002) se teorie sebeurčení (SDT – Self determination theory) týká regulace chování a faktorů ovlivňujících tuto regulaci. Podle této teorie existuje několik typů vnitřní a vnější motivace na kontinuu mezi absolutní vnější a absolutní vnitřní motivací.

Motivy pro věnování se určité činnosti se obvykle mohou skládat a také vyvíjet a měnit (Weinberg & Gould, 2003). Jeden pól kontinua představuje vnitřní motivace a je přítomna jen v takovém chování, které je ze své podstaty radostné (Tod et al., 2010/2012) a čím více je motivace člověka sebeurčená, tím pozitivnější jsou jeho výsledky (Deci & Ryan, 2000). Čím dále od tohoto pólu se jedinci nacházejí, tím více je jejich motivace považována za řízenou a méně sebeurčující (Tod et al., 2010/2012). Na druhém z pólů kontinua motivace je tedy úplná amotivace k činnosti (Weinberg & Gould, 2003), což vlastně znamená nepřítomnost jakékoliv motivace pokoušet se o nějaké chování (Tod et al., 2010/2012). Tito jedinci nemají vůbec pocit kontroly, co se týká sportovní činnosti a nenachází ani žádné vnější motivy, kvůli kterým by se dané aktivitě měli věnovat. Může se stát, že původně motivovaný sportovec za určitých okolností skončí na pólu amotivace k dané činnosti, v této činnosti nenachází již žádnou radost nebo uspokojení a také žádné vnější motivy ho nepřesvědčí k tomu, aby se dané činnosti nadále věnoval. Tito sportovci již nevědí, z jakého důvodu se vlastně sportu věnují a dříve nebo později činnosti zanechávají (Weinberg & Gould, 2003).

Teorie sebeurčení se odvíjí od procesu internalizace, což je motivační proces, kdy se člověk sám pro něco rozhodne na základě vnějších podnětů. Výzkumy ukazují, že pomocí vnějších činitelů jsou motivovány čtyři odlišné druhy chování. Záleží na míře vnější motivace a na kontrole chování (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Označují se jako externí neboli vnější regulace, introjektovaná regulace, identifikovaná neboli rozpoznaná regulace a integrovaná regulace (Tod et al., 2010/2012).

- Vnější regulace – je to jednání, které je vyvoláno impulsem jiné osoby (Řepka, 2005). Chování sportovce je v tomto případě motivováno vnějšími nároky nebo tím, že si jedinec chce zajistit vnější odměnu (Weinberg & Gould, 2003), což podkopává motivaci vnitřní (Deci, Koestner, & Ryan, 1999). Hlavním motivačním zdrojem jednání je tedy vnější závislost. Příkladem je pak odměna a trest. Zde se neuplatní autoregulace. (Řepka, 2005).
- Introjektovaná regulace – představuje stav, kdy jedinec přijímá vnější podněty, ale ne zcela se s nimi ztotožňuje (Ryan & Deci, 2000). Podle Řepky (2005) se jedná o vnitřně motivované jednání, jehož výkon prožíváme spontánně a sledujeme určitý záměr. Můžeme se s ní setkat v situaci, kdy musíme plnit určitá pravidla chování nebo požadavky na výkon (Řepka, 2005). Sportovec se může domnívat, že trénink navíc zlepšuje sportovní výkony. Takového chování si cení, ale skutečně ho však nepřijímá jako prostředek, který by mu mohl pomoci. Je to jedna z nejsložitějších

forem motivace, protože obsahuje protikladné motivy (Koestner & Losier, 2002). Sportovci mohou mít jednak pozitivní pocity tehdy, kdy dosáhnou určitého zisku z tréninku a zároveň mohou pociťovat negativní pocity v momentě, kdy musí vynaložit určité úsilí, aby jim trénink přinesl nějaký zisk. Vzhledem k těmto smíšeným pocitům může dojít k tomu, že tréninku se nebudou účastnit, ale budou mít pocit viny, že netrénují (Tod et al., 2010/2012). Pod vlivem vnějšího nátlaku může dojít k rozhodnutí, se kterým jedinec není vnitřně spokojen (Hošek, 2006).

- Identifikovaná regulace – je v případě, pokud se člověk ztotožňuje se žádoucími hodnotami (Řepka, 2005). Lidé si takové chování osvojují daleko ochotněji, protože jsou rádi za zisky, které jim přináší (Deci & Ryan, 2000). Smysl vlastního výběru pociťujeme ve větší míře a můžeme uplatnit svoji vůli (Řepka, 2005). Sportovec bere vůli jako prostředek k dosažení určitého cíle, ale nečiní mu primárně radost jako taková. Například sportovec se v přípravné fázi tréninkového cyklu věnuje náročnému kondičnímu tréninku, který pro něj není záživný a je to dřina, ale ví, že mu tento typ tréninku přinese dobrou připravenost do dalšího tréninkového období a závodů (Williams, 2006). Řadíme sem především výkonově motivované jednání (Řepka, 2005). Identifikovaná regulace se blíží vnitřní motivaci (Williams, 2006). Přesto jde ale o jistou formu vnější motivace, protože k takovému chování dochází z vnějších důvodů, kdy kondiční trénink neprovádí pouze pro radost (Chatzisarantis et al., 2005).
- Integrovaná regulace – forma vnější motivace, která je nejvíce zvnitřněná. Hodnoty chování jsou nejen důležité, ale jsou také integrované do dalších rolí v životě člověka (Ryan & Deci, 2000). Osobnost se tedy identifikuje s ostatními hodnotami a potřebami. (Řepka, 2005). Toto chování je motivováno zvnějšku, protože k němu dochází kvůli dosažení cíle (Deci, Vallerand, Pelletier, & Ryan, 1991). Patří sem důležité aktivity a zároveň nemusí být pro člověka zajímavé. Tento motivační stav můžeme nalézt až v dospělém věku (Řepka, 2005).

Následující schéma názorně ukazuje výše popsané jednotlivé typy motivace. Amotivace se nachází na jednom pólu a vnitřní motivace na druhém pólu kontinua. Mezi těmito póly leží vnější motivace, která se dělí do čtyř podkategorií (Obrázek 2).

Behaviour	Nonself-determined					Self-determined
Type of Motivation	Amotivation	Extrinsic Motivation				Intrinsic Motivation
Type of Regulation	Non-regulation	External Regulation	Introjected Regulation	Identified Regulation	Integrated Regulation	Intrinsic Regulation
Locus of Causality	Impersonal	External	Somewhat External	Somewhat Internal	Internal	Internal

Obrázek 2. The self-determination continuum (Deci & Ryan, 2000, p. 237).

2.3.3.4.1 Autodeterminace ve sportu

Autodeterminace se má zaměřit na společné rozhodování trenéra a sportovce v činnosti. Některým trenérům to ale vadí v souvislosti s případnou ztrátou svrchovanosti. Jejich argumentem je odpovědnost za bezpečnost (Hošek, 2006). Hošek (2006) zdůrazňuje, že: „...výchova k samostatnosti vede k autodeterminaci v protikladu s výchovným stylem těsného dozoru, který ve svém extrému může vést až k pocitům naučené bezmocnosti“ (p. 82). V takovém případě je autodeterminace potlačena. Lokšová a Lokša (1999/1999) jsou toho názoru, že stav naučené bezmocnosti vzniká přičítáním vlastních neúspěchů vnitřním a nezměnitelným faktorům. Příkazy trenérů se praktikují i z důvodů jejich jednoduchosti, a proto převažují v zájmovém kroužku direktivní postupy, které jsou motivačně méně výhodné (Hošek, 2006).

Můžeme ji posílit svobodnou volbou sportovce, projevem uznání, zpětnovazebnou funkcí odměny, dostupností informací pro relevantní autonomní rozhodování, snížením kontroly a dozoru při aktivitě, postupným omezováním svrchovanosti a vnějšího nátlaku. Autodeterminace tedy osobnostně souvisí se samostatností (Hošek, 2006).

Podle empirických výsledků autodeterminace prodlužuje sportovní kariéru, zvyšuje pozitivní naladění, spokojenost, sebezpetí a úspěšnost (Hošek, 2006).

2.3.3.4.2 Teorie kognitivního hodnocení - Kognitivní model K. Lewina a E. Tolmana

Poznávací procesy jsou podstatné pro chování člověka z pohledu kognitivního přístupu. Jedinec vychází z toho, co si opravdu myslí (Lokšová & Lokša, 1999/1999).

Tato teorie je dílčí teorií teorie sebeurčení. Týká se faktorů, které vnitřní motivaci podporují nebo odrazují (Deci & Ryan, 1985). Vnitřně motivované chování je založeno na úsilí o uspokojování tří vrozených psychologických potřeb (Deci et al., 1991). Williams (2006)

vztahuje tyto potřeby spíše k teorii sebe-determinace, podle které má každý člověk potřebu kompetence, tedy cítit se dostatečně schopný a úspěšný v určité oblasti, dále autonomie, tj. určité osobní nezávislosti, potřebuje mít určitou možnost svobodné volby a výběr z několika možností. Poslední potřebou je potřeba sounáležitosti, kdy člověk žije ve spojení s ostatními a cítí se dobře, když vnímá mezilidské vztahy s blízkými jako podporující a respektující. Pokud sportovní prostředí uspokojí tyto 3 základní potřeby, lze předpokládat vysokou míru vnitřní motivace pro danou činnost (Williams, 2006). Nastává optimální motivace a sportovec je opravdu motivován vnitřně (Tod et al., 2010/2012). Sportovec se svému sportu bude věnovat naplno a bude pociťovat vysokou míru životní spokojenosti v tomto prostředí (Williams, 2006).

Ke snížení motivace dochází v případě, kdy sociální faktory nebo faktory prostředí ve sportu neuspokojují jednu z těchto psychologických potřeb (Deci et al., 1991). Sportovci si sport méně užívají, nejsou tak vytrvalí v tréninku a hrozí u nich vyšší riziko burn-out než u sportovců motivovaných (Williams, 2006). Např. když bude uspokojena potřeba kompetence a nebude uspokojena potřeba autonomie, jedinec si věří, že úkol může splnit, ale účastní se z vnějších příčin (Deci et al., 1991). Je také pravděpodobné, že sportovci, kteří jsou motivováni pouze vnějšími motivy, jako peníze, úspěch a hmotné odměny, činnosti zanechají, pokud se vnější posílení vytratí (Williams, 2006).

Lidská motivace je ovšem složitý systém a nelze nad ní uvažovat z hlediska pouze některého z přístupů (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Proto motivaci chápeme jako „souhrn činitelů, které podněcují, energizují a řídí průběh chování člověka a jeho prožívání ve vztazích k okolnímu světu a k sobě samému“ (Lokšová & Lokša, 1999/1999, p. 11).

2.3.4 Motivace ve sportu

Vždy jsem věřil tomu, že úsilí, vložené do práce (tréninku) se vrátí v podobě dobrých výsledků. Nedělám věci napůl, protože věřím, že poloviční úsilí v tréninku se odrazí jako poloviční výkon v utkání. Proto přistupuju k tréninku stejně jako k zápasu. Výkonnost nejde zapnout a vypnout jako tlačítko. Nemůžu brát trénink na lehkou váhu a potom během zápasu očekávat, že budu moci sáhnout do svých rezerv a podat výkon na maximální úrovni.

Michael Jordan

Ani velmi talentovaný sportovec nedosáhne úspěchu, pokud není dostatečně motivován do tréninku, systematické práce a soutěžení. Mnoho trenérů se zabývá otázkou, jak své svěřence

co nejlépe motivovat. V tomto případě není důležitá motivace samotného trenéra a jeho očekávání od sportovce. Je důležité pochopit přání a potřeby sportovců samotných, pochopit proč se sportu věnují a co od něj očekávají, abychom jim mohli pomoci s motivací (Weinberg & Gould, 2003).

Motivace záleží jak na vnitřních psychických faktorech, tak na sociálním prostředí, ve kterém sportovec vyrůstá, trénuje a závodí. Rozdíly v motivaci jsou ovlivněny způsobem vnímání sportovců a tím jak hodnotí svoje zkušenosti ve sportu (Williams, 2006).

Motivace se váže na určité vzorce chování. Pokud je sportovec zvyklý poctivě trénovat a podávat maximální výkon jak v tréninku, tak v závodech, považujeme ho za motivovaného, pokud je tomu naopak, je považován za málo motivovaného a pro trenéra je velmi těžké tyto (většinou v rodině naučené) vzorce chování změnit (Weinberg & Gould, 2003).

Co způsobuje rozdíly v motivaci? Výzkumy motivace ukazují, že lidé smýšlejí a jednají jako více motivovaní, pokud jsou přesvědčeni, že mohou splnit požadavky, které daný úkol vyžaduje (cítí se schopní, úspěšní), a současně mají pocit, že mají kontrolu nad situací (např. sportovec je přesvědčen, že pokud půjde vše bez komplikací, dosáhne určeného cíle, např. zlepšení závodního času, podá výkon na hranici osobního maxima atd.; má pocit, že trénink zvládá, a má situaci pod kontrolou). Zároveň je důležité, aby měl sportovec pocit samostatnosti, nezávislosti (autonomie), že se může svobodně rozhodnout o určitých záležitostech svého života (např. jakému sportu se bude věnovat, na jaké úrovni, jakých soutěží se chce účastnit). Dalším důležitým motivem je zažít zábavu, která uspokojí potřebu stimulace a vzrušení. Pokud sport sportovce baví, má z něj radost a zažívá příjemné pocity, je velká pravděpodobnost, že bude motivován a bude se sportu nadále věnovat (Weinberg & Gould, 2003).

2.3.4.1 Motivační struktura sportovce a její vývoj

Motivace je složena z celé řady vzájemně se prolínajících motivů. Sportovce ovlivňují hlavní a vedlejší motivy, které se mohou překrývat nebo působit proti sobě. Složitá a proměnlivá motivační struktura souvisí s osobností sportovce, jeho věkem a výkonností (Hošek, 2006). Pokud pedagog nezná skutečný stav svého svěřence, může to vést k záporným výchovným výsledkům (Lokšová & Lokša, 1999/1999).

Sportovní kariéra začíná fází označovanou jako generalizace motivační struktury sportovce. V tomto období si dítě vybírá pohybovou aktivitu, kterou často střídá. Nejde mu ani tak o samotnou činnost. Jedinec volí na základě vnějších vlivů, jako jsou kamarádi, prostředí. Ve většině případů jde o náhodný výběr. Může se jednat o zájmový kroužek, který se nachází

blízko domova nebo je mladý sportovec ovlivněn přáteli. Proto v tomto stádiu nemůžeme s jistotou vědět, v jakém sportu se naše dítě v budoucnu uplatní (Hošek, 2006).

Druhým stádiem je diferenciací motivační struktury. Jedinec se během této fáze staví ke sportovní činnosti podle úspěchu, který souvisí s libostí, či neúspěchu. Úspěšnému sportovci se postupně rozvíjí trvalý základ motivace k danému sportu, kterému dává přednost. Hlavním motivem je tu spokojenost z pohybu. Kromě emocí je činnost doplněna o racionální poznávání obsahu a teoretických základů (Hošek, 2006).

Stabilizace motivační struktury je třetí vývojovou fází. Soutěže a sebeuplatnění tu můžeme jmenovat mezi podstatné motivy zmiňovaného stádia. K libosti se přidávají osobní cíle, které můžeme zařadit do sekundární motivace. Patří mezi ně například vítězství, rekordy, pocty, sláva a finance. Mohou to být také společenské motivy jako dostat se do reprezentace, získat nové kontakty nebo se mediálně zviditelnit. Již zkušený sportovec zná své možnosti i racionální vztah ke sportu a družstvo se může na něj spolehnout (Hošek, 2006).

Vývoj je zakončen posledním stádiem, kterému říkáme involuce motivační struktury. Vztah ke sportu směřuje k citové a rozumové složce. Motivace k maximálnímu výkonu pozvolna ustupuje a je nahrazována primárnějšími motivy k činnosti. Do popředí se dostává motiv, kdy aktivitu provádíme pro ni samu. Paradoxem je, že sportovci mají velké úspěchy a často větší než dříve. Je to dáno zkušenostmi, smířením se s úrovní vlastního výkonu a nižší odpovědností (Hošek, 2006).

Involuce se může rozvíjet i negativně. Sportovec je na konci své kariéry a ještě chce dosáhnout maxima. Řeší přestupy a smlouvy, aby se udržel v přízni sponzorů. Bývalému sportovci začíná chybět sláva, která se ho držela dlouhou dobu a nechce si zvyknout na život bez ní (Hošek, 2006).

