

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

MOTIVAČNÍ FAKTORY U FOTBALISTŮ NAROZENÝCH 97‘ a 98‘ TÝMU

1. FC SLOVÁCKO

DIPLOMOVÁ PRÁCE

(bakalářská)

Autor: David Soviš

Obor: Rekreatologie

Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Olomouc 2012

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** David Soviš

**Název závěrečné písemné práce:** Motivační faktory u fotbalistů narozených 97' a 98' týmu 1. FC Slovácko

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

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

**Rok obhajoby:** 2012

### **Abstrakt:**

Cílem bakalářské práce bylo zjistit motivační faktory u dospívajících fotbalistů. Co je vede k trávení volného času fotbalem. Teoretická část vysvětluje teoretický koncept motivace, zvláště se zaměřuje na výkonovou motivaci a motivaci ve sportu. Ve výzkumné části zjišťujeme pomocí ankety motivy hráčů pro aktivní účast v tréninku a soutěžích ve fotbale. Tato zjištění mohou být užitečná trenérům pro práci s mladými hráči.

### **Klíčová slova:**

motivace, potřeby, výkonová motivace, aspirace ve sportu, autodeterminace ve sportu, fotbal, adolescence

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and Suriname:** David Soviš

**Title of the thesis:** Motivational factors for football players born 97' and 98' of team 1. FC Slovácko

**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology

**Supervisor:** Mgr. Hana Hřebíčková

**The year of presentation:** 2012

### **Abstract:**

The aim of the Bachelor thesis was to determine motivational factors for adolescent football players. What is leads to leisure-time football. The theoretical section explains the theoretical concept of motivation, particularly focuses on performance incentive and motivation in sport. In the research section, we use survey themes for players active participation in training and competitions in football. These findings may be useful for his coaches working with young players.

### **Key words:**

motivation, needs, aspirations, motivation, power sports, autodetermination in sports, football, adolescence

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

Prohlášení autora:

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma: „Motivační faktory u fotbalistů narozených 97' a 98' týmu 1. FC Slovácko“ jsem vypracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Hany Hřebíčkové, uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Poděkování autora:

Touto cestou bych rád poděkoval vedoucímu bakalářské práce Mgr. Haně Hřebíčkové, za vedení a odbornou pomoc při vypracování této práce, poskytnutí cenných rad a v neposlední řadě také za vstřícnost a trpělivost. Dále bych chtěl poděkovat všem respondentům na ochotu při vyplňování dotazníků a spolupráci s trenéry z 1. FC Slovácka.

## OBSAH:

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED TEORETICKÝCH POZNATKŮ.....	9
2. 1 Pojem motiv, motivace.....	9
2. 2 Neurologické základy motivace.....	12
2. 3 Instinkty a pudy.....	13
2. 3. 1 Instinkt.....	13
2. 3. 2 Pud.....	14
2. 4 Teorie potřeb.....	15
2. 4. 2 Specificky lidské potřeby.....	16
2. 5 Motivační principy.....	17
2. 6 Motivace v teoriích osobnosti.....	18
2. 7 Sportovní motivace.....	18
2. 7. 1 Aspirace ve sportu.....	20
2. 7. 2 Výkonová motivace.....	22
2. 7. 3 Adherence ke sportu.....	24
2. 7. 4 Autodeterminace ve sportu.....	25
2. 8 Vývojová psychologie.....	26
2. 8. 1 Vývoj osobnosti - adolescence.....	27
2. 8. 1. 1 Raná adolescence.....	27
2. 8. 1. 2 Pozdní adolescence.....	28
2. 8. 2 Tělesné proměny.....	28
2. 8. 3 Kognitivní procesy adolescence.....	29
3 CÍLE A ÚKOLY.....	31
4 METODIKA.....	32
5 VÝSLEDKY.....	33
6 DISKUSE.....	37

7 ZÁVĚR.....	39
8 SOUHRN.....	40
9 SUMMARY .....	41
10 REFERENČNÍ SEZNAM.....	42
11 SEZNAM OBRÁZKŮ .....	43
12 PŘÍLOHA.....	44

## 1 ÚVOD

Vybral jsem si toto téma, protože já sám jsem hrával dříve fotbal a i tehdy by mi pomohlo, kdyby trenér věděl, co mi pomůže se zlepšit, jak na mě mluvit, a kdyby věděl, co mě může posunout dál. Rád bych někdy dělal trenéra a tento věk mě přijde jako nejzranitelnější, kdy může pomalu vyprchat ta radost ze hry, kdy hrajeme fotbal sami pro sebe a začínáme se orientovat na vnější pobídky. Při přestupu do dorostenecké soutěže se ve vyšších týmech mohou uzavírat profesionální smlouvy, což může vést ke snaze sportovců se zlepšovat.

V této práci se snažíme zjistit, jaké jsou nejsilnější motivační faktory fotbalistů narozených v ročnících 97' a 98' týmu 1. FC Slovácko. První kapitola teoretické části se zabývá pojmy motiv a motivace. Z čeho pocházejí a jaký je jejich původ. V další kapitole se zabýváme specifickými potřebami člověka, motivačními principy a motivací ve sportu. Ve třetí kapitole teoretické části se zabýváme vývojovou psychologií, abychom určili správné nároky na sportovce a adekvátní požadavky na jeho osobu z hlediska jeho kognitivního, emocionálního a fyziologického vývoje.

V praktické části zjišťujeme konkrétní důvody, které sportovce v tomto věkovém období motivuje hrát fotbal. Výsledky mohou být použity jako informace pro trenéry, aby mohli zlepšit svůj přístup v tréninku a dokázali hráče lépe motivovat. Trenér není jediný, kdo motivuje hráče, a proto by o tom měli vědět i rodiče a v první řadě i sám hráč.



## 2 PŘEHLED TEORETICKÝCH POZNATKŮ

### 2. 1 Pojem motiv, motivace

Motivy určují směr a intenzitu chování osobnosti. „Motivy vyjadřují psychologické příčiny či důvody lidského chování, dávají mu psychologický smysl. V psychologii však existují různé významy pojmu motiv: v užším smyslu vyjadřují motivy vědomé záměry či vědomé cíle jednání, v širším smyslu vyjadřují cíle chování vůbec, tj. i nevědomé účely chování“ (Nakonečný, 1995, 124).

J. Nuttin (1987) vymezuje motiv jako „faktor aktivace a řízení způsobů chování“. A jde buď o objekt ve vnějším světě, který podněcuje k určitému druhu chování nebo toto chování samo. V prvním případě jde např. o nápoj, v druhém případě o žízeň. Ale v obou případech se stejným cílem a tím je uspokojení psychického stavu. A je úplně jedno, pokud sháníme tekutiny kvůli pocitu žízně, nebo je žízeň vyvolána spatřením nějakého lahodného nápoje.

„Motiv vyjadřuje vždy stav vnitřní pohnutky, nikoliv vnější objekt“ (Nakonečný, 1995, 124). Bohužel Nuttin ve své teorii nepočítal s faktorem situace, a tak jeho definice není příliš přesná. Neboť v různých situacích se pro dosažení cíle, například žízně, vybití agresivity, můžeme chovat pokaždé jinak. Pro tohle chování je typické, že motivy jsou vnitřní determinanty směru a síly chování, ale způsob chování v takové situaci zajišťuje kognitivní zpracování.

Podle Hilgarda (1962 uvádí Nakonečný) má motiv několik základních charakteristik:

- Projevy lidských motivů se liší od kultury ke kultuře – každá kultura vyznává jiné pojetí a chování té které situace (vliv náboženství, tradic, morálních norem).
- Stejně motivy se mohou projevovat jinými způsoby chování – nepřátelství nebo averze k jiné osobě se může projevovat tak, že ji buď slovně napadáme, nebo se jí prostě vyhýbáme.
- V témže chování mohou být vyjádřeny různé motivy – pro někoho je návštěva divadla kulturní zážitek, pro jiného projev sociálního statusu („musím tam být“).
- Motivы se mohou projevovat ve skryté formě – krádež u dospívajícího nemusí být nutně o zisku, ale spíše pro přijetí do party.

- Každý jednotlivý akt v chování může být projevem hned několika motivů – právě v laboratoři může být motivována touhou po vědění, objevu a finančním ziskem – to vše najednou.

„Motivace je souhrn hybných činitelů v činnostech, učení a osobnosti. Tito činitelé jedince podněcují, podporují, nebo naopak tlumí, aby něco konal nebo nekonal“ (Čáp, 1993, 84). Motivace je tedy brána jako hypotetický konstrukt (nic hmatatelného), který nám pomáhá vysvětlovat dané chování a jednání na určité situace. Motivace se dá dělit na vnitřní a vnější. Vnitřní motivaci si zajišťujeme sami v sobě, svým vlastním chtěním. Vnější motivaci v nás probouzí jiní lidé nebo okolí. Obecně však platí, že vnitřní motivace je mnohem silnější, než vnější. Mnoho autorů považuje motivace za jednu z nejdůležitějších a základních osobnostních struktur. Každý člověk chápe různé situace jinak a ještě jinak se chová, podle vlastní motivace, jaká ho k tomu vede. Nechápeme chování druhých, protože přemýšlíme v tomhle směru zcela jinak. Záleží na motivační proměnné, zda je, nebo není přítomna a v jaké intenzitě. Označíme ji pojmem „drive“. Nelze nijak měřit, jen pozorovat výsledné chování. Většinou se jedná o proměnné usnadňující, nebo aktivizační. (Nakonečný, 1990) Motivace probíhá vždy v nějakém čase, a proto se jedná o motivační proces. A jako takový probíhá ve třech dimenzích: směru, intenzity a stálosti. Motivace je hodně spojována s vůlí. I kdyby byla správná motivace, bez vůle bychom tížených cílů nikdy nedosáhli a naopak.