2.3.4.2 Aspirace ve sportu

V posledních fázích vývoje motivační struktury má sportovec řadu zkušeností a od nich se odvíjí jeho nároky na další výkony. Tyto subjektivní nároky souvisí se sebehodnocením a označujeme je jako aspirační úroveň (Hošek, 2006). Podobně popisuje aspirační úroveň i Nakonečný (2011), který ji chápe jako: „...osobní systém životních cílů, jehož základem je důvěra ve vlastní síly a možnosti, která je výsledkem v minulosti zakoušených úspěchů a neúspěchů“ (p. 421). Podle Balcara (1983) jde o objektivní nároky. „Aspirační úroveň značí stupeň objektivní náročnosti, kterou představuje jedincem zvolený cíl z hlediska svého dosažení“ (Balcar, 1983, p. 121).

V podstatě jde o podceňování či přeceňování vlastních možností (Hošek, 2006). Úroveň aspirace se u jednotlivých lidí liší. S tím jsou spojeny rozdíly v síle motivu výkonu. Jedinci, kteří si věří, si kladou vyšší cíle a jsou ovládáni nadějí na úspěch. Lidé, kteří se podceňují, si volí nižší životní cíle a jsou ovládáni strachem z neúspěchu (Nakonečný, 2011). Na tuto myšlenku pak navazuje výkonová motivace popsána níže.

Aspirace je dána posledním výkonem. Pokud jsou následující výkony lepší než původní nebo vyšší než očekáváme, prožíváme pocit úspěchu. Tato situace pak vede ke zvyšování aspirační úrovně a sportovec má touhu se neustále zlepšovat (Hošek, 2006). Podle Balcara (1983) je: „zřetelná závislost skutečné úspěšnosti na tom, jak dobře člověk dokáže ocenit vlastní schopnosti a zároveň realisticky ocenit nároky vnější skutečnosti, v níž si cíle volí a dosahuje jich“ (p. 121). V opačném případě zažíváme frustraci a aspirační úroveň se snižuje. Ochota zvyšovat aspiraci po úspěchu je mnohem silnější než ji snižovat po neúspěchu. Obecně mladší sportovci a muži mají vyšší aspirace (Hošek, 2006). Podle Lokše a Lokšové (1999/1999) si mladší děti stále věří i po neúspěchu než starší děti.

Nesportující lidé si kladou nižší nároky na svůj výkon v souvislosti s posledním výkonem. Dosahují tím větší pravděpodobnosti k úspěchu a splnění aspirace díky slabému plánu (Hošek, 2006). „Ukazuje se, že aspirace člověka odráží jeho kompetenci a motivaci v dané oblasti“ (Hošek, 2006, p. 81). Může to být ale i otázka vůle (Hošek, 2006).

Organizace tréninkové a soutěžní činnosti působí na sportovní aspiraci, která může ovlivnit sportovní motivaci (Hošek, 2006).

2.3.4.3 Výkonová motivace

Klíčovým pojmem výkonové motivace je výkon, který se neobejde bez schopností a motivace jedince. Zasahuje do oblastí psychologie, sociologie, etnologie a pedagogiky (Hošek, 2006).

Výkonovou motivací se rozumí překonávání překážek, zvládnutí úkolů a dosahování nejlepších výsledků. Jedinci usilují o úspěch a jsou pyšní na své výkony (Weinberg & Gould, 1995). Nakonečný (1996) vystihuje výkonovou motivaci jako: „motivační vliv naděje na úspěch a strachu z neúspěchu“ (p. 226). Všichni lidé, kteří touží po úspěchu, se liší silou motivu výkonu. Tato síla je dána poměrem touhy po úspěchu ke strachu z neúspěchu. Čím je tento strach větší, tím je motiv výkonu slabší (Nakonečný, 1996). Podobně mimo jiné popisují výkonovou motivaci i Tod, Thatcher a Rahman (2010/2012): „To, zda jsme nebo nejsme motivováni k účasti na nějaké činnosti, je rovnováhou mezi naším přáním uspět a tím, jak je podle nás pravděpodobné,

že v této snaze neuspějeme“ (p. 36) či Hošek (2006): „Podle teorie výkonové motivace tendence ke sportovní aktivitě vzniká z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání“ (p. 75). Dojít k úspěchu a vyhnout se selhání jsou dva základní motivy, které vedou k určitému cíli (Weinberg & Gould, 1995). Proto aktivita věnovaná sportovnímu výkonu je výslednicí konfliktu mezi těmito dvěma tendencemi (Hošek, 2006).

Podle této teorie pak vznikají dva typy lidí. Prvním typem je člověk orientovaný na dosahování úspěchu a dalším typem je člověk orientovaný na vyhýbání se neúspěchu (Nakonečný, 1996).

Osoby, které jsou poháněny motivem úspěchu, jsou vysoce výkonné (Tod et al., 2010/2012). Tyto osoby tedy dosahují vyšších výsledků při vysoké motivaci k úspěchu a nízké motivaci k zabránění selhání (Weinberg & Gould, 1995). Kromě samotného úspěchu je bude motivovat i jeho hodnota. Proto si budou vybírat situaci s vysokým stupněm výzvy, která jim v případě úspěchu přinese vysokou hodnotu. Jakmile dosáhnou úspěchu, budou opět toužit po pocitu hrdosti a usilovat o další úspěchy (Tod et al., 2010/2012). Vysoká potřeba velkého výkonu se měří různými zjišťovacími technikami a vychází z osobnosti člověka. Ovlivňuje tělesnou zdatnost a výkonnost. Zaručuje stabilní motivační strukturu a zároveň jedinec jeví silný zájem o sport po celou dobu sportovního tréninku. Především se aktivizuje v soutěžním období. Díky její znalosti můžeme ovlivnit motivační strukturu svých svěřenců. Potřeba úspěchu už není tak hluboko zakotvena. Podle výsledků některých sportovců vychází ze situace (Hošek, 2006).

Naopak málo výkonné osoby jsou více motivovány snahou vyhnout se neúspěchu či selhání. Tyto osoby proto motivuje situace s vysokou mírou pravděpodobnosti úspěchu bez ohledu na jeho hodnotu, tedy s nízkým rizikem prohry. V momentě, kdy sportovci zažijí neúspěch, se budou chtít v budoucnu těmito pocitům vyhnout (Tod et al., 2010/2012). Při silné potřebě vyhnout se selhání (Hošek, 2006) má jedinec pocity velké nejistoty, starosti a rozrušení, které vedou ke snížení schopností a dovedností v činnosti (Weinberg & Gould, 1995). Proto budou sportovci motivováni rovněž situací s nízkou mírou pravděpodobnosti úspěchu, kdy při prohře nad velmi silným protivníkem neprožije sportovec pocit selhání či hanby (Tod et al., 2010/2012). Sportovec tedy bude vybírat lehké činnosti nebo naopak těžké, při nichž neúspěch nebude překvapením (Hošek, 2006). Je to sice způsob, jak se vyhnout negativnímu sebehodnocení, ale na druhou stranu ztrácí možnost zjistit své skutečné výkonové schopnosti. Ztrácí tak i důvěru ve vlastní schopnosti. Proto by si měl stanovovat reálnější cíle, aby prožil sebeposílení i po neúspěchu. Zvýšila by se tak hodnota podnětu výkonového chování (Hrabal et al., 1989).

Záleží tedy na tom, jak vysoko je nastavená motivační hodnota úspěchu. Jinak řečeno, pravděpodobnost úspěchu závisí na konkurenci a obtížnosti úkolu (Weinberg & Gould, 1995). „Úspěch je tím atraktivnější, čím je úkol těžší, a neúspěch je tím těžší, čím je úkol lehčí“ (Nakonečný, 1996, p. 226). Při souboji se zkušeným hráčem je šance na výhru nižší, ale hodnota úspěchu bude vyšší. Pokud porazíme rovnocenného soupeře, bude radost z výhry uspokojivější než při porážce začátečníka. Tyto situace vyhledávají úspěšnější děti. Na druhou stranu méně úspěšné děti dávají přednost jednodušším úkolům spojené s jistotou úspěchu. V případě vítězství nad nezkušeným hráčem je pro ně výhra naprosto plnohodnotná (Weinberg & Gould, 1995). Tyto méně úspěšné děti si podle Nakonečného (1996) mohou vybírat vedle lehkých úkolů rovněž velmi těžké úkoly, při kterých neúspěch není prožíván tak výrazně. Prohrát s velmi silným soupeřem není hanba. Méně úspěšné děti tedy usilují o snadná či nemožná vítězství (Tod et al., 2010/2012).

Příčinou úrovně výkonové motivace jsou faktory ontogenetického vývoje, sociální role a situační vlivy. Výkonová motivace je v průběhu vývoje dítěte produktem sociálního učení. Mladý člověk bojuje o souhlas a vyhýbá se nesouhlasu. V prvních osmi letech života je důležitá samostatnost a nezávislost při tréninku. Neoddělitelnou součástí je rodina, která dítě vychovává k výkonově aspirační úrovni. Tím stimuluje dítě k dosahování určitých výkonů a autonomii. Výzkumy realizované v USA ukazují vyšší výkonovou motivaci u prvorozených. Podle jiných studií se objevuje nižší výkonová motivovanost u dětí z neúplných rodin (Hošek, 2006). Na základě výzkumů bylo potvrzeno i to, že chování učitele ovlivňuje úspěšnost při výkonové motivaci (Hrabal et al., 1989). Lokšová a Lokša (1999/1999) zdůrazňují, že: „síla výkonové motivace se odráží jak v konkrétním chování, tak i v oblasti představ člověka“ (p. 48).

K rozvoji výkonové motivace mohou pomoci různé hry a soutěže (Lokšová & Lokša, 1999/1999).

Výkonová motivace se postupně vyvíjí ve třech fázích:

1. fáze samostatné působnosti – tato fáze začíná před čtvrtým rokem dítěte, děti zvládají své životní prostředí a sebekontrolu, jedinec se nesrovnává s ostatními
2. sociálně-srovnávací fáze – projevuje se kolem pátého roku dítěte, srovnává se s ostatními vrstevníky
3. integrovaná fáze – vstupní věk není určen, obsahuje sociální srovnání i autonomní dosažení strategie, osoba ví, kdy má soutěžit a srovnávat se s vrstevníky a kdy se naopak zaměřit na individuální zlepšení (Weinberg & Gould, 1995).

Důležité je naučit sportovce, aby správně vycítily, kdy mohou soutěžit a porovnávat se s ostatními (Weinberg & Gould, 1995).

2.3.4.4 Kauzální atribuce

Po dosaženém výkonu sportovec provádí rozbor své předsoutěžní přípravy a hledá příčinu vlastního výsledku. Této zpětné vazbě se říká kauzální atribuce. Jedinec přisoudí důležitost určité příčině, o které si myslí, že měla velký podíl na jeho výkonu. To má mimořádný motivační význam. V případě úspěchu se jistou příčinou řídí do budoucna. Naopak při neúspěchu odmítá tyto příčiny v dalších aktivitách (Hošek, 2006). Podle Říčana (2005) je prisuzování těchto příčin často spojeno s nejistotou. Chybí nám totiž spousta informací k jednoznačnému prisouzení. Proto usuzujeme příčiny na základě pravděpodobnosti a s větší či menší mírou subjektivity.

Podle Hoška můžeme příčiny roztrždit do čtyř skupin na základě dvou kritérií. Prvním kritériem je lokalizace příčiny, která může být vnější nebo vnitřní. Stálá nebo krátkodobá trvalost je dalším kritériem. Do vnější proměnlivé příčiny zařadíme například náhodu, štěstí, počasí, přízeň rozhodčího. Úsilí a snahu označujeme jako vnitřní proměnlivou příčinu. Vnější stálá příčina je třeba obtížnost úkolu nebo prostředí soutěže, které působí odpudivě. Schopnosti jsou vnitřní stálou příčinou (Hošek, 2006).

Po úspěchu se doporučuje zaměřit se na vnitřní stálé příčiny a po neúspěchu na vnější proměnlivé příčiny (Hošek, 2006).

Nakonečný (2011) má zase na kauzální atribuci v případě neúspěchu trochu odlišnou myšlenku. Při neúspěchu může dojít u člověka k pocitu snížení hodnoty sebe sama. Jedinec se pak brání tím, že svaluje vinu neúspěchu na vnější příčiny, mezi něž můžeme zařadit například obtížnost úkolu, nešťastnou náhodu, případně obviňuje ostatní ze svého neúspěchu.

2.3.4.5 Adherence ve sportu

Adherence znamená věrnost nebo setrvalost v určité činnosti. Je vysoká především u dobrovolné činnosti. Mnoho lidí však opouští zájmový kroužek krátce po nástupu díky střetu s překážkami. Z psychologického hlediska jde o problém vyhasínání motivačního zaujetí (Hošek, 2006).

Důležitost je kladena na sociální oporu, meziosobní vztahy, radost z programu a na víru v účinnost programu, zvláště důvěra v jeho zdravotní prospěšnost (Hošek, 2006).

2.3.5 Motivace v zájmových činnostech

Uspokojení potřeby, tedy vyvolání či zvýšení zájmu, nesmí chybět při činnosti v zájmovém kroužku. Potřeby jsou uspokojovány v určité hierarchii. Nejdříve nastane uspokojení základních fyziologických potřeb jako je jídlo, spánek atd. a následně můžeme uspokojit vyšší například psychické potřeby (Hájek, 2008).

Základním znakem potřeby je nedostatek nebo naopak přesytení. Díky zájmovým aktivitám lze tyto výkyvy uvést do rovnovážného stavu. Neúspěch ve škole se vykompenzuje za dobré výsledky v zájmovém kroužku. Potřeba směřuje k předmětům či jevům a současně se neobejde bez vnějších podmínek – prostředí, pomůcky, ostatní lidé, dostatek času (Hájek, 2008).

Z potřeb vyplývá postoj, který jedinec chová k zájmové aktivitě. Od těchto potřeb a postojů se pak odvíjí vztahy a chování v kroužku. Podstatou motivování je hodnotový systém. Mění se v rámci ontogeneze a působí na něj sociální stránka (Hájek, 2008).

Pedagog motivuje své svěřence k dosažení zamýšleného výsledku a tím v nich vyvolá určitou potřebu. Zároveň jim ukazuje způsob, jak ji uspokojit. Cvičenci by měli vědět, proč danou činnost budou vykonávat (Hájek, 2008). „Motiv má vyvolat určité chování, udržovat aktivitu a zaměřovat činnost jistým směrem“ (Hájek, 2008, p. 170). V případě zájmové činnosti musí být aktivita vyvolána a nesmí být vynucená (Hájek, 2008).

Je důležité vycházet z kladných zkušeností adolescentů, které jsou zdrojem další motivace. Výsledkem se stává motivace dána zejména očekáváním úspěchu a oceněním. S opakovaně pozitivními výsledky má dospívající tendenci setrvat v činnosti, což může u mladších jedinců vést ke stereotypu. Motivovat ho může i úspěch kamaráda, který získá pochvalu a dospívající chce být také odměněn. Soutěživost je dobrý motivační činitel, ale nesmí být jediný, jinak v případě neúspěchu směřuje svůj zájem do jiné oblasti. Proto je podstatné hodnotit jak výsledky činnosti, tak i jejich průběh kvůli tvorbě vědomé úspěšnosti (Hájek, 2008).

Při výběru zájmové aktivity pro adolescenty je vhodné znát jejich osobní vlastnosti, aktuální subjektivní stav, naučená schémata jednání, množství a povahu předchozích zkušeností a způsob překonávání překážek (Hájek, 2008).

Motivace aktivizuje, musí být udržována na odpovídající úrovni, momentálním stavu a věku jedince. Reguluje to, jak postupovat a následně zvládnout učení. Posiluje správné chování a jeho směr. Vedoucí začleňuje motivy dle kvantity a kvality do motivačního systému a vyvolává je vědomě (Hájek, 2008). „Motivování je proces, v němž jsou vnitřní podněty směřovány k určeným cílům“ (Hájek, 2008, p. 171).

Edukátoři by měli mít podíl na dění sociální skupiny, ovlivňovat činnost, přinášet podněty ke zpestření činnosti a naučit se zodpovědnosti za skupinu a její výsledky (Hájek, 2008).

Motivace má mít i sociální úlohu. Směřuje k vytvoření a přijetí sociální role člena v zájmovém útvaru a navozuje vztahy v této sociální skupině. Začíná mít také odpovědnost za činnost skupiny, což je další podstatný motivační činitel (Hájek, 2008).

Atmosféra ve skupině, jejichž členové navzájem spolupracují, je příznivější než ve skupině neustálé soutěživosti mezi vrstevníky. Jedinec bude raději hledat pomoc u druhého než s ním soupeřit. Adolescent ve skupině pak získává potřebu uznání a ocenění jak vedoucího tak svých kamarádů, nové poznatky, dovednosti a podporu od svých rodičů (Hájek, 2008).

Dospívající sám praktikuje činnost a nikdo jiný to za něj neudělá. Vedoucí pouze nabízí aktivitu, motivuje, vede, hodnotí. Pokud jsou k dispozici činnosti neadekvátní zájmům jedince, důsledkem je nízká aktivita a mládež se nebaví (Hájek, 2008).

2.3.6 Důležitost správných návyků pro motivaci

Podle kognitivně-behaviorálního směru v psychologii je pro motivaci sportovce důležité již od mladého věku dbát na vytvoření správných návyků, co se týče sportovní činnosti. Je vhodné již od útlého věku učit sportovce dodržování správných návyků, dbát důsledně na dodržení režimu, pravidel, vytvářet na úkol zaměřené motivační klima. Pokud se správné tréninkové a soutěžní chování stává pro sportovce dobrým zvykem, nemusí řešit, zda má chuť určité činnosti vykonat či ne. Správně naučené postupy a zvyklosti mohou být jedním ze způsobů, jak pěstovat motivaci sportovce. Sportovec má osvojené postupy v tréninku, které fungují a nemusí se zabývat přemýšlením, co má vlastně dělat. Může se pak soustředit lépe na taktiku, má více času na regeneraci, může se věnovat jiným činnostem. Vhodně volené odměny a tresty mohou napomoci vytváření dobrých návyků. Dobrým příkladem může být samozřejmě trenér, který by měl být důsledný při nácvičení dobrých návyků u sportovců již od nejútlejšího věku (Weinberg & Gould, 2003).

2.3.7 Trenér, jeho přístup a vliv na motivaci svěřence

Trenér sám je vzorem pro sportovce. Jeho chování trenéra je příkladem, který sportovci mohou napodobovat a přejímat (Burton & Raedeke, 2008).

Trenér, který má sám problém nacházet motivaci pro svou práci, by si měl dobře uvědomit, jestli práce se svěřenci je opravdu to, co ho v životě naplňuje, co mu přináší uspokojení z dobře vykonané práce, zda nalézá v trenérské práci smysl. Pokud tomu tak není, je

velmi pravděpodobné, že jeho přístup bude mít vliv i na motivaci svěřenců a mnohé může od tréninku odradit a negativně tak ovlivnit jejich vztah k danému sportu (Burton & Raedeke, 2008).

Oproti tomu trenér, který je sám vyrovnanou osobností, má dobře srovnané životní hodnoty, má jasno v tom, že chce pracovat s mladými lidmi, vést je směrem k učení se dovednostem nutným ke zvládnutí daného sportu, k naplnění vlastního potenciálu, a záleží mu také na jejich osobnostním rozvoji a na tom, aby sport vedl k jejich seberealizaci, naplněnému životu a zdravému způsobu života, je dobrým vedoucím pro svěřence. Na prvním místě je třeba dělat vše pro tělesné a duševní zdraví sportovců – vítězství je až na druhém místě. Příkladem pro sportovce by měl být také morální a slušný přístup trenéra (Vealey, 2005).

Pokud trenér toleruje nevhodné, nemorální chování u sportovců, přispívá k tomu, že sportovci budou považovat nevhodné způsoby chování za přípustné či dokonce dobré. To může také velmi negativně ovlivnit motivaci sportovce. Trenér, který dá sportovci špatný příklad tím, že bude upřednostňovat ne - fair hru či podvod, může zapříčinit to, že sportovec převezme podobné způsoby a místo aby bojoval např. o dobré umístění, bude vymýšlet podvodné způsoby a jeho motivace věnovat se sportu a poctivě trénovat utrpí (Martens, 1990/2004).

2.3.8 Další doporučení pro zvýšení motivace do tréninku u svěřenců

Důležitou potřebou ovládající chování člověka je potřeba stimulace, ve sportu můžeme říci, že jde o potřebu zážitku a vzrušení. Je důležité, aby stimulace pro svěřence nebylo příliš málo, ale ani příliš mnoho. Je potřeba citlivě pracovat s náplní a obtížností tréninku tak, aby míra zatížení a stimulace odpovídala potřebám sportovce. Obtížnost tréninkové jednotky musí být adekvátní schopnostem sportovce. Úkol musí být dostatečnou výzvou (aby se sportovec posouval ve výkonnosti), ale zase ne tak těžký, aby ho sportovec nebyl schopen splnit. Důležité je, aby sport byl pro svěřence zážitkem a našel v něm zaujetí. Můžeme využít efektu novosti. Trénink by měl stimulovat k rozvoji techniky a taktiky. Neustálé instrukce v průběhu činnosti nejsou žádoucí, sportovec by měl dostat určitý čas, aby si sám ohodnotil svůj výkon a vyzkoušel v praxi, co mu funguje a nefunguje. Pokus trenér sportovci do hry neustále mluví, jednak jej vytrhuje ze soustředění a také to ubližuje rozvoji samostatnosti. Také neustálé hodnocení není příliš vhodné. Je lepší hodnotit až po výkonu, a to sice věcně, co se podařilo, co by se dalo zlepšit, je důležité dát prostor sportovci, aby sám zhodnotil, jak se u výkonu cítil, co se mu dařilo a co ne. V tréninku by se rozhodně neměly přehánět teoretické pokyny. Je třeba dát sportovci čas na vyzkoušení nových věcí (Burton, & Raedeke, 2008).

Udělejte trénink zajímavý a zábavný pro svoje svěřence, doplňte trénink o hry, zajímavé aktivity, netradiční sporty atd. Samozřejmě je důležité, aby sportovci procvičovali jednotlivé dovednosti pomocí osvědčených drilů, ovšem i drillový trénink se dá udělat zajímavým způsobem s různými obměnami. Sportovci např. vytrvalostních sportů si potřebují zvyknout na stereotyp a např. dlouhé sezení v sedle u cyklistů, což se nedá natrénovat jinak než ježděním na kole, ale můžete např. vybírat rozličné terény, zajet na soustředění do neznámé krajiny atd. (Burton, & Raedeke, 2008).

Významným motivem lidské činnosti je naplnění potřeby afiliace, jelikož člověk je tvor společenský. Trénink ve skupině je zajímavější než samotářský trénink, hry, soutěžení s ostatními a příklad ostatních jsou důležité pro motivaci. Většina zvláště mladších sportovců trénuje raději ve skupině než o samotě. Nemusíte všechny tréninky organizovat skupinově, alespoň jeden trénink v týdnu společně s ostatními nebo alespoň s trenérem je motivující. Také soustředění bude sportovce bavit více ve skupině než o samotě (Burton, & Raedeke, 2008).

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE

Hlavní cíl:

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit hodnoty jednotlivých typů motivace u vybraných skupin adolescentů moderního tance ve věku 15 až 25 let.

Dílčí cíle:

1. Srovnat výsledné hodnoty jednotlivých typů motivace mezi tanečnický taneční skupiny Beat Up, dále jen skupina A a taneční skupiny Roots Company, dále jen skupina B.
2. Srovnat výsledné hodnoty jednotlivých typů motivace u tanečnicků moderního tance z hlediska pohlaví.

Výzkumné otázky:

1. Jaká je struktura motivace u tanečnicků skupiny A?
2. Jaká je struktura motivace u tanečnicků skupiny B?
3. Jaká je struktura motivace u dospívajících tanečnicků moderního tance ve věku od 15ti do 25ti let?
4. Existuje rozdíl ve sportovní motivaci u mužů a žen ve skupině A?
5. Existuje rozdíl ve sportovní motivaci u mužů a žen ve skupině B?
6. Existuje rozdíl ve sportovní motivaci mezi muži a ženami v tanečních skupinách celkově?

4 METODIKA

4.1 Popis použité metody

V této diplomové práci se zjišťovaly hodnoty jednotlivých typů motivace. Výzkum byl proveden na základě dotazníku Škály sportovní motivace (The Sport Motivation Scale – SMS-28) (Příloha 2 a 3), který vznikl ve Francii v roce 1995 na principech Deciho a Ryanovy teorie sebedeterminace. Autoři, kteří se podíleli na jeho tvorbě, jsou Pelletier, Fortier, Vallerand, Brière, Tuson & Blais. Škála sportovní motivace a teorie sebedeterminace je z hlediska dělení motivace na vnitřní, vnější a amotivaci stejná.

Úplná amotivace k činnosti (Weinberg & Gould, 2003) vlastně znamená nepřítomnost jakékoliv motivace pokoušet se o nějaké chování (Tod et al., 2010/2012). Tito jedinci nemají vůbec pocit kontroly, co se týká sportovní činnosti a nenachází ani žádné vnější motivy, kvůli kterým by se dané aktivitě měli věnovat. Může se stát, že původně motivovaný sportovec za určitých okolností skončí na pólu amotivace k dané činnosti, v této činnosti nenachází již žádnou radost nebo uspokojení a také žádné vnější motivy ho nepřesvědčí k tomu, aby se dané činnosti nadále věnoval. Tito sportovci již nevědí, z jakého důvodu se vlastně sportu věnují a dříve nebo později činnosti zanechávají (Weinberg & Gould, 2003).

Odlišnosti se vyskytují až u podkategorií Škály sportovní motivace (Pelletier et al., 1995). Konkrétně jde o vnější motivaci, která je podle Pelletiera et al. (1995) dělena pouze na tři podkategorie:

- 1. Externí regulace** – U této regulace dochází k jednání na základě druhé osoby (Řepka, 2005). Vnější nároky či vnější odměna jsou hlavními motivy sportovcova chování (Weinberg & Gould, 2003), což podkopává vnitřní motivaci (Deci et al., 1999). Hlavním motivačním zdrojem jednání či chování jedince je tedy vnější závislost. Příkladem je pak odměna a trest. Autoregulace se zde neuplatní (Řepka, 2005).
- 2. Introjektovaná** – představuje stav, kdy jedinec přijímá vnější podněty, ale ne zcela se s nimi ztotožňuje. Snaží se vyhnout strachu, úzkosti, selhání nebo se naopak snaží o povzbuzení vlastního ega (Ryan & Deci, 2000). Podle Řepky (2005) se jedná o vnitřně motivované jednání, jehož výkon prožíváme spontánně a sledujeme určitý záměr. Můžeme se s ní setkat v situaci, kdy musíme plnit určitá pravidla chování nebo požadavky na výkon (Řepka, 2005). Sportovec se může domnívat, že trénink navíc zlepšuje sportovní výkony. Takového chování si cení, ale skutečně ho

však nepřijímá jako prostředek, který by mu mohl pomoci. Je to jedna z nejsložitějších forem motivace, protože obsahuje protikladné motivy (Koestner & Losier, 2002). Sportovci mohou mít jednak pozitivní pocity tehdy, kdy dosáhnou určitého zisku z tréninku a zároveň mohou pociťovat negativní pocity v momentě, kdy musí vynaložit určité úsilí, aby jim trénink přinesl nějaký zisk. Vzhledem k těmto smíšeným pocitům může dojít k tomu, že tréninku se nebudou účastnit, ale budou mít pocit viny, že netrénují (Tod et al., 2010/2012). Pod vlivem vnějšího nátlaku může dojít k rozhodnutí, se kterým jedinec není vnitřně spokojen (Hošek, 2006).

- 3. Identifikovaná regulaci** – Ve škále sportovní motivace zahrnuje identifikovaná regulace integrovanou regulaci a společně ukončují škálu vnější motivace (Pelletier et al., 1995).

Podle Ryana a Deciho (2000) je externí a introjektovaná regulace převzata z teorie sebedeterminace.

U Škály sportovní motivace je vnitřní motivace rovněž rozdělena do tří podkategorií:

- 1. Poznávací vnitřní motivace** – má spojitost se zvědavostí, poznáním, učením a pochopením něčeho neznámého a nového, vede tedy k chování, kdy jedinec touží po prozkoumávání či učení se novým věcem.
- 2. Vnitřní motivace dosažení cílů** – týká se takového chování, které směřuje k uspokojení jedince v momentě, kdy něčeho dosáhl či něco vytvořil.
- 3. Prožitková vnitřní motivace** – směřuje k chování poskytující prožitky jako je zábava, vzrušení či uspokojení smyslového charakteru (Pelletier et al., 1995).

Tento dotazník je nestandardizovaný pro české prostředí, proto jsem dotazník přeložila do češtiny pro vlastní potřeby mého výzkumu. Dotazník má povahu kvantitativní metody. V úvodní části dotazníku je uveden věk, pohlaví a výkonnostní kategorie v moderním tanci. Dotazník je anonymní. K otázce „Proč se věnuješ svému sportu?“ je přiřazeno 28 výroků. K těmto výrokům respondenti přiřazovali jednu ze 7 subškálových položek odpovídajících různým formám motivace uvedených výše, přičemž označení výroku číslem 1 respondent vůbec nesouhlasí s uvedeným výrokem. Naopak při úplném souhlasu s výrokem vyplňuje číslo 7.

4.2 Popis výzkumného souboru

Výběrový vzorek respondentů výzkumného šetření této diplomové práce tvořili účastníci tanečních skupin Beat Up Ostrava, tedy skupina A a Roots Company Ostrava, skupina B, ve věku 15 až 25 let. Hlavní trenéři obou skupin souhlasili s použitím názvu jejich taneční skupiny v této diplomové práci. Jedná se o skupinový výběr. Záměrem bylo oslovit maximální počet jedinců z obou skupin v uvedeném věkovém rozmezí, ale vzhledem k nepřítomnosti některých tanečnicků na hodině z důvodů nemoci či podobných důvodů bylo osloveno nakonec 58 tanečnicků. 32 jedinců bylo z taneční skupiny A a 26 z taneční skupiny B. Výzkumu se zúčastnilo 56 tanečnicků, tedy 32 z taneční skupiny A a 24 z taneční skupiny B. 2 jedinci z taneční skupiny B neměli zájem vyplnit dotazník. Z důvodu některých chybně vyplněných dotazníků se nepočítalo s 5ti respondenty z taneční skupiny A, respektive s třemi ženami a dvěma muži. V taneční skupině B měli všichni respondenti dotazníky vyplněny bezchybně. Příčinou vyřazení některých dotazníků bylo například špatné vyplnění dotazníku či nevyplněný věk v dotazníku. Vzhledem k tomuto vyřazení došlo k situaci, že nezůstal žádný správně vyplněný dotazník od respondenta ve věku 25 let. Pro výpočet výsledků výzkumného šetření proto byly použity hodnoty pouze od 51 tanečnicků ve věku 15 až 24 let, tedy od 27 tanečnicků z taneční skupiny A zahrnující 19 žen a 8 mužů a od 24 tanečnicků z taneční skupiny B s 16ti ženami a 8 muži. Tato výzkumné studie se všechny testované osoby účastnily dobrovolně. Rovněž souhlasily se zpracováním a využitím dat pro výzkumné účely.

Tabulka 1

Počet tanečnicků pro výpočet výzkumného šetření v jednotlivých skupinách celkově a z hlediska pohlaví

taneční skupiny	tanečnicků celkem	ženy	muži
A	27	19	8
B	24	16	8

4.3 Průběh výzkumu

Výzkum probíhal v Ostravě ve dvou etapách. V červnu 2014 se šetření účastnili tanečníci z taneční skupiny A a další etapa výzkumu se uskutečnila v březnu 2016, kdy dotazníky vyplnili tanečníci z taneční skupiny B. Jak v první tak v druhé etapě byl postup výzkumného šetření stejný. Po telefonické a e-mailové domluvě s hlavními trenéry skupin jsem měla možnost se

osobně setkat nejen s trenéry, ale i s respondenty mého šetření, tedy samotnými tanečnicí 15 minut před začátkem jejich taneční výuky a provést s nimi výzkum. Všem přítomným respondentům byl rozdán písemný souhlas s účastí ve výzkumu, který museli tanečnicí nad 18 let podepsat, pokud se chtěli výzkumného šetření účastnit. Nezletilí respondenti pak dali podepsat písemný souhlas svým rodičům či zákonným zástupcům doma. Dále byly rozdány dotazníky výzkumného šetření, které po stručném a jasném vysvětlení pokynů, jejich cíle a následného využití začali zletilí tanečnicí vyplňovat. Samotné vyplnění dotazníků respondentům zabralo asi 10 minut. Jakékoliv dotazy a nejasnosti ke škále jsem respondentům zodpověděla. Po vyplnění a zkontrolování se mi písemné souhlasy a dotazníky od zletilých tanečnicí vrátily zpět. Tanečnicí mladší 18ti let si písemné souhlasy a dotazníky odnesli domů, kde je vyplnili. Před další taneční hodinou jsem si zbytek písemných souhlasů a dotazníků osobně vyzvedla.