Každý člověk má tzv. motivační profil, do kterého můžeme zařadit těchto 5 vnitřních hybných sil (Čáp, 1993):

- Potřeby – dále je dělíme na primární a sekundární. (viz. níže)
- Návyky – princip návyků, jako zdroj motivace spočívá v tom, že děláme – li nějakou činnost opakovaně nebo dokonce pravidelně a v pro nás typických situacích, vytváříme si na ně typické, stereotypní náhledy a řešíme je pokaždé stejně, bez vědomého rozhodování a úsilí. Vzniká tak návyk a později i závislost na daném řešení.
- Zájmy – (technické, sportovní, čtenářské, hudební) individuální zaměření na danou oblast předmětů nebo jevů. Zájem jako motivace je velmi důležitý v osobním rozvoji a obohacení člověka. Důležitou roli hraje také nelibost při jejím omezování.
- Hodnoty – člověk během svého života nabývá vlastních zkušeností. Snaží se je poznat a připsat jim hodnotu pro něho samotného. Vytváříme si tak hodnotový systém, podle kterého pak řešíme situace. Jsme pak více motivovaní

k činnostem, kterým připisujeme vyšší hodnoty. A naopak se snažíme vyhnout situacím, které jsou pro nás nepříjemné.

- Ideály – ideálem se rozumí nějaká představa, po čem toužíme, co se nám líbí a co hodnotíme pozitivně. Takové ideály získáváme v okolním světě, od lidí, které bereme jako náš vzor, kterého se snažíme dosáhnout. Motivuje nás to potom k zamyšlení, jak takového ideálu dosáhnout.

Ovšem většina situací není tak úplně jednoduchá, že by nás motivoval jen jediný motiv. Často jich bývá hned několik a dokonce i protichůdných. Takovému stavu říkáme intrapsychický konflikt. Každý má na jeho zvládnutí jinou strategii, jinak ho snáší a s různou úspěšností. Navíc existuje přímý a dobře prozkoumaný vztah motivací a výkonem (Yerkes – Dodsonův zákon).

Další vnitřní hybné síly můžou být vlohy, schopnosti, emoce, svědomí morálka, pocit povinnosti a aktuální psychický stav.

Mezi vnější motivy řadíme:

- odměny (emocionální, materiální),
- tresty (emocionální, materiální, fyzické),
- příkazy (výzvy, rozkazy),
- prosby (přání, očekávání jiných lidí),
- nabídky (reklamy),
- vzory,
- fyzikální podmínky vnějšího prostředí (hluk, vzduch, světlo, tma).

Motivy lze také s velkým úspěchem formovat, ale je důležité najít správný směr a intenzitu a vědět, jak na to. Pokud tuto snahu přeženeme a dojde k „nasyčení“, ztrácíme o aktivitu větší zájem. Nebo dojde-li k trvalejšímu neúspěchu, naše snaha vyprchá a změna se neuskuteční. Ovšem stejně to působí na člověka i v kladném hodnocení. Pokud je snahou začít vyhrávat a začnete vyhrávat vše, co se dá, jaká je pak tendence pokračovat ve stejném výkonu? Snaha upadá a výkony se zhoršují. Není jednoduché udržet si stejnou úroveň motivace.

Různé pohledy na způsob výkladu motivace podle Gould, Weinberg (2003, 53):

- jako vnitřní osobnostní charakteristika – individuální motivace,
- jako vnější vliv – potřebujeme něco, aby nás motivovalo,
- jako důsledek nebo vysvětlení našeho chování.

Kvůli nejasné definici, co to motivace je, zde vznikají dvě nevýhody. První je, že trenér očekává, že se hráči motivují sami důležitostí zápasu a může dojít k nedorozumění a konfliktu. Druhá nevýhoda je nesprávné použité vnější motivace, jako je odměna, která nemusí být dostatečná, nebo špatná (peníze nebo pohár).

Cíle a motivy si každý člověk nastavuje jinak – jsou individuální. A jako takové můžou být situačně naučené. Pokud nás jednou v mládí pokousal velký pes, je pravděpodobné, že se jim nadále budeme vyhýbat a nevyhledávat jejich společnost. Obdobně to funguje i s kladnou situací. Tady však motiv k cíli vyhledáváme řízeně a opakovaně.

## 2. 2 Neurologické základy motivace

Nejedná se jenom o člověka. Aktivita je základním znakem každého organismu a projevuje se určitou mírou vzrušení. Podle dané míry vzrušení vzniká odezva chování na určitou situaci. Energie nutná k tomuto vzrušení je uvolňována chemickou cestou z přijaté potravy a následně přeměňována v jiné druhy energie (např. kinetickou). Každý člověk má však tuhle škálu aktivity jinou a jinak se v ní chová. V psychologii osobnosti je tato vlastnost označována jako temperament.

V organismu je aktivační úroveň ovlivňována hypotalamem, bazálními ganglii, limbickým systémem a retikulární formací. Dále také věkem, pohlavím, genetikou a chemickými látkami (hormony).

Hypotalamus ovlivňuje zvyšování a snižování tepové frekvence a tlaku a tím redukuje množství vydávané energie. Druhým regulátorem energie je retikulární formace (dále jen RF), která se díky svému propojení všech důležitých mozkových a výkonných center významně podílí na výdeji energie. Kromě téhle funkce má ještě RF funkci řídicí. Ovlivňuje úroveň soustředění na délce jeho trvání. S přibývajícím časem slábne. Rozdíl je ve vnímání těchto podnětů. Tělo si tak vybírá, kterých podnětů si bude všimnout více, a kterých méně. Pořadí je: bolestivé, proprioreceptivní, sluchové a zrakové (Petřek, 1995). Další částí mozku, která ovlivňuje naši motivaci, je limbický systém, zejména rozšířená část amygdaly, která je centrem odměny v mozku.

## 2. 3 Instinkty a pudy

### 2. 3. 1 Instinkt

Madsen (1979) ve své knize rozděluje teorie instinktu na tři části: před Darwinem, po Darwinovi a po McDougallovi. Pojďme si je teda postupně představit.

Před Darwinem se málokdy stalo, aby se filosofové ve svých výkladech o lidském a zvířecím chování shodovali. Každý měl jiný názor na to, proč a jak se chováme. U lidí to bylo přisuzováno jejich rozumovému chápání a uvažování. Akt rozumu byl chápán spíše intuitivně, bez nějakého bližšího vysvětlování. Pokud si nevystačili s rozumem, připisovalo se jejich chování jako výsledek nižších emocí, citů nebo vášní, které však byly připisovány spíše zvířatům. U zvířat bylo chování vysvětlováno pomocí prastarého pojmu instinktu, protože se předpokládalo, že nejsou schopni rozumově jednat. Jejich chování bylo popisováno jako automatické, bez přemýšlení. Každý instinkt má své „hnací síly“ a tak se mu přisuzovaly účinky dynamické a řídicí.

Výklad instinktu po Darwinovi doznal značných změn. Jeho teorie navržená v díle „O původu druhu“ (1859) tvrdila, že: „Mezi člověkem a ostatními živočichy neexistují žádné principiální rozdíly, nýbrž pouze rozdíly ve stupni, které lze vysvětlit jako výsledek nepřetržitého biologického vývoje“ (uvádí Madsen 1974/1979, 80). Jednu z nejpropracovanějších a uznávanou teorií instinktu vytvořil psycholog William McDougall v jeho knížce „Introduction to Social Psychology“ (1908, 29).

Instinkt tedy můžeme definovat jako dědičnou či vrozenou psychofyzickou dispoziční, která determinuje svého nositele k tomu, aby vnímal předměty určité třídy a zaměřoval na ně svou pozornost, aby při vnímání takového předmětu prožíval emoční vzrušení specifické kvality, aby vzhledem k němu jednal specifickým způsobem, anebo alespoň pociťoval k takové činnosti puzení.

Tahle definice pojala v sobě všechny nástrahy pojmu instinkt. Vztahuje je jak řídicím tak i dynamickým proměnným. McDougall uváděl pouze několik instinktů (12, později 18), avšak jiní psychologové jich našli tisíce, aniž by se shodovaly. To vedlo k ústupu od slova instinkt a i McDougall přešel raději k výrazům „dispozice“ a „tendence“. Tyhle pojmy jsou řazeny spíše k dynamickým proměnným a řídicí účinek přebraly „schopnosti“. Tak byl pojem instinkt nahrazen několika přesnějšími pojmy, což v závěru k psychologickému výkladu značně prospělo.

Po McDougallovi (30. a 40. léta) to vypadlo, že nás termín instinkt úplně opustí. Mezitím ho v jiném kontextu využil zoolog Konrad Lorenz, který ovlivnil spoustu následovníků. Ti testovali instinktivní chování živočichů spíše v přirozeném prostředí a došli k definici, že instinkt je: „Hierarchicky organizovaný systém hypotetických vrozených spouštěcích mechanismů.“ (Tinbergen 1951, uvádí Madsen 1974/1979) Došel tedy k názoru, že instinkt je směrový dispoziční termín aktivován „motivačními faktory“, což je Tinbergenův název pro hormony a vnitřní podmínky a mají nepřímý podíl i na chování.