4.4 Způsob analýzy dat

Podle daného vyhodnocovacího klíče z anglického originálu se pod určitý typ ze sedmi typů motivace vždy řadí čtyři výroky uvedené v dotazníku Škály sportovní motivace (Příloha 2 a 3). Poznávací vnitřní motivace zahrnuje výroky 2, 4, 23 a 27. Vnitřní motivace dosažení cílu obsahuje výroky 8, 12, 15 a 20. K prožitkové vnitřní motivaci patří výroky 1, 13, 18 a 25. Identifikovaná regulace vystihuje výroky 7, 11, 17 a 24. Pod introjekci spadají výroky 9, 14, 21 a 26. Externí regulace souvisí s výroky 6, 10, 16 a 22. Zbývající výroky, tedy 3, 5, 19 a 28, představují amotivaci (Pelletier et al., 1995). Vybraná a vyplněná čísla respondentem ze sedmibodové subškály u čtveřice výroků zařazených pod daný typ motivace byla sečtena. Nejvyšší možný součet čtyř čísel je 28 a naopak nejnižší možný součet čísel u čtyř výroků je 4. **Pozorovaný skór tedy může variovat od 4 do 28. Čím vyšší je hodnota, tím vyšší je úroveň měřeného typu motivace.**

Pro další zpracování dat jsme využili popisnou statistiku v programu Excel. Pomocí sedmibodové škály byly získány hodnoty každého typu motivace u jednotlivých respondentů, která byla převedena do tabulek (Tabulka 2 a 3) uvedených v přílohách (Příloha 4 a 5).

Výsledná data jsme vypočítaly za použití aritmetického průměru. Nejprve jsme vyhodnotily každou skupinu zvlášť. Zjistili jsme, jaká je míra tří základních typů motivace u skupiny A či B, tedy vnitřní, vnější motivace a amotivace. Stejným způsobem se pak vyhodnotilo všech sedm typů motivace.

Rovněž jsme postupovaly s výpočty u všech tanečnicí celkově, tedy jaké jsou jejich hodnoty u vnitřní, vnější motivace a amotivace a hodnoty u všech sedmi typů motivace.

Dále byly zjištěny výsledné hodnoty třech základních typů motivace a rovněž všech sedmi typů motivace z hlediska pohlaví u jednotlivých skupin zvlášť.

Nakonec se zjišťovaly hodnoty třech základních typů motivace a sedmi typů motivace z hlediska pohlaví celkově u všech tanečnicků.

Všechny výsledné hodnoty byly zaokrouhleny vždy na dvě desetinná místa.

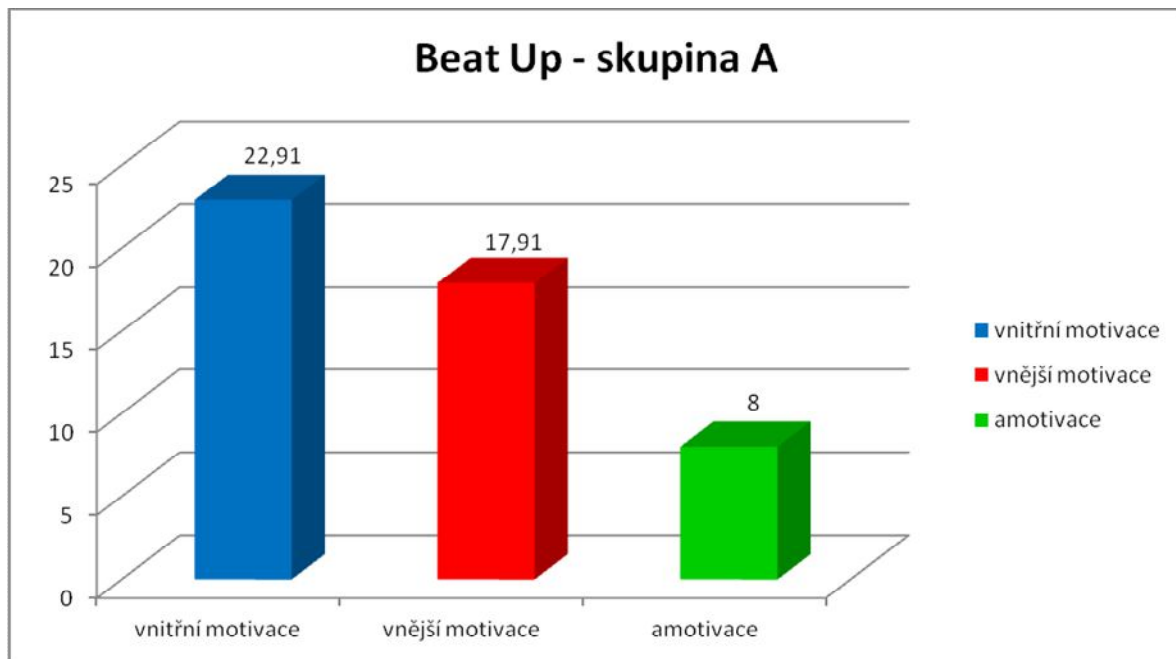
5 VÝSLEDKY

Z výsledků v tabulkách (Tabulka 2 a 3), které nalezneme v přílohách (Příloha 5 a 6), vyplývá, jaký typ motivace u jedince převažuje či jaký má slabý význam. V této kapitole se budeme dále zabývat výsledky jednotlivých výzkumných otázek.

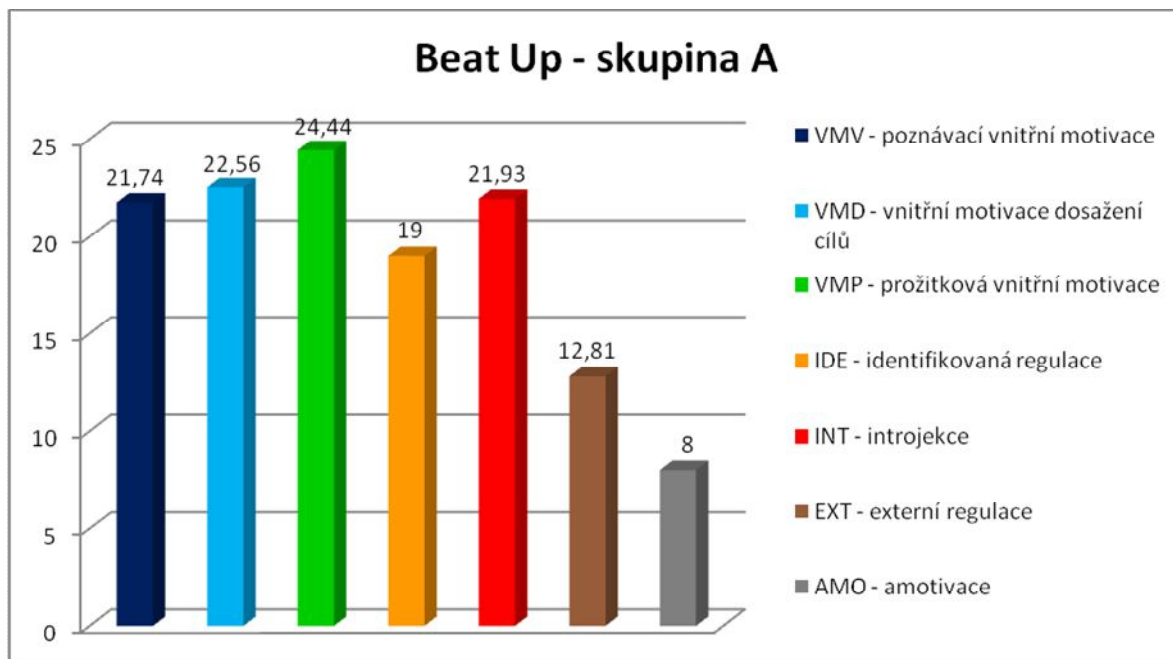
Výsledky výzkumné otázky č. 1

Tato výzkumná otázka řeší, jaká je struktura motivace u tanečnicků taneční skupiny A. Výsledky ukazují, že relativně nízkou úroveň zaujímá amotivace. Z celkového pohledu motivace převažuje vnitřní motivace nad vnější (Obrázek 3). Z uvedeného vyplývá, že tanečníci skupiny A jsou motivováni především z vlastní vůle.

Nejčastějším typem motivace u těchto adolescentů v moderním tanci je prožitková vnitřní motivace (Obrázek 4). To znamená, že hlavními motivy, které vedou tanečnický k aktivní činnosti, jsou vzrušení a prožitky v tanci. Druhým nejčastějším typem motivace je vnitřní motivace dosažení cílů, kdy jedinci jsou uspokojeni dosažením nebo vytvořením něčeho nového.



Obrázek 3. Základní typy motivace u skupiny A.

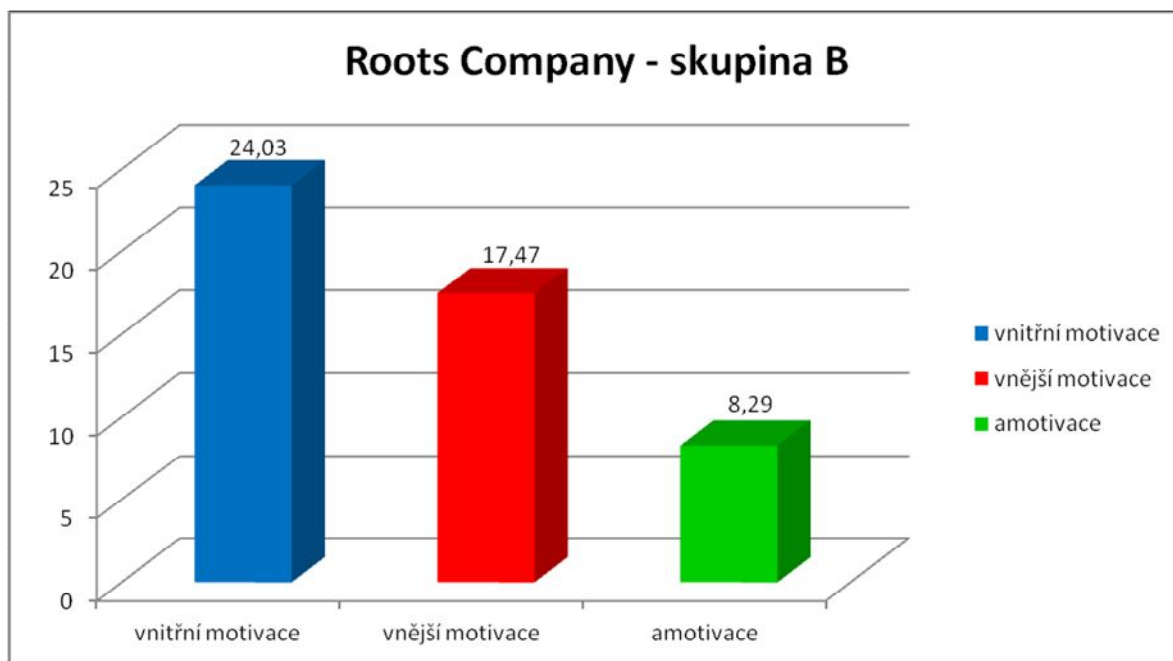


Obrázek 4. Jednotlivé typy motivace u skupiny A.

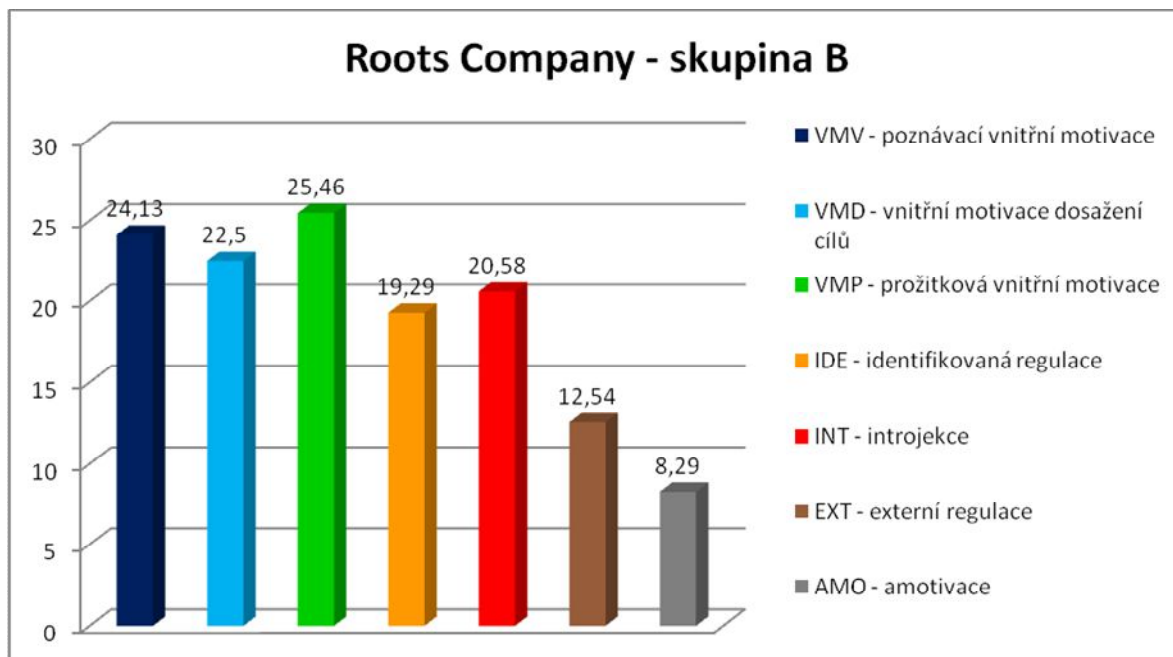
Výsledky výzkumné otázky č. 2

Stejně jako u první výzkumné otázky i tato otázka zkoumá strukturu motivace u tanečníků. Výsledky se však v tomto případě vztahují na taneční skupinu B. Amotivace zde hraje opět malou roli, i když má vyšší míru než u konkurenční skupiny A. Rovněž převažuje vnitřní motivace, ale s tím rozdílem, že v případě skupiny B je hodnota výrazně vyšší (Obrázek 5). Vnější motivace u skupiny B představuje nepatrnou o něco nižší hodnotu než je tomu u skupiny A. Vnější vlivy, jako jsou například odměny, na ně proto budou působit v menší míře než u skupiny A.

Nejvyšší úroveň je přiřazena opět prožitkové vnitřní motivaci, jak je tomu i u skupiny A. V tomto případě však tento typ motivace zaujímá vyšší míru. Na druhém místě s menším rozdílem se staví poznávací vnitřní motivace (Obrázek 6). Z toho vyplývá, že převažujícím motivem, který je vůdčí pro aktivní činnost u tanečníků, je zvědavost.



Obrázek 5. Základní typy motivace u skupiny B.

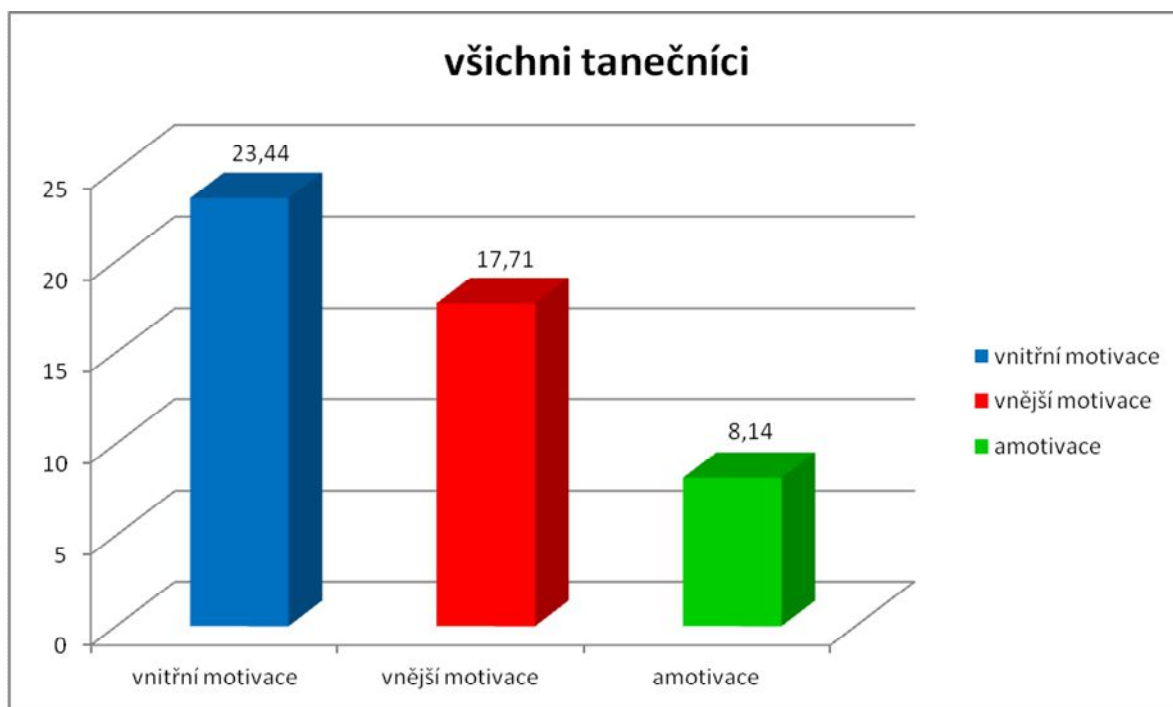


Obrázek 6. Jednotlivé typy motivace u skupiny B.

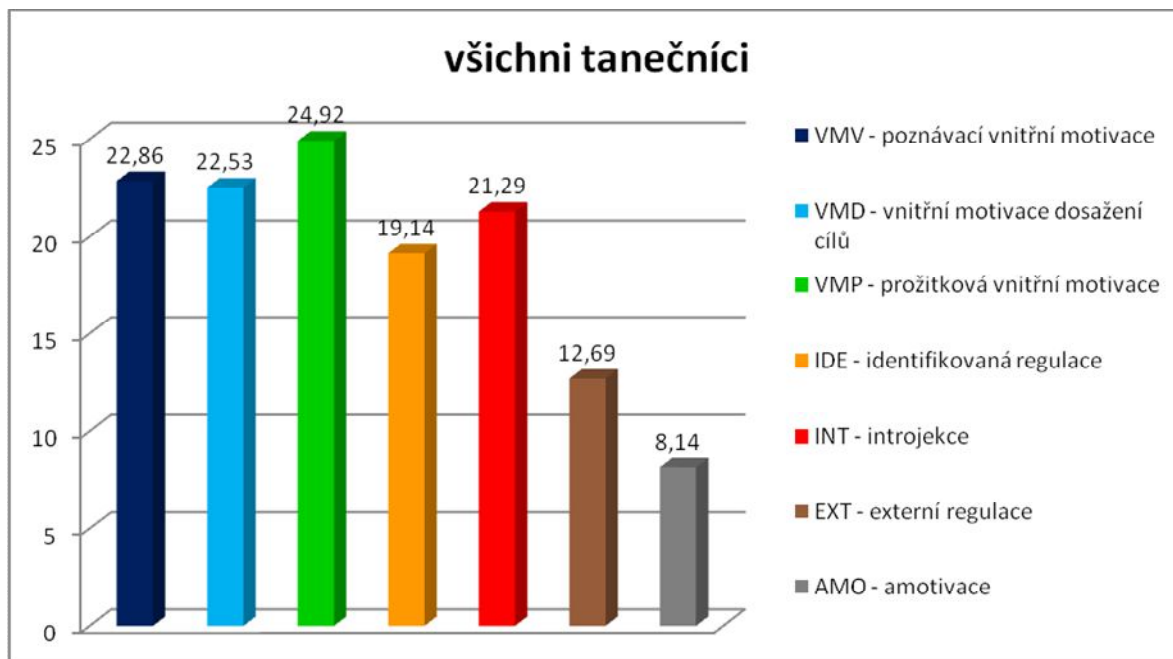
Výsledky výzkumné otázky č. 3

Zde se zjišťovaly hodnoty jednotlivých typů motivace u všech tanečnicků obou skupin dohromady. Zanedbatelně nízkou hodnotu představuje amotivace. Vnitřní motivace celkově převažuje nad vnější motivací (Obrázek 7).

Z výsledků dále vyplývá, že celkově se tanečníci přiklánějí k prožitkové vnitřní motivaci (Obrázek 8). Tato hodnota je výrazně vyšší, než ostatní zjištěné hodnoty. Lze ji interpretovat tak, že v tanci hraje velkou roli prožitek z daného pohybu, což tanečníky vede k setrvání u této činnosti. Poznávací vnitřní motivace a vnitřní motivace dosažení cílů je u tanečnicků rovněž na vysoké úrovni s téměř stejnou hodnotou. Z obecného hlediska vede tanečníky k činnosti učení se novým tanečním pohybům.



Obrázek 7. Základní typy motivace u všech respondentů.

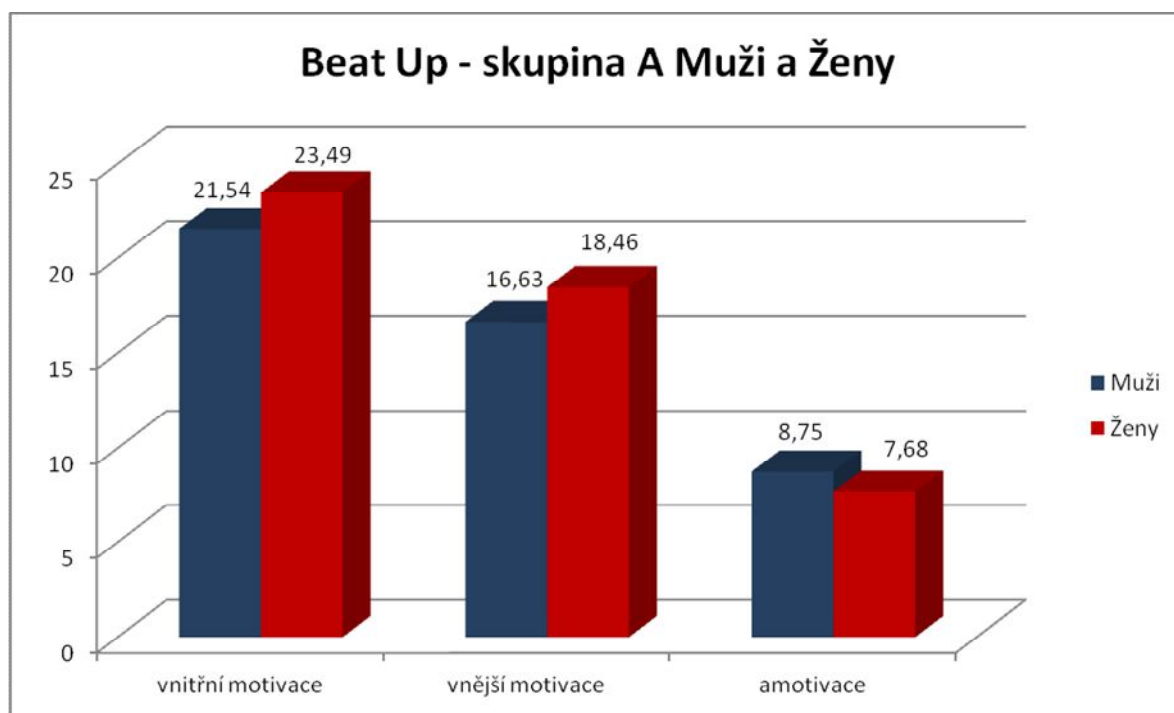


Obrázek 8. Jednotlivé typy motivace u všech respondentů.

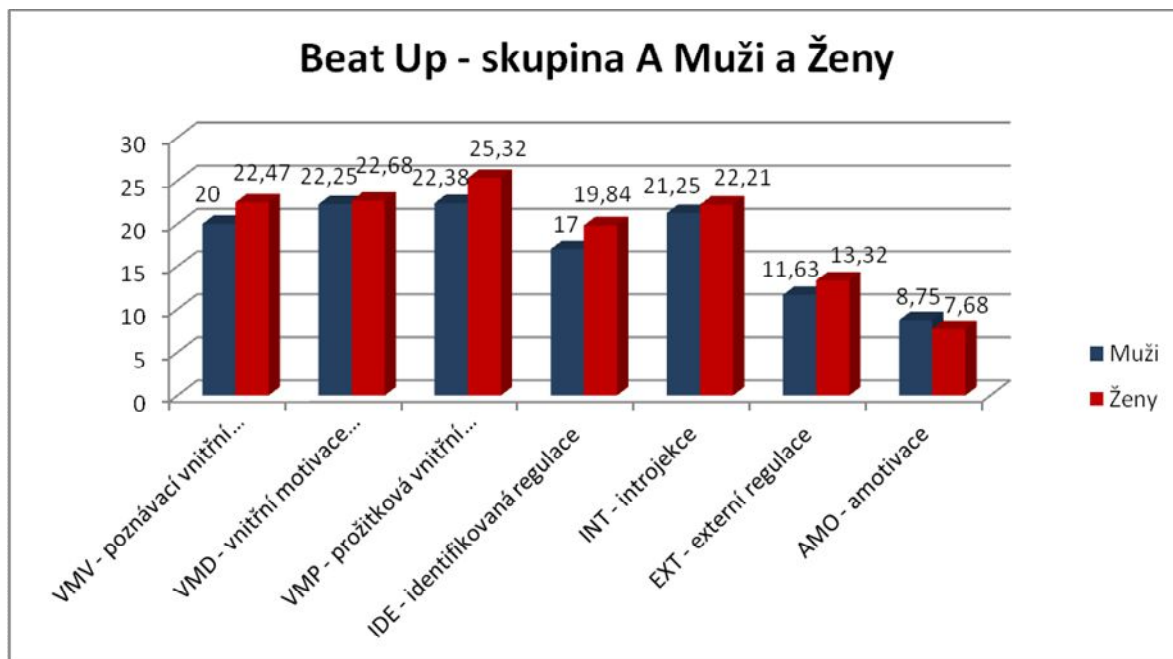
Výsledky výzkumné otázky č. 4

Tato otázka zkoumala rozdíl ve sportovní motivaci u tanečnicků skupiny A z hlediska pohlaví. Na základě rozdělení motivace podle tří typů motivace výrazně převládá u skupiny A vnitřní motivace u žen i u mužů (Obrázek 9). Hodnoty amotivace jsou u obou pohlaví nízké. U mužů je ale naznačeno mírné zvýšení této hodnoty.

Z výsledků je vidět (Obrázek 10), že u všech typů vnitřní i vnější motivace, s výjimkou amotivace, jsou hodnoty u žen vyšší než hodnoty mužů. Nejvýraznější rozdíl z hlediska pohlaví a zároveň nejvyšší hodnoty u obou pohlaví se však ukazují u prožitkové vnitřní motivace, která napovídá, že ženy budou tanec prožívat mnohem hlouběji než muži. Zároveň budou muži také nejčastěji motivováni prožitkem z tance. Naopak nejnižší hodnoty z vnitřní a vnější motivace se ukázaly u externí regulace jak v případě žen, tak stejně i u mužů. Vnější odměna je u této skupiny slabou stránkou motivace.



Obrázek 9. Základní typy motivace u skupiny A z hlediska pohlaví.

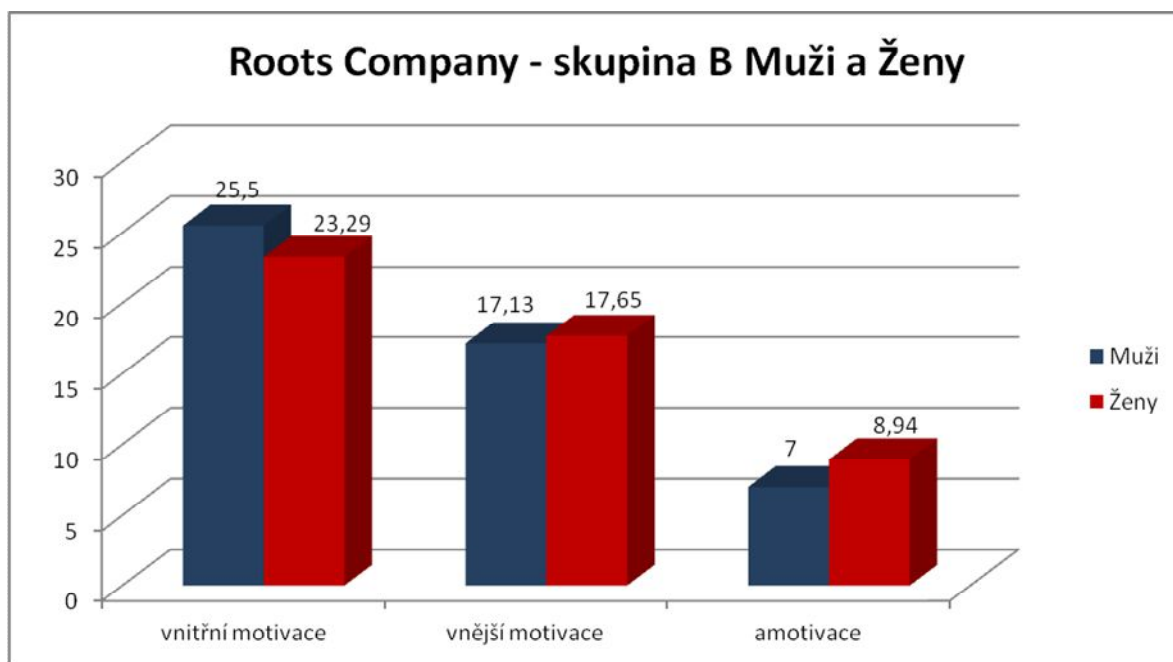


Obrázek 10. Jednotlivé typy motivace u skupiny A z hlediska pohlaví.

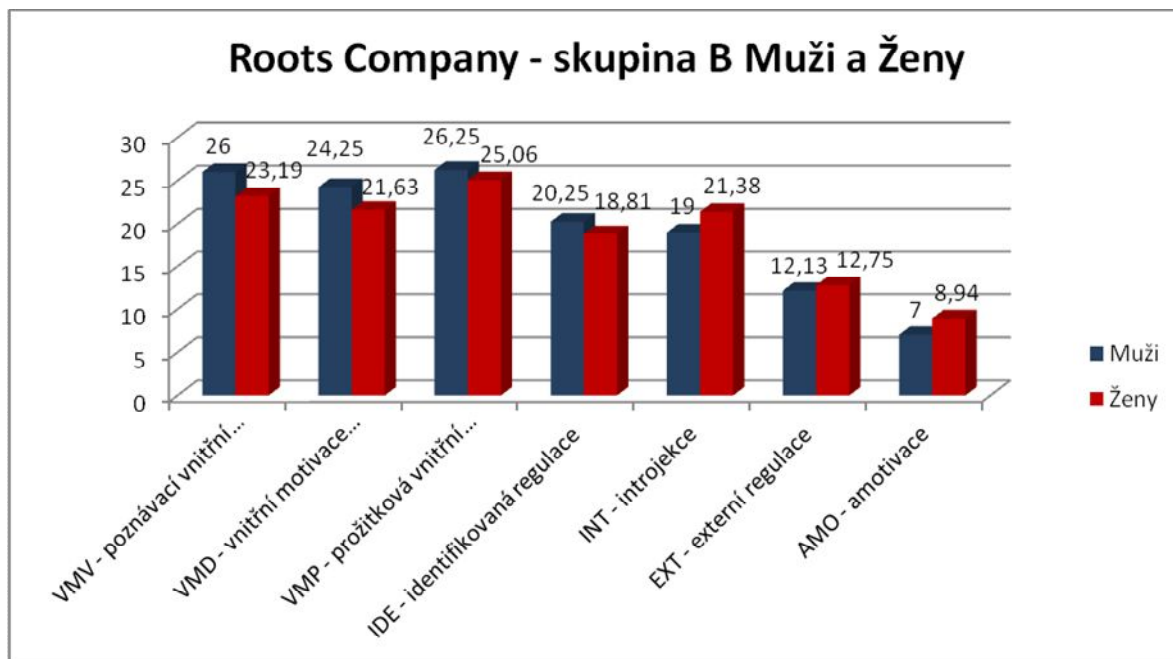
Výsledky výzkumné otázky č. 5

Otázka řeší stejný problém jako je tomu u předchozí otázky, tedy jaký je rozdíl ve sportovní motivaci u tanečnicků z hlediska pohlaví. Tentokrát se však jedná o taneční skupinu B. Z hlediska tří typů motivace opět převládá vnitřní motivace a hodnoty amotivace jsou na nízké úrovni (Obrázek 11).