### 2. 3. 2 Pud

Vedle teorie instinktu se v motivaci objevuje ještě jeden důležitý pojem - pud. Tyto pojmy jsou si velice blízké, někdy si i překrývají, ale Sigmund Freud je studuje ve své psychoanalýze a dává jim důležitý význam v přežití. Pudů není tolik co instinktů. Z počátku Freud definoval jen jeden pud – pud pohlavní. Sexuální touha (tzv. libido) je naší hlavní energií, která nás vede k dosahování slasti, uspokojování našich tužeb vedoucích z podvědomí. Libido je teda označováno jako psychosexuální touha, která se s vývojem člověka také vyvíjí a v každé fázi touží po něčem jiném. Freud rozlišoval několik fází vývoje:

- orální stádium (první rok života) – libost získávána sáním, kousáním a žvýkáním,
- anální období (2 – 3 rok života) – slast ze zadržování nebo vypuštění stolice, stává se slastí socializovanou,
- falické období (3-5 let) – hlavní jsou genitálie, oidipovský nebo kastráční komplex,
- období latence (5 let – období dospívání) – identifikace s rodičem stejného pohlaví,
- genitální období (puberta, adolescence, závěrečné) – nejvyšší stádium vývoje libida, značí se ustálením (sexuální) identity, hledání intimního vztahu mimo rodinu.

Může však dojít k neuspokojení slasti v některé části vývoje. Pak dochází k regresi (ústup, cesta zpět), nebo deviaci. Jsou pozorovatelné nějaké sexuální úchytky, psychické poruchy a perverze. Tato energie se bere z části naší osobnosti označované Freudem jako Id. Id myslí iracionálně a nemá žádné zábrany. Jeho původ je ve snech a představách, po kterých touží. Projev takového chování lze dobře pozorovat u kojenců, když ještě není dostatečně kontrolováno rozumem (Freudovo Ego - Já).

## 2. 4 Teorie potřeb

Další významnou kapitolou k porozumění motivace je poznání našich hlavních (primárních a sekundárních) potřeb. Může nastat jejich neuspokojení nebo přesycení. V obou případech nás to nutí k nějaké změně chování. Nejčastěji se potřeby dělí do dvou hlavních složek. Na primární a sekundární, nebo biologické a společenské, nižší a vyšší.

Primární potřeby jsou zcela nezávislé na okolí a existují vždy a u všech. Mezi primární potřeby patří hlad, žízeň, sexus, motiv péče, teplota, vyhnutí se bolesti, odpočinku a dalších. Všechny, kromě potřeby spánku nás nutí k aktivaci organismu. Rozlišujeme, zda si o změnu říká samo tělo, nebo to vnímáme rozumově. V prvním případě to moc myslí nijak neovlivníme a tělo si o nápravu deficitu říká samo, dokud ho nedosáhne. Takovému nutkání říkáme „drive“. Po dosažení uspokojení drive ustupuje. Naší snahou je dosáhnout příjemného a vyhnout se nepříjemnému. V tom druhém případě tělo začne postrádat nějakou věc, až si na to vzpomeneme sami, že bychom něco chtěli. Spatřením jídla na to dostaneme chuť.

Sekundární potřeby jsou závislé na našem okolí a na tom, jak nás ovlivňuje. Podle Maslowa nás tyto potřeby oslovují až po alespoň částečném nasycení primárních potřeb. Dokud tedy neuspokojíme pocit hladu, nechceme nic jiného. Jen málo lidí dokáže dosáhnout až na ty nevyšší cíle, jakým sebeaktualizace jsou. Nejprve si musíme vážít sami sebe a své sebepojetí. Jejich dosažení není tak naléhavé, ale pokud se nám to povede, směřujeme k pravé lidskosti, k vyššímu štěstí a radosti. Maslow (1960 uvádí Nakonečný 1995) je nazývá potřebami růstu (tzv. metapotřeby). Patří sem jednoty, rovnováhy a harmonie, spontaneity, individuality, autonomie, smysluplnosti atd.

Nejnámější a nejuznávanější hierarchicky uspořádaný systém potřeb sepsal psycholog A. H. Maslow (1954), který seřadil potřeby člověka podle důležitosti jejich uspokojování:

### A. Základní potřeby

- fyziologické potřeby (hlad, žízeň, sex),
- potřeby bezpečí (situace vyvolávající pocit ztráty jistoty).

### B. Psychologické potřeby

- potřeby sounáležitosti a lásky (k někomu patřit, milovat a být milován),
- potřeby uznání (potřeba respektu a důvěry).

### C. Potřeby sebeaktualizace

- kognitivní potřeby (potřeba vzdělání, cestování a poznání),
- estetické potřeby (potřeba umění),

- seberealizace (být tím, kým být mohu).

Mnoho jiných autorů a psychologů se ale shoduje, že tohle rozdělení bývá někdy do značné míry umělé. A nejde tudíž od sebe zcela přesně rozdělit primární a sekundární potřeby. Čáp (1993) tyto potřeby rozděluje na:

- elementární životní potřeby (fyziologické potřeby),
- potřeba jistoty (podobný pudu sebezáchovy),
- potřeby podnětů, změny a činnosti – radost z činnosti samé, bez ohledu na výsledek,
- potřeby sociálního styku,
- potřeba výkonu (výkonová motivace),
- potřeby poznávací a estetické,
- potřeba kladného sebehodnocení a sebeúcty,
- potřeba seberealizace a sebeaktualizace, smyslu života.

Nejsilnější potřebou nejsou jen základní fyziologické potřeby, ale nedostatek jakékoliv potřeby vyvolává změnu chování a snahu tuhle potřebu uspokojit. Každá potřeba se vztahuje k něčemu v určitém čase a prostředí, tudíž se může měnit, vyvíjet a kultivovat. Autor je nerozděluje na primární a sekundární, ale jeho výčet potřeb přechází z převážně biologických na převážně společenské. Potřeby tedy mezi sebou volně přecházejí a nelze jednoznačně určit, která v dané situaci převládá a určuje jedincovo chování. „Biologické potřeby se společensky přetvářejí. Naopak společenské a sekundární potřeby zahrnují biologickou složku“ (Čáp, 1993, 86).

#### 2. 4. 2 Specificky lidské potřeby

V této kapitole budeme hovořit o „rozšířených sekundárních potřebách“, které dělají člověka člověk. Nejde tak ani o jejich uspokojení, ale spíše o úsilí, které musíme vynaložit k jejich dosažení. Nejde tedy o jejich úplné odstranění, ale přiblížení se našim tužbám. Člověk je tvor společenský, a tak se snaží začlenit a vytvořit si své místo ve společnosti. Jsou to potřeby naučené a ovlivněné našimi emocemi.

E. R. Hilgard (1962, uvádí Nakonečný 1995) navrhl tento index psychogenních potřeb (do své práce vyjmenuji jenom ty, které se mi hodí k tématu):

- potřeby vyjadřující ambice, prestiž, dokonalost a moc:
  - superiorita – potřeba převyšování jiných,
  - respekt – potřeba ocenění, pochvaly a uznání,



- předvádění se – prezentování se efektivním způsobem,
  - nedotknutelnost – nedopustit snížení vlastní hodnoty,
  - sebeobrana – ospravedlnění svého jednání,
  - protipůsobení – překonávání neúspěchu úsilím,
  - potřeba úspěchu – učinit něco co nejlépe.
- potřeby projevení síly a získávání obdivu:
- dominance – mít vliv na jiné a řídit je,
  - potřeba projevit úctu někomu výše postavenému (trenér),
  - napodobování – shoda s jinými (fotbalové vzory),
  - nezávislost – odporování vlivu jiných,
  - diferenciací – odlišování se od jiných.

## 2. 5 Motivační principy

### 1. Princip hédonismu (slasti)

Tento princip je zaměřen na vyhledávání slasti a vyhýbání se strastem. Co bylo bráno pozitivně, bylo dobré a evolučně prospěšné. Co vedlo k opačnému posudku, člověk nedělal a vyhýbal se tomu. Na výsledku každé situace se podílely také emoce, což byl nevlivnější aspekt našeho jednání.

### 2. Princip psychického ekvilibria (rovnováhy)

U principu rovnováhy jde o stav vnitřního psychického vyrovnání (tzv. homeostázy). Motivace tedy směřuje k optimální úrovni biologické a sociální (optimální úroveň aktivace). Aktivace tedy nezačíná snahou o úspěch, ale zbavení se úzkosti a dosáhnout její redukce. Uvedeme si to na příkladu kuřáka. Jeho cílem není úplně přestat kouřit, nýbrž jen zredukovat počet vykouřených cigaret, kouřit méně škodlivé cigarety (s filtrem), nebo začít kouřit dýmku. Podle Festingera (1957, uvádí Nakonečný 1995) je dalším typem tzv. *kognitivní disonance* (poznání nesouladu) a snaha o znovunarození konsonance (souznění). Toho lze dosáhnout třemi různými způsoby: 1. změnou chování, 2. změnou kognitivního obrazu prostředí, 3. zavedením nového kognitivního elementu. Lze tedy hovořit o přímě úměře. Čím je disonance větší, tím je větší i tlak na znovuoobnovení konsonance.

## 2. 6 Motivace v teoriích osobnosti

Proti libidu uvádí Freud ještě druhý důležitý pud – pud smrti (Thanatu). Pokud se libido snaží dosáhnout slasti, pudu smrti jde o návrat k minulému stavu. Má destruktivní účinky a Freud ho popisuje spojením s válkami.

S další teorií pudu přišel Robert S. Woodworth ve své knize, kde přiřadil pudu význam v dynamických funkcích a mechanismu funkce řídící. Jeho následovníkem byl Edward Toolman, který nahradil „mechanismus“ za „kognici“ a přisoudil tomu stejné funkce (řídící), ale neměl tyto dva pojmy tak jasně rozlišené.