Podle grafu (Obrázek 12) můžeme konstatovat, že z hlediska pohlaví se u mužů ukazují vyšší hodnoty než u žen v případě všech typů vnitřní motivace a u identifikované regulace. Na prvním místě u obou pohlaví je ovšem prožitková vnitřní motivace. Muži z taneční skupiny B tedy tanec prožívají o něco více než ženy. Nejnížší hodnoty z vnější motivace byly zjištěny u externí regulace. Tito tanečníci se rovněž příliš nepřiklání k vnějším odměnám.



Obrázek 11. Základní typy motivace u skupiny B z hlediska pohlaví.

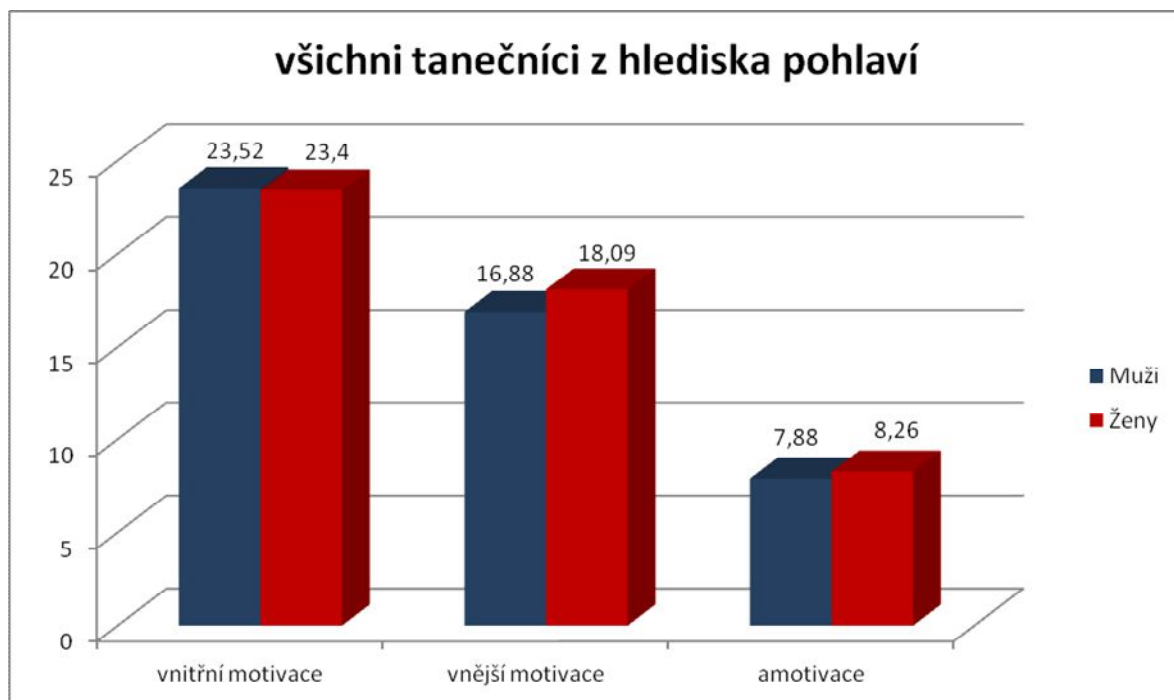


Obrázek 12. Jednotlivé typy motivace u skupiny B z hlediska pohlaví.

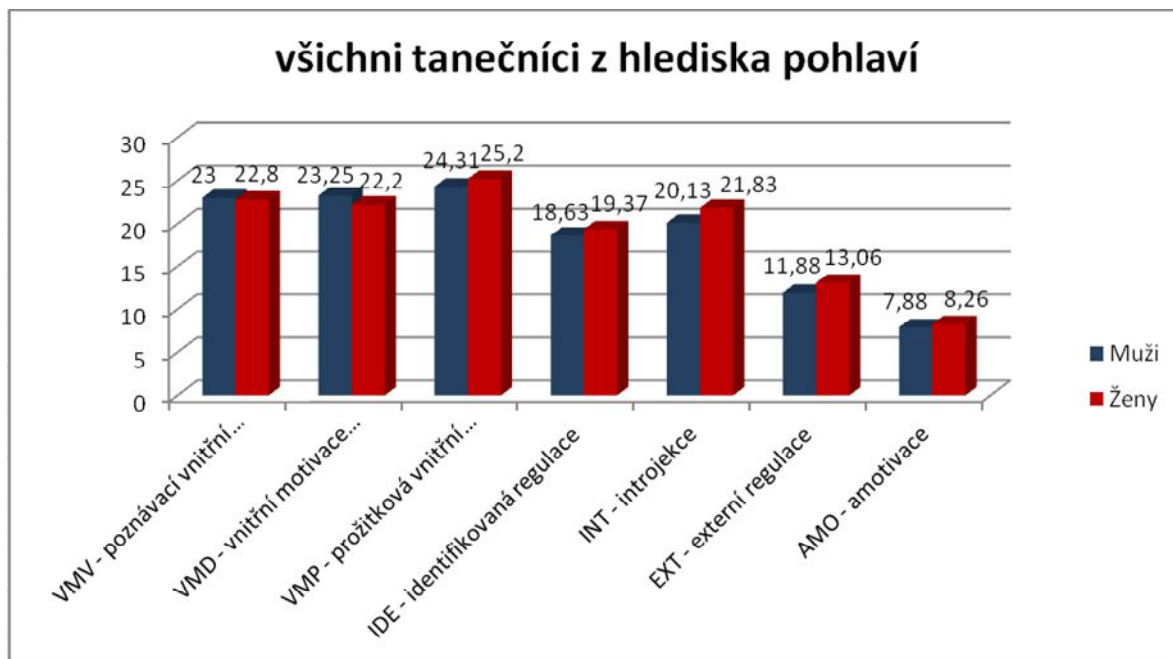
Výsledky výzkumné otázky č. 6

Celkově míra vnitřní motivace je u obou pohlaví prakticky na stejné úrovni. Výraznější rozdíl v motivaci nastává až u vnější motivace. Podle všeho budou ženy více tíhnout k vnějším odměnám a budou více motivovány motivy přicházející z vnějšího okolí. To potom může postupovat až k amotivaci, jejíž hodnoty jsou rovněž o málo vyšší než u mužů (Obrázek 13).

Při celkovém pohledu na výsledky všech tanečnicků obou skupin z hlediska pohlaví byly opět zjištěny nejvyšší hodnoty u prožitkové vnitřní motivace. Obecně je tanec silnějším prožitkem pro ženy, ovšem ve srovnání s muži je to opravdu nepatrný rozdíl. Externí regulace se zase projevila jako slabá stránka motivace z vnějších typů motivace (Obrázek 14).



Obrázek 13. Základní typy motivace u všech respondentů z hlediska pohlaví.



Obrázek 14. Jednotlivé typy motivace u všech respondentů z hlediska pohlaví.

6 DISKUZE

V taneční skupině Beat Up i u konkurenční taneční skupiny Roots Company jsou tanečníci podle výsledků výzkumu motivováni především z vlastní vůle. Nakonečný (2003) tvrdí, že: „Vnitřní činitele tvoří vrozené tendence, které se obvykle označují jako fyziologické potřeby, ale patří k nim i naučené tendence, ...“ (p. 206). Stejně jako podle této teorie se v našem výzkumném šetření rovněž ukázaly vrozené a naučené tendence mezi nejvyššími hodnotami. Konkrétně se jedná o prožitkovou vnitřní motivaci a poznávací vnitřní motivaci, které budeme v diskuzi probírat později. Podle další teorie bývá výsledkem vnitřní motivace vlastní uspokojení. Upřednostňují se nové a flexibilní činnosti. Projevuje se zde samostatnost a nezávislost (Lokšová & Lokša, 1999/1999). Myslím, že v momentě, kdy tanečník nachází vlastní uspokojení, má důvod v činnosti pokračovat. Pokud by se však tanečník učil novým věcem samostatně bez vedení trenéra, postupem času jedince činnost v dané taneční skupině přestane bavit. V takové situaci chybí pozitivní atmosféra a emoce, které může trenér svým svěřencům navíc předávat.

Výzkum byl prováděn s tanečníky, kteří se věnují danému typu tance soutěžně. Podle Weinberga a Goulde (2003) je ve výkonových situacích, tedy i ve sportu, vnitřní motivace spojena s maximální snahou a zaujetím a také s pozitivními emocemi. Stejně tak podle výsledků výzkumu se ukázalo, že emoce při tanci jsou velmi důležité pro úspěšný výkon. Z mé vlastní zkušenosti i podle názoru uvedených autorů je fakt, že pokud sportovec nachází radost, pozitivní emoce a uspokojení v určité činnosti, má tendenci ji v budoucnu opět vyhledávat a opakovat chování, které vede k příjemným zážitkům (Weinberg & Gould, 2003). Pokud tanečníci z nějakého důvodu z taneční skupiny odejdou, většinou neskončí s tancem, ale vyhledají jinou skupinu, která se rovněž věnuje stejnému či podobnému stylu tance.

U vybraných skupin tedy převažuje vnitřní motivace. O jednotlivých typech vnitřní motivace s nejvyšší mírou hodnot zjištěných během výzkumného šetření zde především budu diskutovat.

Konkrétně nejvyšší úrovně u obou skupin se ukázaly hodnoty prožitkové vnitřní motivace. Nejvyšších hodnot bylo dosaženo u prožitkové vnitřní motivace i z hlediska pohlaví jak u skupiny A, tak u skupiny B. Z toho lze konstatovat, že tanec bez prožitku tanečníka prostě nebaví. Následkem toho pak může tanečník skončit se svou účastí v dané taneční skupině či s tancem úplně. Proto si myslím, že nejdůležitějším motivem v tanci je právě vlastní prožitek či nějaké vzrušení, které tanečníka uspokojí. O něco vyšší hodnota prožitkové vnitřní motivace byla zjištěna u skupiny B. Z toho lze usoudit, že tanečníci ze skupiny B se věnují tanci s větší

radostí. Myslím, že hodně záleží i na přístupu a vlivu trenéra na jeho svěřence. Jakou atmosféru při tréninku navodí. Burton a Raedeke (2008) jsou toho názoru, že trenér sám je vzorem pro sportovce. Chování trenéra je příkladem, který sportovci mohou napodobovat a přejímat (Burton & Raedeke, 2008). Ze svých vlastních zkušeností mohu konstatovat, že jsem zažila výuky tance s mnoha různými trenéry. Hodiny tance s trenéry, kteří byli do činnosti hodně zabraní, prožívali každý krok a každý moment na tréninku, byly pro mě ty nejlepší momenty a představovaly pro mě velký přínos. Tito trenéři silný prožitek z tance přenesli na ostatní tanečnický a trénink se tak dostal do úplně jiného světa mimo realitu. Člověk se pak při takové hodině tance zcela odreaguje od všedních starostí a zároveň si i psychicky odpočine. To jsou podle mého názoru další důvody, proč je prožitek při tanci nepostradatelný. Lidé se zkrátka ve svých volných chvílích přirozeně věnují takovým zájmům, u kterých si odpočinou. Z celkového hlediska pohlaví tato hodnota byla vyšší u žen. Možná proto se právě ženy více věnují modernímu tanci než muži.

Největší rozdíl v hodnotách mezi jednotlivými skupinami představuje poznávací vnitřní motivace. Výrazně vyšší míra tohoto typu motivace byla zjištěna u skupiny B, kde jedinci pravděpodobně velice rádi poznávají nové věci. Tato skupina se začala hip hopu věnovat v roce 2005, tedy o dva roky dříve než skupina A, což je podle mě paradox. V tomto případě bych předpokládala, že skupina s kratší dobou působnosti bude mít větší chuť a elán do učení se novým věcem. Na druhou stranu skupina A má pobočku i v Brně, kde se modernímu tanci začali věnovat již od roku 1993. Sice je to skupina tanečnicků mimo náš výzkum, ale je možné, že se se skupinou A setkávají na různých soustředěních či táborech a předávají si své zkušenosti mezi sebou. Proto jedinci skupiny A ze základny v Ostravě mohou umět více tanečních kroků či stylů a už méně je baví se učit něčemu novému nebo už toho umí tolik, že není ani co se učit. Hodnoty poznávací vnitřní motivace z hlediska pohlaví byly u mužů i žen téměř na stejné úrovni. Z toho lze usoudit, že jak muži, tak ženy se rádi učí novým tanečním prvkům. Ženy a muži se mohou učit jak navzájem od sebe, tak každé pohlaví zvlášť. Ženský pohyb v tanci je odlišný od mužského. Proto můžeme konstatovat, že ženský hip hop má svůj svět a mužský zase svůj. Ženy a muži mohou proto objevovat nové pohyby a styly ve své oblasti a vzájemně si v mnoha případech nekonkurují. Kdyby muži učili jen ženy své mužské taneční pohyby či naopak ženy učily jen muže, asi by tato činnost mnoho lidí moc nebavila. V takovém případě by tanečníci nezažili prožitek, který mohou zažít, pokud tančí přirozeně podle ženského či mužského citění.

Hodnoty u vnitřní motivace dosažení cílů dopadly téměř na stejné úrovni u obou skupin pouze s minimální odchylkou. Tato situace pravděpodobně směřuje k tomu, že se tanečníci na trénincích nenudí a tudíž dále navštěvují hodiny tance. Mimo to je silně motivuje dosahování

vytyčených cílů. Přece jen o něco vyšší hodnota byla zjištěna u skupiny A. Je zcela pravděpodobné, že tyto výsledné hodnoty souvisí s jejich dosavadními úspěchy v soutěžích. Možná to má určitou souvislost se základnou v Brně. Vealey (2005) tvrdí, že na prvním místě je třeba dělat vše pro tělesné a duševní zdraví sportovců – vítězství je až na druhém místě. S tímto názorem rovněž souhlasím. Na druhou stranu bez vítězství by tanečníci třeba neměli tak velkou chuť do tance jako úspěšní tanečníci a také by to mohl být jeden z důvodů, proč by se mladí lidé mohli rozhodnout k odchodu ze skupiny. Proto si myslím, že dosahování cílů, kterými mohou být v taneční oblasti právě ty nejvyšší místa v soutěžích, je jeden z velmi důležitých motivů nejen pro setrvání jedince v dané taneční skupině, ale i pro radost a dobrou náladu z tance.

Z vnějších hodnot vždy nejvyšší úroveň dosahovala introjekce jak z hlediska u jednotlivých skupin, tak celkově u všech tanečníků a rovněž z hlediska pohlaví. Z toho lze předpokládat, že trenéři vynakládají určitý vnější nátlak na své svěřence například z důvodů dosažení určitých cílů za účelem úspěchu na soutěžích a tanečníci s tím nemusí být vnitřně spokojeni. Podle Lokšové a Lokše (1999/1999) může při nevhodném a nepřiměřeném motivování docházet k nezájmu či odporu jedince vůči aktivitě. I podle mého názoru a vlastních zkušeností souhlasím s výše uvedenými autory. Dospívající tanečníci mohou mít rádi tanec, ale pokud budou ze strany druhé osoby do něčeho nuceni, může nastat i taková situace, kdy mladý tanečník zanechá svoji účast v dané taneční skupině. Buď začne tancovat v jiné skupině, nebo skončí úplně. Výjimkou jsou muži ze skupiny B. Zde nejvyšší hodnoty z vnější motivace dosáhla identifikovaná regulace. Tito tanečníci tančí nejen pro radost, ale trénují i proto, že jim trénink a dřina přinese určitou připravenost do dalších tréninkových hodin a do soutěží. Působí zde jistý vnější nátlak. Myslím, že muži ze skupiny B jsou proto hodně snaživí.

Hodnoty amotivace se vždy pohybují na velmi nízké úrovni. Proto lze konstatovat, že celkově respondenty tohoto výzkumu tanec baví a určitě většina z nich neplánuje v nejbližší době s tímto zájmem skončit.

7 ZÁVĚR

Tématem diplomové práce byla sportovní motivace adolescentů v moderním tanci. Hlavním cílem práce bylo zmapovat strukturu motivace u dospívajících tanečníků z taneční skupiny Beat Up Ostrava a taneční skupiny Roots Company Ostrava. Podle dílčích cílů měly být porovnány výsledné hodnoty jednotlivých typů motivace jednak mezi tanečníky těchto skupin a jednak z hlediska pohlaví. Výzkum byl proveden na základě výsledných hodnot u jednotlivých typů motivace prostřednictvím Škály sportovní motivace.

Výsledky ukazují, že z hlediska obecného rozdělení motivace je u skupiny A nižší míra vnitřní motivace a amotivace a naopak silnější motivační úroveň u vnější motivace než u konkurenční skupiny. V případě všech tanečníků z obou skupin dohromady byla zjištěna převaha vnitřní motivace.