Avšak Clark L. Hull byl tím, kdo nejvíce rozšířil teorii učení v celé psychologii. A jasně rozlišil „pud“ (D, drive) jako čistě dynamickou funkci a „návyk“ (sHr) jako čistě řídící. Pud je determinován hlavně potřebami a u návyku musíme zohlednit především jeho sílu (počet opakování). Hull zavedl také kombinovaný vektorový termín „reakční potenciál“ (sEr), který je definován vzorcem:

$$sEr = f(sHr \times D \times K \times I_r \times V)$$

Mezi další proměnné v tomto vzorci patří „pobídková motivace“ (K), inhibiční potenciál ( $I_r$ ) – negativní dynamická funkce tvořící množství vykonané práce a „podmětový dynamismus“ (V) – což je dynamická funkce intenzity vnějších podmětů. (uvádí Madsen 1979) I když je jeho teorie nejrozsáhlejší a nejpřesnější, i zde můžeme najít nějaké chyby, kterými se zabývali jeho pokračovatelé. Těmi se už ale zabývat nebudeme to není předmětem této práce.

Dalším psychologem, který se pouštěl do zpracovávání motivačních rovnic, byl Kurt Lewin. Pracoval na vztahu dynamických proměnných (asociací) s řídícími (determinující tendence – tzv. quasipotřeby). Vytvořil tzv. teorii pole, která vysvětlovala celkovou situaci kolem jedince. Zahrnuje okolní prostředí (E) a jedince (P).

$$B(\text{chování}) = f(P, E)$$

## 2. 7 Sportovní motivace

Ve sportovní psychologii rozlišuje Thorn (2008, 158 - 1184) několik přístupů:

- Nichollasův přístup k výkonovým cílům – možnosti jsou posuzovány s ohledem na své minulé výkony nebo znalosti.
- Dweckův model výkonové motivace – jde o zvládnutí reakcí při selhání schopností na zadaných úkolech, vztah motivace a výkonnostních cílů.
- Elliotův model přístupu – vyhýbání se výkonovým cílům.

V téhle oblasti motivace se zaměřujeme už jenom na přetrvávající zaměřenost a energetizující sílu vedoucí k předem danému cíli. Je předpokladem ke všem úspěchům. „Pragmaticky dochází v dnešní konzumně a komerčně orientovaném sportu k reduktivnímu pojetí sportovní motivace jen na otázky peněžního hodnocení a to není správné, jak z hlediska etického, tak z hlediska psychologických zákonitostí sportovních činností“ (Hátlová, Hošek & Slepíčka, 2009, 79). Motivace sportovce je tvořena z určitého souboru motivů, proto je tak proměnlivá a složitá. Jsou to motivy hlavní, vedlejší, překrývající se a mnohdy i protichůdné. Tomuto souboru se říká motivační struktura sportovce. Podle Hátlové, Hoška & Slepíčky (2009) je vývoj motivační struktury řazen do 4 fází a podílí se na ní nejen věk, ale i výkonnost sportovce.

Na počátcích sportovní kariéry je fáze generalizování. Má zájem si vyzkoušet co nejvíce sportů, aby zjistil, který z nich mu navozuje největší potěšení. Nemalý podíl na výběru mají kamarádi a reklama. Vliv na tohle rozhodnutí můžou mít i nahodilé okolnosti, jako je např. blízkost sportoviště, školní TV, oddíl na vesnici.

Druhou fází v motivační struktuře je diferenciaci. Nejde už jen o pouhou radost s kamarády, ale vybíráme si sporty na základě úspěchů a neúspěchů, seberealizace. Radost ze hry a pohybu v této fázi nemizí, jen je spojována s úspěchy v daném odvětví. Sportovec se začíná racionálně zaměřovat na svou disciplínu. „Vzniká tak dominantní zaměření na určitý sport“ (Hátlová, Hošek & Slepíčka, 2009, 80).

Stabilizace motivační struktury je třetí fází vývoje motivační struktury a projevuje se silnou soutěžní motivací, sebeuplatněním a sociální odezvou. Sportovec směřuje k vysoké výkonnosti a cílem už není jenom radost ze hry, ale také cíle osobní (vítězství, sláva, finance) a společenské (reprezentace, mediální pozornost). Stabilizaci vnímáme jako racionální vztah a vyrovnanost ve sportu, který děláme a svou zkušeností patříme k oporám.

Involuce je závěrečná fáze, která se objevuje ke konci kariéry, kdy si fotbalista uvědomuje, že nejvyšší výkony má už zřejmě za sebou a soustředí se na činnost pro ni samou. Citové a rozumové vztahy zůstávají a do pozadí ustupuje seberealizační motiv. V této fázi má sportovec poměrně vysoké úspěchy, protože na něho už nejsou kladeny tak vysoké nároky a odpovědnost. Pokud se budeme bavit o negativné involuci, jedná se o vytěžení maxima ze své kariéry a snaha neustoupit ze slávy. Začíná se kalkulovat s přestupy a smlouvami tak, aby zůstal co nejdéle ve vrcholovém sportu. Proto jsme svědky častých návratů z ukončených kariér.

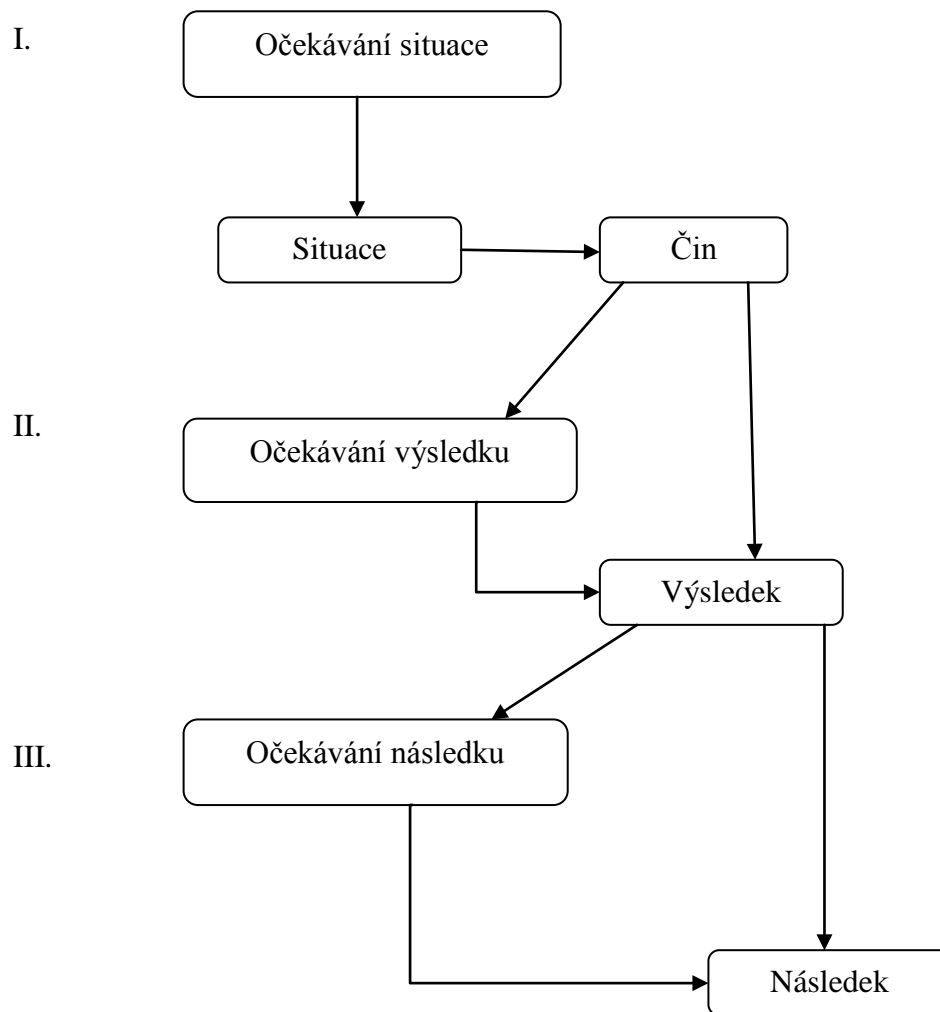
Každá účastníková motivace je determinována situační interakcí, která se skládá: (Gould, Weinberg, 2003, 54)

- Osobnostní faktory – osobnost,  
potřeby,  
zájmy,  
cíle.
- Situačními faktory – styl vedení trenéra,  
atraktivita zařízení,  
výhra – prohra týmu.

### 2. 7. 1 Aspirace ve sportu

V oblasti sportovní motivace si často klademe otázku, jaký bude náš další výkon? Horší, lepší, zdali na to máme, abychom takový výkon podali atd. Tohle očekávání nazýváme aspirace ve sportu. Jde o náš subjektivní názor, pocit a vztah k motivačním a volným procesům a tím se liší aspirace od prostého odhadu. Aspirace je ovlivněna s největší částí předchozím výkonem. Překročením této aspirace dochází k pocitům splnění cíle a je to považováno za úspěch. V opačném případě, kdy nedojde k naplnění aspirace sportovce, dochází k frustraci a následně mírné demotivaci (snížení aspirační úrovně). U mladších a méně zkušených sportovců a mužů bývá aspirace větší, než u starších sportovců a žen.

Pro stálé zdokonalování a zlepšování sportovce je nutná hyperaspirativnost, kdy očekáváme od sebe stále vyšší výkonnost, než v předchozí situaci. Je to psychicky náročné, neboť si klademe stále větší cíle a jde to ruku v ruce s frustrací, protože se nemůžeme zlepšovat do nekonečna a někdy musí přijít úpadek a frustrace. S tím také souvisí, že po úspěchu si jsme ochotni naši aspiraci zvýšit o víc, než ji po neúspěchu snížit. Nesportovci, nebo méně ambiciózní jedinci se potýkají spíše s hypoaspirativností. Necháávají si „rezervu“ pro svůj výkon a dochází tak k častějšímu naplnění očekávání a taky k úspěchu. Tahle složka sportovní motivace má co dočinění s vůlí osobnosti a tak se může průběžně měnit. Plasticita aspirace se odráží na reakci sportovce po úspěchu (zvýšení), nebo po neúspěchu (snížení).



Obrázek 1. Tři druhy očekávání v motivačním procesu (Hošek, Man, & Vaněk, 1982, 31).

Může nastat také strnulá aspirace, která se vyskytuje po více neúspěších a tak se snažíme o stejný výkon, který jsme chtěli po prvním neúspěchu, jde o tzv. „motivační závislost“. Při takové psychické zátěži je třeba být odolný a mít frustrační toleranci a zvládat i delší neúspěch. Hlavně u dorostenců a dlouhodobě neúspěšných lidí může dojít k poklesu motivace a k rezignaci, když přejdou do vyšší kategorie, kde je větší a vyrovnanější konkurence. Na to může mít vliv i okolní prostředí, jakým je organizace tréninkové a soutěžní činnosti (sparingpartner, odezva po výkonu). To vše může ovlivňovat kvalitu sportovní motivace.

Obecně platí, že aby mohlo dojít k výkonu, musí se spojit motivace se schopnostmi. Pokud jedna složka chybí, nebo je jí nedostatek, k výkonu nedojde. V konkurenci, což fotbal bezpochyby je, se očekává, že motivační složka je samozřejmostí. Motivace v rozvojových

zemích (a nejen ve sportu, ale celkově) je problémem, neboť se došlo k závěru, že tamější lidé mají nízkou potřebu výkonu, která je klíčová ve výkonové motivaci (Hátlová, Hošek & Slepíčka, 2009).

## 2. 7. 2 Výkonová motivace

Pokud se budeme bavit o výkonové motivaci, mluvíme vlastně o potřebě dosáhnout úspěchu a zároveň tendenci vyhnout se neúspěchu. Pokud tedy máme situaci, při které můžeme dosáhnout velkého úspěchu, musíme bojovat s protipólem a tím je obava ze selhání. Jedno bez druhého se nevyskytuje. Je to výslednice konfliktu, který máme pořád před sebou, jedná-li se o výkonovou motivaci a snahy něco dokázat. Ač to zní paradoxně, může zde být i třetí motiv a tím je vyhnout se úspěchu. důvodem mohou být obavy za zátěže a nadměrné zodpovědnosti, případně strach z odmítání druhými lidmi.“ Například ve třídě, v níž je většina žáků průměrných, se nadaný a pilný student může stát „černou ovčí“ a terčem šikanování.“ (Plháková, 2004)

Výkonovou motivaci lze přehledně vyjádřit v následující rovnici (Hátlová, Hošek & Slepíčka, 2009):

$$T_a = T_u - T_{vs}$$

$$T_u = f(M_u \times H_u \times P_u); T_{vs} = (M_{vs} \times H_s \times P_s)$$

$$T_a = (M_u \times H_u \times P_u) - (M_{vs} \times H_s \times P_s)$$

$$H_u = 1 - P_u; H_s = (-P_u); P_u = 1 - P_s$$

Legenda:

$T_a$  – tendence ke sportovní aktivitě

$T_u$  – tendence dosáhnout úspěchu

$T_{vs}$  – tendence vyhnout se selhání

$M_u$  – motiv dosáhnout úspěchu

$H_u$  – hodnota úspěchu

$P_u$  – pravděpodobnost úspěchu

$M_{vs}$  – motiv vyhnout se selhání

$P_s$  – pravděpodobnost selhání (neúspěchu)

$H_s$  – hodnota selhání (neúspěchu)

Pokud dosadíme za  $Mú=Mvs$ , dostaneme nulovou motivaci, naopak pokud bude  $Mú>Mvs$ , výsledná motivace bude kladná. Z toho vyplývá, že pokud má sportovec silnější motiv k dosažení úspěchu, než vyhnout se selhání, bude mnohem více motivován, než kdyby tomu bylo naopak. Sportovci s negativní motivací si raději vybírají příliš jednoduché úkoly, kde není tak těžké dosáhnout úspěchu, nebo naopak velmi těžké, kde se neúspěch už dopředu předpokládá. Na toto téma se využívá ke zjišťování různé techniky dotazníků, posuzování, zkoušky riskování aj. „Potvrdila se hypotéza, že u sportovců je potřeba velkého výkonu vyšší, než u ostatní populace“ (Hátlová, Hošek & Slepíčka, 2009, 84). Podle úrovně motivace k dosažení velkých výkonů se využívá také při výběru sportovních talentů, kdy je tato motivace označována jako neklesající zájem o sport. A co sportovce pohání dál? Je to právě ona frustrace nebo sociální vlivy, co nám aktualizuje touhu po úspěchu a velkém výkonu. Záleží samozřejmě také na situacích, kdy je sportovec namotivován k velkému výkonu a to především v soutěžní situaci vlastního sportu, ne už tak nějakého vedlejšího sportu, který provozuje. Sociologické studie zjistili, že větší výkonovou motivaci mají prvorozené děti, naopak nižší některé děti z neúplných rodin. Jiné zase prokazují větší namotivovanost u mužů, než u žen (Hátlová, Hošek & Slepíčka, 2009).

Pojem motivace používáme, protože sportovní činnost je mnohostranná z hlediska snažení, chtění a jednání sportovce a nelze ji vymezit na jeden jediný motiv. Potřeba pohybu je vyvolávána nejen nahromaděním energie v pohybových centrech nervové soustavy, ale současně signály ztuhlosti, křečovitosti a únavou svalových skupin, které byly dlouho ve statické činnosti. Například po dlouhém stání se máme potřebu protáhnout nebo se projít. Záleží také na věku, protože tahle potřeba je větší v mládí než ve stáří. Od útlého věku jsou ale některé projevy pohybu nežádoucí, proto tlumeny, naopak vhodné projevy jsou posilovány. Záleží na společenském charakteru. Z vrozené potřeby pohybu se u sportovce stává z potřeby základní pohnutka a pomocí tělesné výchovy se dostává člověk na určitou pohybovou úroveň a z ní ke sportovní činnosti. Touha opakování činnosti. Jak už jsem se zmínil, v motivaci jde o zapojení více motivů najednou, lze je tedy obtížně třídit a klasifikovat. Uvedeme si zde některé podle Madsena, zejména z pohledu sociálního působení na člověka (Hátlová, Hošek & Slepíčka, 2009):

- motivy společenského kontaktu,
- motivy dosahování něčeho,
- motivy prestiže,
- motivy akvizice, tj. nabývání a vlastnění,

- emocionální motivy agrese a dosažení bezpečí.

U motivace je hodně zmiňovaný pojem zájem. Jde o jeho intenzitu, hloubku, trvalost a aktivitu. Pokud máme o sport zájem, jde nám o hlubší a bližší poznání našeho vyvoleného sportu. Z toho všeho vyplývá, že motivace jde z nás samotných a sportovní činnost nás motivuje sama o sobě. Avšak velký podíl a sílu mají na naši motivaci i nejrůznější vnější pobídky.

### 2. 7. 3 Adherence ke sportu

Pokud se bavíme o dosažení velkých výkonů, musíme zmínit i nutnost vrátit se k tomu, co k němu vedlo a jak ho bylo dosaženo. Takovému zpětnému myšlení se říká kauzální atribuce. Sportovec potom jednotlivým počínům přisoudí jejich důležitost a v případě úspěchu ho budou motivovat i do budoucna. Naopak v případě selhání (neúspěchu) jsou tyto momenty demotivovány (odmítány) v následujících aktivitách.

Pokud si dokážeme uspořádat příčiny, které vedly k našemu výkonu, lze je rozdělit do čtyř skupin. Lokalizace příčiny (vnitřní a vnější) a trvalost této příčina (stálé a krátkodobé). Do vnější proměnlivé příčiny řadíme náhodu, štěstí, počasí, přízeň rozhodčího a další. Mezi vnitřní zase snahu a úsilí. Do vnější stálé příčiny řadíme obtížnost soutěže, nesnášené místo soutěže (hala) a do vnitřní stálé příčiny patří schopnosti.

Každý z nás zažil to poplácávání po zádech za úspěch a vylouvání po neúspěchu. To má za následek kauzální atribuce, kdy po úspěchu to přisuzujeme vnitřní stálé příčině (byl jsem dobrý) a po neúspěchu zase vnější proměnlivé příčině (málo štěstí, bylo mokro, foukalo, atd.). Podle Slepíčky a kol. (2009) záleží na „místě kontroly“. Některé situace máme pod kontrolou a jiné jdou zase mimo nás. Dá se mluvit o interním a externím místem kontroly. V rámci alibismu se vylouváme při neúspěchu na příčiny mimo naši kontrolu a úspěch vysvětlujeme příčinami naší vnitřní kontroly.

Není to však jenom o naší vnitřní motivace, ale vstupují do toho i jiné osoby, trenér, přátelé, rodina, fanoušci, média. Z našeho výkonového hlediska by bylo vhodné, kdyby tyto atributy ovlivnily naši motivaci z hlediska interního a směřovaly ke krátkodobým a kontrolovatelným příčinám se snahou si je udržet i do budoucna (snaha, úsilí, kvalitní trénink).