Na základě jednotlivých všech sedmi typů motivace dosáhla nejvyšších hodnot u tanečníků ze skupiny A prožitková vnitřní motivace. Druhá nejvyšší hodnota byla zjištěna u vnitřní motivace dosažení cílů. Z vnější motivace pak měla nejvyšší hodnotu introjekce a naopak nejnižší úroveň externí regulace. Amotivace je na velmi nízké úrovni.

U skupiny B dopadly výsledné hodnoty z hlediska jednotlivých typů motivace obdobně. Celkově nejvyšší míra motivace se ukázala opět u prožitkové vnitřní motivace. S minimálním rozdílem hned za ní dosáhla vysokých hodnot poznávací vnitřní motivace. Co se týká vnější motivace, nejvyšší hodnotu jsme zjistili rovněž u introjekce jako u konkurenční skupiny a nejnižší hodnota byla dosažena také u externí regulace. Míra hodnot u amotivace je opět zanedbatelná.

U všech respondentů tedy představuje nejvyšší hodnotu prožitková vnitřní motivace a s výjimkou amotivace má nejnižší hodnotu externí regulace.

Z hlediska pohlaví u skupiny A jsou ženy více zaměřeny na vnitřní i vnější motivaci. Naopak u mužů je míra amotivace vyšší než u žen. U skupiny B více tíhnou k vnitřní motivaci muži. Ženy se naopak více přiklání k vnější motivaci a amotivaci. Celkové hodnoty obou skupin z hlediska pohlaví ukazují, že míra vnitřní motivace je u mužů i žen téměř na stejné úrovni a síla vnější motivace a amotivace je vyšší u žen.

Podle jednotlivých typů motivace u skupiny A dávají muži přednost prožitkové vnitřní motivaci a těsně po té vnitřní motivaci dosažení cílů. Ženy jsou na tom úplně stejně s tím rozdílem, že obě hodnoty dosahují vyšší úrovně.

Ve skupině B se u mužů projevila nejvyšší úroveň motivace rovněž u prožitkové vnitřní motivace a druhé místo zaujímá poznávací vnitřní motivace. Podobně výsledky dopadly i u žen, kde je ale míra těchto typů motivace o něco nižší než u mužů.

Všichni muži i ženy v moderním tanci jsou nejčastěji motivováni prožitkovou vnitřní motivací a nejméně, pomineme-li amotivaci, naopak externí regulací. Míra hodnot těchto typů motivace dosahuje vyšší úrovně u žen.

Celkově jsem došla k závěru, že nejsilnějším motivem u zkoumaných skupin je právě prožitek z tance, který vede tanečnický k další aktivní činnosti či setrvání v taneční skupině.

Cíle této diplomové práce byly splněny.

8 SOUHRN

Hlavním tématem diplomové práce je motivace. V této práci se zabývám především sportovní motivací u dospívajících tanečnicků moderního tance ve věku 15 až 25 let. Toto téma jsem si vybrala proto, abych se více dozvěděla o motivaci adolescentů jako budoucí pedagog a měla tak více zkušeností s tím, jak správně namotivovat své budoucí svěřence k dané aktivní činnosti.

Úvod teoretické části práce pojednává o charakteristice vývojového období adolescentů již výše zmiňovaného věku. Na začátku první kapitoly se zmiňuji o adolescenci z pohledu fyzického a psychologického. Je zde poukázáno na toto složité období plné změn, se kterými se jedinec musí vyrovnat a určitým způsobem překonávat životní situace. Pozornost je věnována rovněž emocím či pocitům, jež mladiství v tomto období prožívají. Sociální stránka této věkové skupiny a jejich vztahy s ostatními lidmi jsou rovněž popsány v následujících kapitolách stejně jako autoregulační schopnosti a zájmy, kterým adolescenti ve svých volných chvílích dávají přednost.

Další část práce se zabývá tancem jako pohybovou aktivitou. Zaměřila jsem se především na hip hop, jelikož se tomuto typu tance věnuji už dlouhá léta. Pojem hip hop je zde vysvětlen jako životní styl a také jako samotný tanec s rozdělením a popisem jeho základních tanečních stylů a jednotlivých složek výkonu v tanci.

Stěžejní kapitolou diplomové práce je motivace, která je tu definována. Zároveň jsou uvedeny její základní typy, vybrané teorie a modely motivace. Ústřední teorií je teorie Sebedeterminace, od které se odráží praktická část této diplomové práce. Rovněž zaměřuji pozornost na motivaci ve sportu, kde jsou vysvětleny pojmy jako motivační struktura sportovce, aspirace, výkonová motivace, kauzální atribuce a adherence. Pozornost neunikne ani motivaci, která se uplatňuje v zájmových činnostech. Ke konci kapitoly je krátce poukázáno na správné návyky při motivování svěřenců a její důležitost. Závěr teoretické části je věnován přístupu a vlivu trenéra na motivaci jeho svěřenců a různá doporučení, jak zvýšit motivaci během tréninku.

V praktické části diplomové práce se zjišťovaly hodnoty jednotlivých typů motivace u vybraných skupin adolescentů moderního tance. Pro výpočet výzkumného šetření se výzkumu účastnilo celkem 51 respondentů. Výzkum byl proveden na základě dotazníku Škály sportovní motivace, která je zde podrobněji popsána. Rovněž je zde vysvětleno, jakým způsobem se vypočítaly hodnoty jednotlivých typů motivace u každého respondenta. Tyto výsledné hodnoty pak byly převedeny do excelových tabulek a dále zpracovány na základě aritmetického průměru

a zaokrouhleny na dvě desetinná místa. Podle výzkumných otázek se zjišťovalo, jaké jsou hodnoty jednotlivých typů motivace u tanečních skupin zvláště i celkově u všech tanečníků a jaká je míra motivace z hlediska pohlaví.

Z výzkumu celkově vyplývá, že vnitřní motivace u vybraných tanečníků vždy převažuje nad vnější motivací a hodnoty amotivace jsou relativně nízké.

Z pohledu jednotlivých skupin, tak i z pohledu pohlaví představuje nejvyšší míru prožitková vnitřní motivace. Při porovnání jednotlivých skupin má prožitek jako motiv větší sílu ve skupině B. Ve srovnání mužů a žen tanec více prožívají ve skupině A ženy a ve skupině B muži. Z celkového pohledu pohlaví jsou hodnoty prožitkové vnitřní motivace vyšší u žen.

Druhou nejsilnější mírou motivace je u skupiny A vnitřní motivace dosažení cílů, u skupiny B pak poznávací vnitřní motivace. Z hlediska pohlaví ve skupině A zauímají druhou nejvyšší úroveň motivace hodnoty vnitřní motivace dosažení cílů jak u mužů, tak u žen. Ženy však mají větší zájem dosahovat vytyčené cíle. U skupiny B z hlediska pohlaví na druhém nejvyšším místě vyšly hodnoty poznávací vnitřní motivace, přičemž muži mají větší touhu po poznání nových věcí, například tanečních kroků, než ženy. U obou skupin dohromady z hlediska pohlaví dosáhly u mužů na druhém místě hodnoty vnitřní motivace dosažení cílů. Druhé nejvyšší hodnoty u žen představují poznávací vnitřní motivaci.

Mimo amotivaci dosáhly nejnižší úrovně hodnoty externí regulace jak u jednotlivých skupin, tak i z hlediska pohlaví.

9 SUMMARY

The main topic of the thesis is motivation. In this work I am mainly focused on sports motivation of adolescent dancers of modern dance at the age of 15-25 years. I have chosen this topic in order to find out more about the motivation of adolescents and as a future educator to get more experiences in motivating my future charges for the active work.

The introduction of the theoretical part discusses the characteristics of adolescents developmental period of the above-mentioned age. At the beginning of the first chapter the adolescence in the physical and psychological terms is described. The difficult period of changes that the individual has to cope with and somehow overcome the life situations is also highlighted here. Moreover, the work deals with the emotions and feelings that adolescents experience during this period. The social aspect of this age group and their relationships with other people are also mentioned in the following chapters as well as the autoregulation abilities and interests that adolescents prefer to do in their spare time.

Another part of this work deals with a dance as a physical activity. I focused mainly on hip hop as I devoted myself to this dance style for many years. The term hip hop is explained not only as a lifestyle, but also as a dance itself with its partition and description of the basic dance styles and separate parts of the dance feat.

The central chapter of the thesis is motivation which is defined here. At the same time I describe the essential types of motivation, chosen theories and the models of motivation. The main of the theories is the theory of Selfdetermination which reflects the practical part of the thesis. My attention is also focused on the motivation in sport by explaining the concept of motivational structure of sportsman, aspiration, achievement motivation, causal attributions and adherence. The motivation in leisure time activities is also mentioned here. The end of the chapter briefly pointed out the good habits and its importance for adolescents' motivation. The final of the theoretical part is devoted to the approach and the influence of the coach to motivate his students and various recommendations on how to increase motivation during their workouts.

In the practical part of the thesis were found out the values of each type of motivation in selected groups of adolescents in modern dance. The sample of 51 respondents participated in the evaluation of the survey. The survey was conducted based on questionnaire of The sports motivation scale, which is described here in detail. Simultaneously, the way of an evaluation of particular types of motivation at each respondent is explained here. These resulting values were converted into spreadsheets and based on the arithmetic average compiled and rounded up to two

decimal places. According to the research questions the following values were detected: different types of motivation, both in dance groups and for individual dancers and the degree of motivation gender of the respondents.

The research generally shows us that the intrinsic motivation for selected dancers always outweigh external motivation and values amotivation are relatively low.

Both in terms of individual groups, as well as in terms of sex the experienced internal motivation represents the highest degree. Comparing the experience as a motivational factor in two different groups the greater motive force is in group B. The experience of the dancing is much stronger for women in group A and for men in group B. In the terms of gender, the values of the inner experienced motivation are higher for women.

The second strongest rate of motivation is the internal motivation of achieving goals for the group A and for the group B is the cognitive intrinsic motivation then. In terms of gender the group A occupy the second highest level of motivation the values of internal motivation to achieving goals just the same men as women. However, women are more interested in achieving their goals. On the second highest place in the group B appeared the cognitive values of intrinsic motivation, whereby men have a greater desire for learning new things such as new dance steps than women. Both groups together said that the values of internal motivation of achieving goals are on the second place for men. The second highest results of cognitive motivation are represented by women.

Appart of amotivation the lowest level of the value of external regulation reached both the individual groups and gender.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, K. Eileen, & Marotz, Lyn R. (2008). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let* (3rd ed.). (P. Vlčková, Trans.). Praha: Portál. (Originál vydán 2000)
- Anonymous (2012). Retrieved 18. 4. 2012 from CENTRUM database on the World Wide Web: <http://www.centrumtance.cz/street-dance>
- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. New York: Van Nostrand.
- Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: SPN.
- Bernaciková, M. et al. (2010). *Fyziologie sportovních disciplín*. Retrieved 16. 4. 2016 from the World Wide Web: https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie_sport/sport/estet.html
- Burton, D., & Raedeke, T. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, *125*, 627-700.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11* (4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, *26*, 325-346.
- Fiedler, M. (2003). *Hip hop forever*. Olomouc: Hanex.

- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-Determination Theory and Work Motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.
- Hájek, B. (2008). Zájmová činnost. In B. Hájek, B. Hofbauer, & J. Pávková (Eds.), *Pedagogické ovlivňování volného času* (pp. 163-182). Praha: Portál.
- Homola, M. (1972). *Motivace lidského chování*. Praha: SPN.
- Hošek, V. (2006). Sportovní motivace. In P. Slepíčka, V. Hošek, & B. Hátlová (Eds.), *Psychologie sportu* (pp. 72-83). Praha: Karolinum.
- Hošek, V. (2009). Předmět a metody psychologie sportu. In P. Slepíčka, V. Hošek, & B. Hátlová (Eds.), *Psychologie sportu* (pp. 19-29). Praha: Karolinum.
- Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). Psychické procesy a sport. In P. Slepíčka, V. Hošek, & B. Hátlová (Eds.), *Psychologie sportu* (pp. 32-77). Praha: Karolinum.
- Hrabal, V., Man, F., & Pavelková, I. (1989). *Psychologické otázky motivace ve škole* (2nd ed.). Praha: SPN.
- Chatzisarantis, N., Hagger, M., Biddle, S. et al. (2005). On the stability of the attitude-intention relationship and the roles of autonomy and past behaviour in understanding chase. *Journal of Sport Sciences*, 23, 49-61.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink* (2nd ed.). Praha: Olympia.
- Koestner, R., & Losier, G. F. (2002). Distinguishing three ways of being internally motivated: A closer look at introjection, identification and intrinsic motivation. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 101-122). New York: University of Rochester Press.
- Kučera, D. (2013). *Moderní psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Kurková, L. (1981). *Dětská tvořivost v hudbě a pohybu*. Praha: SPN.
- Kurková, L. (1987). *Tanec a hudba*. Praha: SPN.

- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing, a. s.
- Leny (2008). Retrieved 18. 4. 2012 from KOULE database on World Wide Web: <http://www.koule.cz/cs/clanky/tanecni-styly-street-dance-21.shtml>
- Lokšová, I., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole* (J. Dobal, Trans.). Praha: Portál. (Originál vydán 1999)
- Macek, P. (1999). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Madsen, K. B. (1979). *Moderní teorie motivace* (E. Bakalář, Trans.). Praha: Academia. (Originál vydán 1974)
- Martens, R. (2004). *Úspěšný trenér* (I. Soulek, Trans.). Praha: Grada Publishing. (Originál vydán 1990)
- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2003). *Úvod do psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2011). *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton.
- Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování* (3rd ed.). Praha: Triton.
- Nolen-Hoeksema, S. (1990). *Sex differences in depression*. Stanford: Stanford University Press.
- Novosad, J., Lehnert, M., & Botek, M. (2010). Teoretické základy sportovního tréninku. In M. Botek, F. Langer, M. Lehnert, F. Neuls, & J. Novosad (Eds.), *Trénink kondice ve sportu* (pp. 6-16). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Pardel, T. (1977). *Motivácia ľudskej činnosti a správania*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Pávková, J. (2008). Psychologické aspekty výchovy ve volném čase. In B. Hájek, B. Hofbauer, & J. Pávková (Eds.), *Pedagogické ovlivňování volného času* (pp. 83-139). Praha: Portál.

- Payneová, H. (1999). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., Tuson, K. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Plevová, I. (2012). Co je a čím se zabývá psychologie. In I. Plevová, & A. Petrová (Eds.), *Obecná psychologie* (pp. 5-23). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Rosina, J. et al. (1963). *Obecná psychologie*. Praha: SPN.
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Říčan, P. (1972). *Psychologie osobnosti*. Praha: Orbis.
- Říčan, P. (2005). *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti* (5th ed.). Praha: Grada Publishing.
- Šmolík, P. (1985). *Pohybová výchova*. Praha: Mladá fronta.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. (H. Hartlová, Trans.). Praha: Grada Publishing, a. s. (Originál vydán 2010)
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie. I, Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vealey, R. S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Morgantown: Sheridan Books.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, J. M. (Ed.). (2006). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (5th ed.). New York: McGraw Hill.

Young, P. Th. (1961). *Motivation and Emotion*. New York: John Wiley & Sons.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Informovaný souhlas

Příloha č. 2: Informovaný souhlas pro zákonného zástupce osoby mladší 18ti let

Příloha č. 3: Dotazník – Škála sportovní motivace

Příloha č. 4: The Sport Motivation Scale (SMS–28)

Příloha č. 5: Tabulka 2 *Vyhodnocení dotazníků podle vyhodnocovacího klíče u taneční skupiny A*

Příloha č. 6: Tabulka 3 *Vyhodnocení dotazníků podle vyhodnocovacího klíče u taneční skupiny B*

Příloha č. 1

Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Sportovní motivace u adolescentů v moderním tanci

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit.
Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl(a) jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Podpis autora studie:

Datum:

Datum:

Příloha č. 2

Informovaný souhlas pro zákonného zástupce osoby mladší 18ti let

Název studie (projektu): Sportovní motivace u adolescentů v moderním tanci

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí svého dítěte ve studii.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se od mého dítěte očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že mé dítě svou účast ve studii může kdykoliv přerušit či od ní odstoupit.
Jeho účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou jeho osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti jeho osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být jeho osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl(a) jsem tomu, že jeho jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis zákonného zástupce účastníka:

Podpis autora studie:

Datum:

Datum:

Příloha č. 3

Dotazník – Škála sportovní motivace „Sportovní motivace u adolescentů v moderním tanci“

Věk:

Pohlaví:

Kategorie v MT:

Použijte škálu těchto sedmi bodů a určete, který bod odpovídá danému tvrzení (1-28).