Pokud začneme s nějakým novým sportem, nebo jen s pohybovou aktivitou, nejdůležitější je adherence. „Adherence je věrnost či setrvalost účastníka ve zvoleném programu činnosti“ (Hátlová, Hošek & Slepíčka, 2009, 88). Nejčastěji se jedná o novoroční



předsevzetí (zhubnu, začnu sportovat, jazykové kurzy). Do půl roku polovina z těchto lidí skončí pro nedostatečnou motivaci setrvat v činnosti, když se objeví první překážky a nezdary. Často je to zdůvodňováno nepravdami jako je nedostatek času nebo zdravotní problémy. Ve sportu se nemusí vždy jednat o racionální myšlení, ale atribucí (přisuzováním) vzniká víra v maskoty, rituály (haka), která máme spojené s předchozím úspěchem.

Větší adherence bývá u činností, které si vybereme s vlastní vůle a děláme je, že chceme, než do kterých nás nutí někdo jiní. Stejně tak bývá větší, když danému programu věříme a baví nás. Častým paradoxem bývá, že levné nebo neplacené programy se setkávají s nízkou adherencí. Jakoby jim člověk nevěřil nebo jim nestál za to. A na závěr má největší dlouhodobost program, po kterém je vidět změna a my můžeme věřit v jeho úspěšnost, hlavně pro zdraví.

#### 2. 7. 4 Autodeterminace ve sportu

Autonomie ve sportu nabývá na své důležitosti tehdy, když je zodpovědný sám za sebe, za své činy a rozhodnutí.

„Jedním z myšlenkových zdrojů teorie byl experiment, kdy v první fázi byla pubescentům nabídnuta finanční odměna za ochotu zúčastnit se zajímavé sportovní hry. V další fázi byla odměna episodicky stupňována. Ve třetí fázi byla odměna radikálně snížena a probandi ztratili zájem o hru, kterou by (pro její zajímavost) původně hráli i bez jakékoli odměny. (2009, Hátlová, Hošek & Slepíčka, 89)

V tomto pokusu šlo o manipulaci pomocí vnější motivace za postupně se měnících podmínek. Z toho plyne (Hátlová, Hošek & Slepíčka, 2009, 89):

- vnější manipulace snižuje vnitřní motivaci,
- odměna, pocíťovaná jako nátlak, má demotivační účinky,
- odměna má mít především informační (zpětnovazebnou) povahu,
- nedirektivnost je u zájmových činností motivačně výhodnější.

Internalizace je proces, na kterém staví především autodeterminace. Jde o proces, kdy se z vnější motivace postupně stává autonomní rozhodnutí (na základě vnitřních procesů). Internalizace má několik fází (Hátlová, Hošek & Slepíčka, 2009, 89):

- introjekce je vnucené cizí rozhodnutí, které se splní, ale vnitřně příliš neakceptujeme,
- identifikovaná regulace znamená ztotožnění, pocíťování smyslu věci a ochotu zapojit vlastní vůli,

- Integrovaná vnější regulace znamená spojení s „jáskými“ aktivitami a funguje i u činností, které jsou považovány za důležité a nemusí být zajímavé,
- Nejvyšší autodeterminační úroveň je vnitřní regulace na základě autonomního originálního rozhodnutí.

Autodeterminace nesmí přerůst v dojem, že jde o kontrolu a manipulaci se sportovcem, vyhýbá se nátlakovému stylu jednání a umožňuje sportovci, aby rozhodoval o své činnosti. Avšak některým vyšším postům (trenér, učitel) může být nepříjemné, že ztrácí kontrolu nad rozhodováním, co se bude dělat a mnohdy to omlouvají bezpečností při cvičení. Autodeterminace je protiklad direktivnosti. „Empirické výsledky ukázaly, že autodeterminace prodlužuje sportovní kariéru, má za následek více kladných emocí, vede k větší spokojenosti, zlepšuje sebepojetí a znamená i větší úspěšnost“ (Hátlová, Hošek & Slepíčka, 2009, 90).

Podpora autodeterminace znamená (Hátlová, Hošek & Slepíčka, 2009, 90):

- dávat možnost výběru,
- snížit kontrolu, uplatňovat méně těsný dozor,
- nešetřit projevy uznání, respektovat informační funkci odměn,
- pečovat o dostupnost informací pro relevantní autonomní rozhodování,
- vnější řízení musí postupně likvidovat samo sebe a dávat prostor autonomii (postupné omezování svrchovanosti a nátlaku).

## 2. 8 Vývojová psychologie

Vývojová psychologie se zabývá psychickým vývojem jedince, proměnou způsobu prožívání, uvažování i chování typického pro jednotlivé vývojové fáze, od prenatálního období do ukončení dospívání, tj. do dosažení 20. roku (Vágnerová, 2005, 9). I přes tuhle definici musíme pořád vnímat důležitost interakce genetických a psychologických vlivů v závislosti na vývojovém období. Znalost této psychologie je důležitá pro správnou práci s jednotlivými věkovými skupinami. Lépe jim budeme rozumět a vědět, co od nich můžeme očekávat a co po nich můžeme chtít. V mé práci se budu zabývat pouze cílenou věkovou skupinou. Tou jsou kluci narození v roce 1997 a 1998 a nyní jsou v období puberty, raného dospívání.

## 2. 8. 1 Vývoj osobnosti - adolescence

Období, kdy jedinec dosahuje 15. roku života a ukončuje povinnou školní docházku, se dospívání, nebo-li adolescence. Dochází ke komplexní proměně osobnosti. Jak po stránce somatické, psychické i sociální. Převážně jsou tyto změny řízeny biologicky, ale dochází k determinaci faktory psychickými a sociálními. Je to období, kdy jedinec musí zvládnout vlastní proměnu, která je důležitá jak pro něho samotného, tak pro jeho okolí, kde hledá sám sebe a přehodnocuje věci z mládí. Zraje a hledá si vlastní identitu. V dnešní době dospívající chápou dětství jako něco, co se musí rychle překonat a co nejdříve se vyrovnat dospělým. Adolescenti se snaží zbavit dětských znaků a podřízenosti dospělých. Snaží se větší svobodu rozhodování a mít více práv, ale na druhou stranu odmítají zodpovědnost a povinnosti, které s dospíváním souvisejí. V dnešní uspěchané době se posouvají hranice dospívání a to zejména do nižšího věku, než tomu bývalo dříve.

Z pohledu různých teorií bylo období adolescence vysvětlováno jinak. Podle Freudovi psychoanalýzy se jedinec nacházel v genitální fázi, kdy dochází k pohlavnímu dozrání a oživení sexuálního pudu. Z pohledu psychosociální teorie jde o vztah psychosociálního zvládnání proměny a sociálními podmínkami. V Eriksonově modelu jde o období hledání vlastní identity, pochybnosti sami o sobě a zařazení ve společnosti. Je kladen důraz na osamostatnění se od rodiny. Teorie sociálního učení se opírá o fakt, že by se měl klást důraz na rozvoj schopností a dovedností a jedinec by se měl začít chovat podle toho, jak to od něj společnost očekává s příchodem nových rolí, které jedinec ve společnosti zastupuje.

### 2. 8. 1. 1 Raná adolescence

Je to první fáze adolescence a je lokalizována mezi 11. – 15. rokem života. Jiné, hlavně starší literatury, můžou uvádět i jiná rozdělení. Nejnapadnější je tělesné dospívání, které reaguje na pohlavní dozrání (pubertu) a mění se tak především zevnějšek dospívajícího. Další důležitou součástí je změna způsobu myšlení, kdy je už jedinec schopen uvažovat abstraktně a to i v možnostech, které reálně neexistují. S hormonálním dospíváním souvisí také emoční projevy, které jsou v tomto období hodně nestálé a můžou na sebe upoutávat pozornost a ovlivňovat aktuální hodnocení jedince. Přestává být závislý na své rodině, jako tomu bylo v dětství, ale zároveň snižuje pocit jistoty, kterou u rodiny měl. Snaží se o větší možnost rozhodovat o sobě samém a přílišná péče by byla v tomhle ohledu spíše na škodu. Postupným osamostatňováním dává rodině i blízkým najevo, že takovou kontrolu již nepotřebuje a pokud všechno zvládá, nabývá na jistotě, kterou ztrácí u rodiny. Jedinec začíná

mít potřebu nějaké sociální pozice ve společnosti a souvisí i potřeba citové akceptace. Musí si své místo vydobýt. (Vágnerová, 2005)

#### 2. 8. 1. 2 Pozdní adolescence

Období, které je přibližně v rozmezí mezi 15. – 20. rokem života. Značí se hlavně pohlavním dozráváním. A je dobou, kdy se dokončují kompletní psychosociální proměny. Čas, kdy se musíme rozhodnout k dalšímu kroku v životě. Hledání si práce, nebo pokračování na škole a tím oddálení ekonomické nezávislosti na rodičích. U nás je ekonomická samostatnost považována za jeden ze znaků dospělosti. Dosažením 18. roku života je důležitý mezník v dospívání, jelikož už jsme právně zodpovědní, můžeme uzavírat manželství a jsme plně zodpovědní za své jednání a chování. Vytváříme si vlastní identitu, podle našich představ v rámci našeho sebepoznávání, které se koná v naší vrstevnické skupině. Už si více uvědomujeme, že musíme jít našemu štěstí naproti, a tak zvyšujeme vlastní aktivitu k sebeprosazení a seberealizaci. Vlastním zájmem usilujeme o změny. Podle Vágnerové (2005) je adolescence považována za období, kdy máme nejvíce volnosti, ale minimum zodpovědnosti.