Tato tvrzení se zabývají důvody, proč se v současné době věnujete svému sportu.

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

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

1. Protože mi poskytuje nové zážitky, ze kterých mám radost. ____
2. Protože se díky němu dozvídám více o svém sportu. ____
3. Míval jsem dobré důvody, proč se mému sportu věnovat, ale nyní se ptám sám sebe, jestli v něm dál pokračovat. ____
4. Protože mi umožňuje objevovat nové tréninkové techniky. ____
5. Už ani nevím. Mám pocit, že ve svém sportu nejsem schopen/á uspět. ____
6. Protože mě díky němu lidé, které znám, lépe přijímají mezi sebe. ____
7. Protože je to, dle mého názoru, nejlepší způsob jak se seznámit. ____
8. Protože mě těší, když vynikám v určité náročné tréninkové technice. ____
9. Protože je důležité sportovat, pokud chci být ve formě. ____
10. Pro prestiž být sportovcem. ____
11. Protože to je jeden z nejlepších způsobů, jak rozvíjet svou osobnost. ____
12. Protože se rád/a zlepšuji v tom, co mi nejde. ____
13. Pro pocit nadšení, když jsem do dané aktivity zabrán/a. ____
14. Protože se po něm dobře cítím. ____
15. Pro pocit uspokojení při zdokonalování svých schopností. ____
16. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. ____
17. Protože se s jeho pomocí učím hodně věcí, které bych mohl/a využít i v jiných oblastech svého života. ____
18. Pro intenzivní emoce ze sportu, které mám rád/a. ____
19. Už mi to není jasné. Opravdu si nemyslím, že sport je pro mě vhodný. ____
20. Protože mám radost, když provádím určité náročné dovednosti. ____

21. Protože bych se necítil/a dobře, kdybych si pro sport neudělal/a čas. ____
22. Abych předvedl/a ostatním, jak umím být ve sportu dobrý/á. ____
23. Jsem rád/a, že se mohu učit novým tréninkovým technikám, které jsem nikdy předtím nezkoušel/a. ____
24. Protože to je jeden z nejlepších způsobů, jak udržovat dobré vztahy s přáteli. ____
25. Protože mám rád/a ten pocit, když jsem úplně pohlcen/a danou aktivitou. ____
26. Protože musím sportovat pravidelně. ____
27. Protože objevuji nové techniky, které vedou ke zlepšení mého výkonu. ____
28. Nezdá se mi, že bych dosahoval cílů, které jsem si vytyčil/a. ____

Příloha č. 4

THE SPORT MOTIVATION SCALE (SMS-28)

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

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

WHY DO YOU PRACTICE YOUR SPORT ?

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

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

WHY DO YOU PRACTICE YOUR SPORT ?

1. For the pleasure I feel in living exciting experiences.	1	2	3	4	5	6	7
2. For the pleasure it gives me to know more about the sport that I practice.	1	2	3	4	5	6	7
3. I used to have good reasons for doing sport, but now I am asking myself if I should continue doing it.	1	2	3	4	5	6	7
4. For the pleasure of discovering new training techniques.	1	2	3	4	5	6	7
5. I don't know anymore; I have the impression of being incapable of succeeding in this sport.	1	2	3	4	5	6	7
6. Because it allows me to be well regarded by people that I know.	1	2	3	4	5	6	7
7. Because, in my opinion, it is one of the best ways to meet people.	1	2	3	4	5	6	7
8. Because I feel a lot of personal satisfaction while mastering certain difficult training techniques.	1	2	3	4	5	6	7
9. Because it is absolutely necessary to do sports if one wants to be in shape.	1	2	3	4	5	6	7
10. For the prestige of being an athlete.	1	2	3	4	5	6	7
11. Because it is one of the best ways I have chosen to develop other aspects of myself.	1	2	3	4	5	6	7
12. For the pleasure I feel while improving some of my weak points.	1	2	3	4	5	6	7

13. For the excitement I feel when I am really involved in the activity.	1	2	3	4	5	6	7
14. Because I must do sports to feel good myself.	1	2	3	4	5	6	7
15. For the satisfaction I experience while I am perfecting my abilities.	1	2	3	4	5	6	7
16. Because people around me think it is important to be in shape.	1	2	3	4	5	6	7
17. Because it is a good way to learn lots of things which could be useful to me in other areas of my life.	1	2	3	4	5	6	7
18. For the intense emotions I feel doing a sport that I like.	1	2	3	4	5	6	7
19. It is not clear to me anymore; I don't really think my place is in sport.	1	2	3	4	5	6	7
20. For the pleasure that I feel while executing certain difficult movements.	1	2	3	4	5	6	7
21. Because I would feel bad if I was not taking time to do it.	1	2	3	4	5	6	7
22. To show others how good I am good at my sport.	1	2	3	4	5	6	7
23. For the pleasure that I feel while learning training techniques that I have never tried before.	1	2	3	4	5	6	7
24. Because it is one of the best ways to maintain good relationships with my friends.	1	2	3	4	5	6	7
25. Because I like the feeling of being totally immersed in the activity.	1	2	3	4	5	6	7
26. Because I must do sports regularly.	1	2	3	4	5	6	7
27. For the pleasure of discovering new performance strategies.	1	2	3	4	5	6	7
28. I often ask myself; I can't seem to achieve the goals that I set for myself.	1	2	3	4	5	6	7

Příloha č. 5

Tabulka 2

Vyhodnocení dotazníků podle vyhodnocovacího klíče u taneční skupiny Beat Up

		BEAT UP						
věk a pohlaví tanečnicků	VMV	VMD	VMP	IDE	INT	EXT	AMO	
	odpovědi na otázky č.:							
	2,4,23,27	8,12,15,20	1,13,18,25	7,11,17,24	9,14,21,26	6,10,16,22	3,5,19,28	
22 M	4,6,6,4=20	6,5,6,6=23	6,5,5,5=21	6,7,5,6=24	6,6,6,2=20	4,2,1,2=9	4,2,2,4=12	
17 M	5,6,4,4=19	4,4,4,5=17	5,4,5,4=18	4,5,5,4=18	5,4,4,5=18	4,4,3,4=15	4,3,2,4=13	
21 M	3,2,1,3=9	4,7,7,3=18	4,4,1,3=12	2,5,1,3=11	6,4,4,1=15	7,5,2,4=18	7,3,4,3=17	
24 M	7,7,7,7=28	4,2,7,7=20	7,7,2,7=23	2,7,3,2=14	7,7,7,7=28	1,1,1,2=5	1,1,1,1=4	
17 M	7,7,7,7=28	7,7,7,7=28	7,7,7,7=28	5,7,5,7=24	7,7,7,7=28	2,7,4,7=20	1,1,1,1=4	
18 M	7,7,7,7=28	7,7,7,7=28	7,7,7,7=28	5,7,5,7=24	7,7,3,7=24	2,7,1,7=17	1,3,1,5=10	
22 M	3,2,3,3=11	3,6,7,7=23	4,7,7,7=25	1,7,7,1=16	2,7,4,5=18	1,1,1,1=4	1,1,1,1=4	
17 M	5,7,4,1=17	7,4,6,4=21	7,5,5,7=24	1,2,1,1=5	4,7,7,1=19	1,2,1,1=5	1,1,1,3=6	
16 Ž	6,7,7,7=27	7,6,7,7=27	7,7,7,7=28	5,7,5,7=24	7,7,4,5=23	4,7,3,7=21	1,1,1,2=5	
16 Ž	4,7,6,6=23	6,5,7,6=24	6,6,3,5=20	2,3,5,5=15	7,6,7,7=27	1,4,6,4=15	2,3,1,3=9	
20 Ž	7,5,7,6=25	3,4,5,4=16	7,7,7,7=28	2,7,5,4=18	4,6,2,1=13	4,1,1,1=7	7,7,1,7=22	
17 Ž	2,2,4,4=12	4,2,7,6=19	7,7,7,7=28	2,7,3,5=17	7,7,7,4=25	1,1,1,1=4	1,1,1,2=5	
23 Ž	5,7,7,7=26	7,7,7,7=28	7,7,7,7=28	4,7,7,7=25	7,7,7,3=24	1,2,3,4=10	2,1,1,2=6	
18 Ž	5,5,5,5=20	5,1,7,4=17	7,5,7,7=26	4,7,3,5=19	7,7,7,2=23	7,3,1,4=15	1,2,1,2=6	
18 Ž	6,6,6,6=24	6,7,7,7=27	7,7,7,6=27	5,7,7,7=26	7,7,7,4=25	4,2,4,4=14	1,1,1,5=8	
21 Ž	7,5,7,5=24	7,7,7,7=28	7,7,7,7=28	4,7,4,4=19	7,7,7,2=23	5,1,1,1=8	1,1,1,1=4	
16 Ž	4,7,6,6=23	6,7,7,7=27	7,7,7,7=28	5,7,5,5=22	7,7,7,3=24	3,5,2,4=14	1,6,1,7=15	
16 Ž	6,6,7,6=25	5,6,4,7=22	7,5,7,5=24	4,7,5,4=20	7,6,7,4=24	4,4,2,6=16	2,1,1,2=6	
24 Ž	6,5,7,7=25	4,7,7,7=25	7,7,7,7=28	6,7,7,7=27	4,7,7,7=25	6,4,7,7=24	1,2,1,4=8	
17 Ž	6,7,7,6=26	7,6,5,4=22	6,6,3,5=20	5,7,1,5=18	7,5,4,6=22	5,7,3,3=18	1,1,1,1=4	
20 Ž	7,7,7,7=28	7,7,7,7=28	7,7,7,7=28	3,7,7,7=24	7,7,7,7=28	5,7,7,7=26	1,1,1,1=4	
16 Ž	3,5,5,5=18	4,7,6,2=19	6,7,6,7=26	5,3,4,4=16	5,6,3,4=18	1,1,1,2=5	4,2,1,2=9	
18 Ž	4,5,4,4=17	4,4,4,3=15	6,5,7,6=24	5,5,6,5=21	6,7,5,6=24	4,5,2,4=15	3,4,1,4=12	
17 Ž	4,4,5,5=18	5,5,7,6=23	5,6,4,3=18	4,5,3,5=17	6,6,5,2=19	2,4,4,4=14	1,2,1,2=6	
23 Ž	4,6,5,3=18	4,3,5,2=14	6,4,5,5=20	4,5,3,4=16	4,5,5,3=17	2,1,3,3=9	2,1,1,2=6	
16 Ž	4,7,7,7=25	4,7,7,4=22	7,7,7,7=28	4,5,2,4=15	1,7,1,1=10	1,1,1,1=4	1,1,1,1=4	
24 Ž	2,7,7,7=23	7,7,7,7=28	7,7,3,7=24	4,7,2,5=18	7,7,7,7=28	1,7,4,2=14	1,1,1,4=7	
M	21,74	22,56	24,44	19	21,93	12,81	8	

Průměrná hodnota motivace pro daný typ

Poznámka. VMV = poznávací vnitřní motivace, VMD = vnitřní motivace dosažení cílů, VMP = prožitková vnitřní motivace, IDE = identifikovaná regulace, INT = introjekce, EXT = externí regulace, AMO = amotivace, M = průměr.

Příloha č. 6

Tabulka 3

Vyhodnocení dotazníků podle vyhodnocovacího klíče u taneční skupiny Roots Company

		ROOTS COMPANY					
věk a pohlaví tanečníků	VMV	VMD	VMP	IDE	INT	EXT	AMO
	odpovědi na otázky č.:						
	2,4,23,27	8,12,15,20	1,13,18,25	7,11,17,24	9,14,21,26	6,10,16,22	3,5,19,28
19 M	7,7,7,7=28	7,7,6,6=26	7,7,5,7=26	1,7,5,5=18	4,7,5,3=19	2,1,1,1=5	1,3,1,3=8
16 M	7,7,7,7=28	6,7,6,7=26	7,7,6,7=27	5,7,7,6=25	7,7,7,5=26	6,5,3,6=20	1,4,1,3=9
17 M	7,7,6,7=27	4,7,6,7=24	7,6,6,6=25	4,5,5,2=16	6,7,4,5=22	1,3,2,2=8	3,1,1,2=7
19 M	6,6,6,5=23	5,4,6,5=20	7,7,6,7=27	1,5,4,3=13	3,7,1,2=13	1,1,1,3=6	1,1,1,7=10
16 M	7,7,7,7=28	7,7,6,7=27	7,7,6,7=27	5,6,7,7=25	7,7,7,4=25	6,3,2,5=16	1,4,1,2=8
16 M	4,5,6,4=19	5,3,6,6=20	7,7,5,7=26	5,4,6,5=20	3,5,3,4=15	3,1,4,4=12	1,1,1,1=4
16 M	6,7,7,7=27	7,5,7,4=23	7,6,6,6=25	5,7,7,5=24	6,7,4,3=20	6,4,4,6=20	2,1,1,2=6
16 M	7,7,7,7=28	7,7,7,7=28	7,7,6,7=27	4,5,6,6=21	4,6,1,1=12	6,1,1,2=10	1,1,1,1=4
16 Ž	7,7,5,6=25	7,5,6,6=24	7,7,7,7=28	3,7,3,6=19	7,7,6,6=26	3,6,2,6=17	3,1,5,2=11
15 Ž	6,4,6,4=20	4,5,5,5=19	5,5,5,5=20	3,5,5,4=17	5,6,6,3=20	3,4,3,5=15	1,1,1,3=6
16 Ž	6,3,7,5=21	4,7,6,6=23	7,7,6,7=27	4,5,2,4=15	6,6,7,4=23	2,2,1,5=10	7,4,1,3=15
16 Ž	4,7,7,4=22	2,4,6,4=16	7,7,7,5=26	6,6,3,5=20	5,5,2,2=14	1,1,1,1=4	1,5,1,1=8
16 Ž	5,5,4,4=18	6,4,5,5=20	5,6,7,4=22	3,5,5,4=17	7,6,5,4=22	2,4,5,5=16	6,5,2,4=17
20 Ž	6,7,7,7=27	4,7,7,7=25	5,7,7,7=26	3,6,6,2=17	6,7,6,2=21	3,1,1,2=7	1,5,1,3=10
18 Ž	4,5,6,6=21	4,7,7,6=24	7,7,7,7=28	2,7,3,2=14	5,7,7,2=21	2,2,1,1=6	1,1,1,3=6
16 Ž	7,5,6,6=24	5,6,6,6=23	7,7,6,6=26	4,6,5,5=20	7,7,5,3=22	4,4,3,3=14	4,2,1,3=10
16 Ž	3,3,6,7=19	5,4,7,5=21	6,7,6,7=26	2,6,2,4=14	3,7,7,1=18	2,1,1,2=6	1,1,1,3=6
16 Ž	7,5,5,6=23	5,5,7,5=22	6,7,5,6=24	4,6,5,5=20	5,7,4,4=20	3,4,4,3=14	2,2,2,4=10
16 Ž	5,6,7,7=25	3,6,7,5=21	7,5,6,5=23	7,7,5,7=26	7,6,7,4=24	5,4,6,4=19	2,4,1,4=11
17 Ž	7,5,7,7=26	6,7,6,7=26	7,6,6,6=25	5,7,7,7=26	7,7,7,7=28	4,4,7,6=21	1,2,1,1=5
16 Ž	6,7,7,6=26	4,7,6,4=21	5,6,5,7=23	4,7,4,3=18	5,6,6,4=21	6,1,4,2=13	1,3,1,2=7
19 Ž	7,7,7,6=27	4,7,7,5=23	7,7,6,7=27	4,6,5,5=20	5,7,5,3=20	4,2,4,4=14	1,2,1,2=6
17 Ž	7,7,3,7=24	1,3,5,4=13	7,5,3,7=22	2,7,1,4=14	7,5,1,1=14	1,4,1,1=7	1,3,1,1=6
19 Ž	7,4,6,6=23	5,6,7,7=25	7,7,7,7=28	4,6,7,7=24	7,7,7,7=28	5,4,6,6=21	1,2,4,2=9
<i>M</i>	24,13	22,5	25,46	19,29	20,58	12,54	8,29

Průměrná hodnota motivace pro daný typ

Poznámka. VMV = poznávací vnitřní motivace, VMD = vnitřní motivace dosažení cílů, VMP = prožitková vnitřní motivace, IDE = identifikovaná regulace, INT = introjekce, EXT = externí regulace, AMO = amotivace, *M* = průměr.