#### 2. 8. 2 Tělesné proměny

Tělesná proměna v období dospívání má obrovský význam na jistotu jedince, jeho chování a postavení ve společnosti. Vždy má subjektivní význam. Může mít pozitivní dopad na jedince, pokud je na svou proměnu pyšný, ztotožňuje se s ní a je akceptována společností. Ale stejně tak může uškodit, když se za své dospívání a změny stydí, záleží na okolnostech. Na první pohled si lidé všímají našeho zevnějšku, podle kterého posuzují nás, jako osobnost. Proto je pro nás zevnějšek tak důležitý a staráme se o něj. Pokud jsou reakce dospělých a vrstevníků spíše negativní, naše sebehodnocení a jistota klesá. U kluků jsou tyto změny méně nápadné než u žen (velikost poprsí) a jedná se především o růst a rozvoj svalové hmoty. V dospívání hraje velkou podstatu i výška jedince. Vyšší chlapci jsou lépe přijímáni i u dospělých a mezi vrstevníky je vyloženě výhodou, neboť sociální postavení posuzují podle fyzického vzhledu a síle. A ve fotbale to platí zrovna tak. S lepšími fyzickými dispozicemi si na hřišti získáte větší respekt od soupeřů a v kabině od spoluhráčů. Z toho plyne, že fyzicky zdatnější chlapci bývají populární, sebejistí a většinou zaujímají vedoucí pozice. Naopak malý, slabý a fyzicky nevyspělý jedinec mívá slabší sociální status a bývá pro silnější jedince objektem agrese (šikana) (Vágnerová, 2005).

V době dospívání vzrůstá subjektivní význam zevnějšku a mnohdy máme o něm pochybnosti. V pozdější adolescenci se ale naše tělo stává prostředkem i cílem, a proto jsme ochotni držet diety, hubnout a cvičit. Snažíme se dosáhnout standardní krásy, která je určena vrstevnickou skupinou. Snažíme se zaujmout nejen sami sebe, ale i naše okolí. Snažíme se o získání pozornosti především opačného pohlaví.

V rámci jistoty se snažíme jít s dobou a se středním proudem, který zaručuje, že nebudeme vyčnívat z davu a tím si posílíme pozici ve skupině. Na druhou stranu tyto tendence k uniformitě v nás utlačují originalitu. V pozdější adolescenci si ale utváříme vlastní individuální styl a nekopírujeme žádné známé sportovce, modelky apod. I v rámci motivační psychologie ve sportu je lepší mít vyspělou fyzickou postavu a obratnost, kdy si připadáme užiteční pro mužstvo, nestáváme se objektem posměchu a odsuzování na nižší kolej. Dosahujeme vyšší prestiže a role sportovce je okolím pozitivně hodnocena. Úspěch ve sportu dokáže ovlivnit naši osobní identitu natolik, že bychom byli v dané činnosti nejlepší, stojí to spoustu úsilí, času a energie a kvůli jednostrannému zaměření se naše osobnost rozvíjí nerovnoměrně. Z okolí kolem sebe víme, že kariéra sportovce není dlouhodobá, ale toto vědomí nás nijak neomezuje ani nelimituje ve snaze v tom nadále pokračovat.

### 2. 8. 3 Kognitivní procesy adolescence

Ve fotbale, ale i ve sportu obecně, je důležité umět „čist“ hru. K tomu je důležité myšlení a zpracování informací, které se vyvíjí právě v období dospívání. Adolescent se pomalu oprošťuje od závislosti na konkrétní realitě a začíná uvažovat v logických operacích. V období před dospíváním se snaží dítě poznat svět, jaký je a v období dospívání poznáváme, jaký by mohl být. Je zde několik hlavních rozdílů, od myšlení mladších školáků (Vágnerová, 2005).

- hypotetické uvažování – dovede uvažovat o možnostech, které reálně neexistují, nebo jsou dokonce málo pravděpodobné,
- připouštějí variabilitu různých možností – tento způsob myšlení umožňuje pohlédnout na daný problém z více hledisek a pochopit uvažování jiných lidí,
- dovede uvažovat systematictěji – už při předkládání problému dovede myslet ve více alternativách. Stanový si různé hypotézy a postupnými kroky je vylučuje nebo potvrzuje. Akceptuje více možností a uvažuje o více druhých řešení. Ověřením hypotézy se navrací myšlením k realitě, v mladším školním věku se od reality oddalovalo,

- experimentace s vlastními úvahami – své myšlenky dovedou kombinovat a integrovat v jeden celek a tak se rozvíjí jejich flexibilita myšlení.

Postupně si také osvojují abstraktní způsob myšlení. Jsou to úvahy, kde můžeme přemýšlet o čemkoliv. Můžou to být reálné věci, nebo vysoce abstraktní pojmy, kde obsah není tak důležitý, ale forma myšlení zůstává stejná. Hypoteticko – deduktivní myšlení lze chápat jako přesah poznání do oblastí, které nám nejsou ještě tak známi a nejdou jednoduše pozorovat. V období adolescence ještě není tato oblast zcela vyvinuta, a proto dochází k občasným nepřesnostem, které přisuzujeme nezralosti a nezkušenosti. Nedokážou si představit, co má větší pravděpodobnost. V období dospívání se rozvíjí i indukční uvažování a to i na abstraktní úrovni. A další rozvíjené kognitivní procesy jsou (Vágnerová, 2005):

- kombinační myšlení – projev komplexního způsobu zpracování vstupních informací,
- schopnost akceptovat hypotetický problém,
- schopnost interpretovat pozorované výsledky v kontextu,
- rozvoj pružnosti myšlení,
- změna vztahu k časové dimenzi – pro mladší školní věk šlo především o současnost, adolescenti se zaměřují na budoucnost,
- nadměrná kritičnost a sklon k polemizování,
- přecitlivělí a vztahovační.

V období dospívání mohou úkoly trvat i delší dobu, protože jsou schopni lépe a déle ovládat svou pozornost.

### 3 CÍLE A ÚKOLY

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jaká je motivace pro aktivní účast v tréninku fotbalu u fotbalistů narozených 97<sup>‘</sup> a 98<sup>‘</sup> týmu 1. FC Slovácko.

Dílčí cíle:

1. Analyzovat strukturu motivace u hráčů 1. FC Slovácko narozených 97<sup>‘</sup> a 98 z hlediska vnější a vnitřní motivace.
2. Analyzovat strukturu motivace u hráčů 1. FC Slovácko narozených 97<sup>‘</sup> a 98 z hlediska jednotlivých motivů.

Výzkumné otázky:

1. Jaký je převažující typ motivace (vnitřní nebo vnější) pro účast v tréninku fotbalu u hráčů 1. FC Slovácko narozených 97<sup>‘</sup> a 98?
2. Které jsou nejčastější motivy pro účast v tréninku fotbalu u hráčů 1. FC Slovácko narozených 97<sup>‘</sup> a 98?

#### 4 METODIKA

Výzkumný soubor tvořili hráči týmu 1. FC Slovácko z Uherského Hradiště. Pro své šetření jsem si vybral věkovou skupinu adolescentů (14 – 15 let). Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 34 hráčů, tj. 17 hráčů ročníku 97<sup>‘</sup> a 17 hráčů ročníku 98<sup>‘</sup>.

Sběr dat pro mou bakalářskou práci byl proveden metodou kvalitativní ankety, která je nestandardizovaná, vytvořena přímo pro potřeby mého šetření. V úvodu ankety je uvedeno, k jakým účelům anketa slouží a vysvětlení, jak ji vyplnit. Anketa je anonymní a je v ní 15 výroků, které se zaměřují na různé motivy, které vedou hráče k aktivní účasti v trénování v tomto týmu. 1., 3., 4., 5., 9., 11., 12., 14. a 15. výrok je na vnitřní motivaci a výroky 2., 6., 7., 8., 10. a 13. Jsou zaměřeny na vnější motivaci. Každý výrok obsahuje škálu 5 možností, přičemž 1 platí nejvíce a 5 neplatí vůbec. Výroky byly vytvořeny na základě mých zkušeností a informací získaných z literatury týkající se motivace.

Šetření bylo prováděnou u obou ročníků ve stejném období s rozdílem jednoho týdne po předchozí domluvě s trenéry a s povolením rodičů. Anketa byla vyplňována před tréninkem v kabině hráčů. Nejprve jsem všem vysvětlil cíl vyplňování ankety a k čemu bude použita. Dále jsem vysvětlil pravidla vyplňování. Hráči se mohli kdykoliv zeptat, kdyby něčemu nerozuměli. Po té jsem vybral anketu od všech hráčů a zkontroloval, jestli je všechno řádně vyplněno. Hráči budou po odevzdání mé práce seznámeni s výsledky ankety a trenéři budou informováni o mých zjištěních.



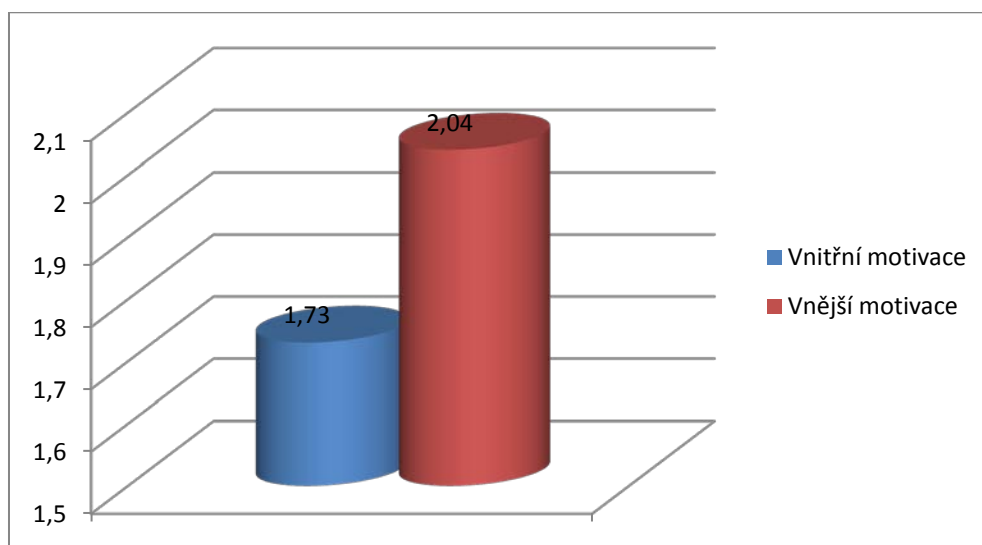
## 5 VÝSLEDKY

Výsledek výzkumné otázky číslo 1.

Zjišťoval jsem, jaký typ motivace převažuje u hráčů v aktivní účasti na trénincích a ve fotbale celkově. Celkový počet respondentů byl 34, kdy na všechny výroky odpověděl plný počet dotazovaných. Na vnitřní motivaci bylo zaměřeno 9 otázek, množství odpovědí bylo tedy děleno větším počtem, tj. 306, na vnější motivaci bylo odpovědí 6, tedy možných 204 odpovědí. Výsledek byl vypočítán aritmetickým průměrem jednotlivých odpovědí. Škála se pohybovala od 1 do 5. 1 znamená, že výrok zcela platí a 5, že výrok pro hráče není pravdivý. Tedy hodnota 1,73 vypovídá o síle vnitřní motivace a hodnota 2,04 nám vypovídá o síle motivace vnější (známkování jako ve škole, 1 – nejvíce, 5 – nejméně). To znamená, že čím nižší je hodnota u dané položky, tím silnější je tento typ motivace. Výsledek naznačuje, že hráči jsou motivováni spíše vnitřní motivací než vnější.

Výsledek síly vnitřní a vnější motivace u hráčů 1. FC Slovácko narozených v roce 97' a 98' je zobrazen na následujícím grafu (Obrázek 2.).

Trojrozměrný sloupcový graf



Obrázek 2. Převažující typ motivace u hráčů 1. FC Slovácko narozených v roce 97' a 98'.

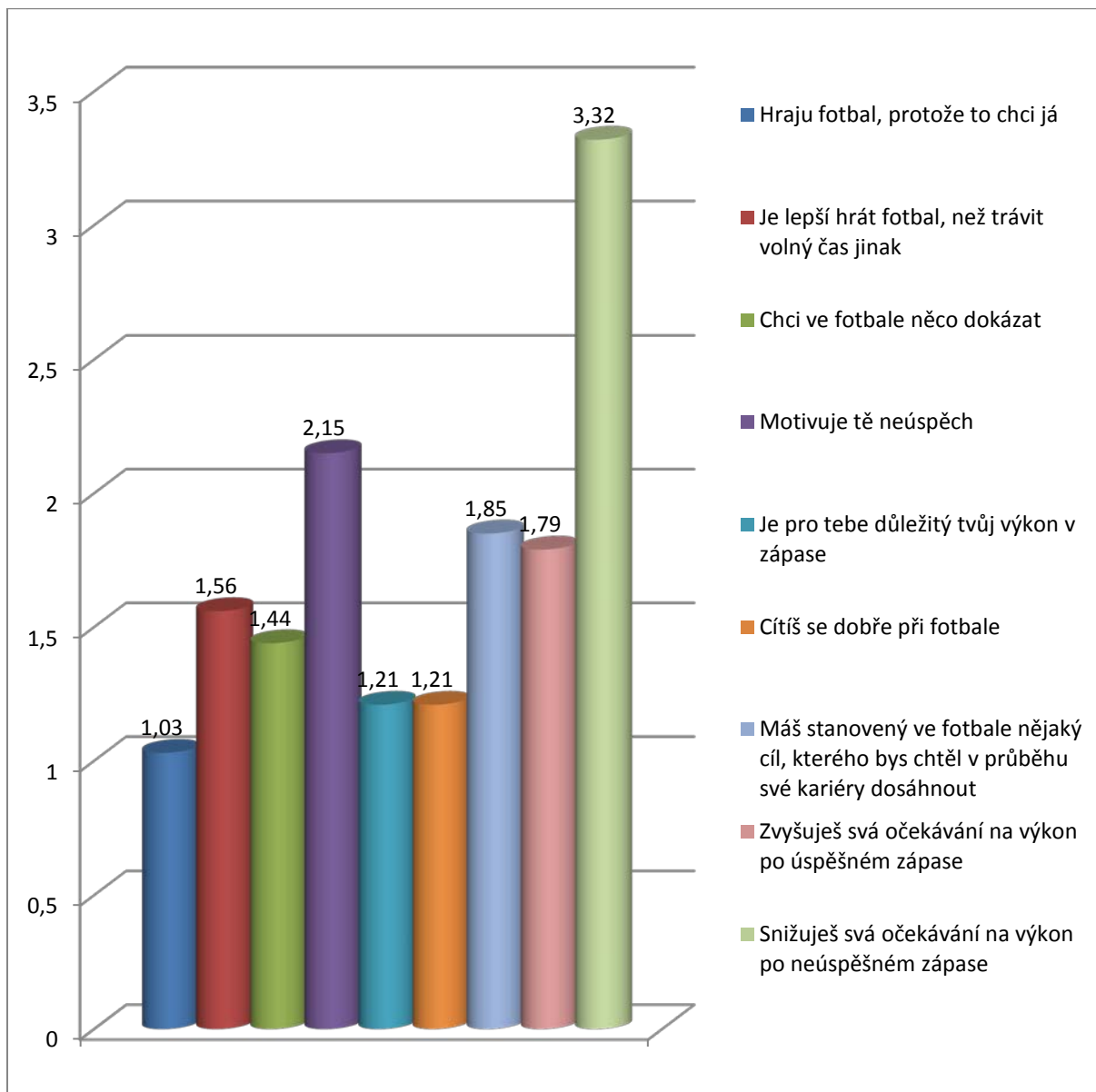
Výsledek výzkumné otázky číslo 2.

U druhé výzkumné otázky jsem se zabýval jednotlivými motivačními faktory fotbalistů a hledal jsem nejsilnější motivy, které hráče motivují k aktivní účasti při fotbale a které mohou do značné míry ovlivňovat jejich snažení se. Výsledky byly spočítány na základě aritmetického průměru u jednotlivých výroků. Grafy (Obrázek 3 a 4) jsem rozdělil na vnější a vnitřní motivy. Na vodorovné ose se nacházejí jednotlivé výroky a na ose svislé leží hodnoty škálovací stupnice.

Z výsledků vyplývá, že rozhodující faktory vnitřní motivace jsou:

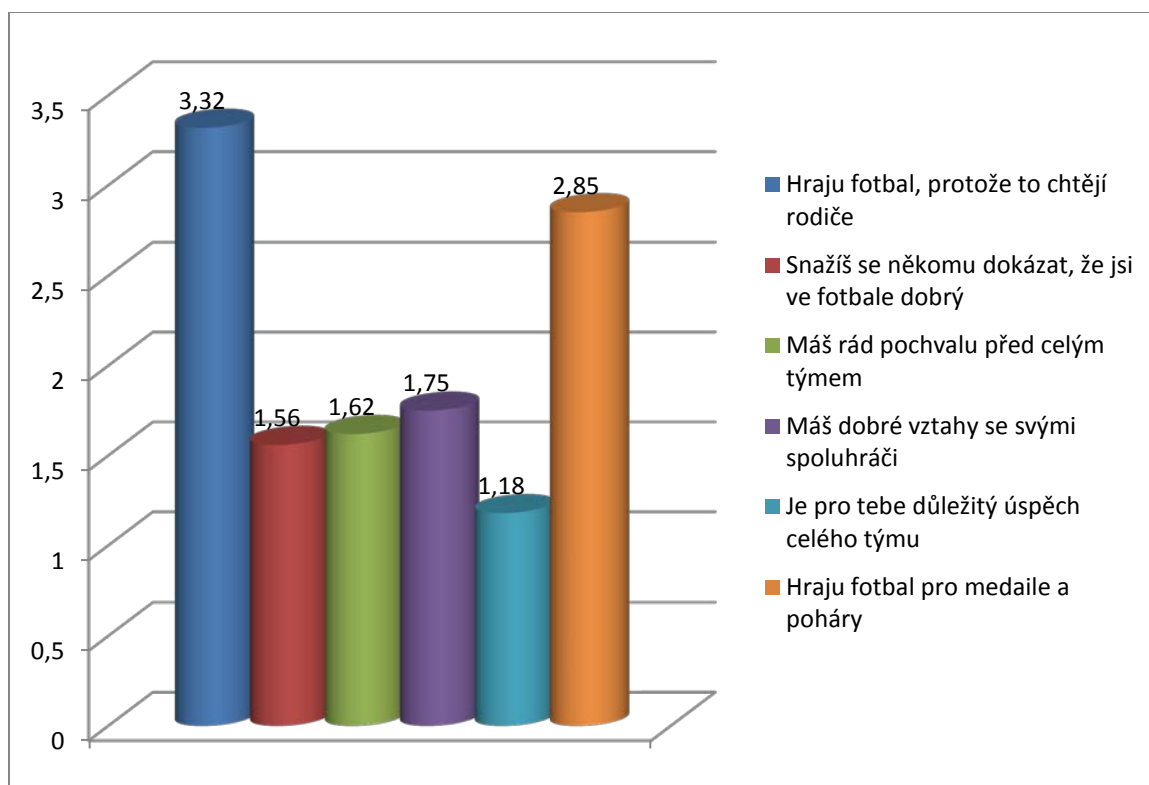
- hráčův vlastní zájem – 1, 03
- výkon v zápase – 1, 21
- dobrý pocit – 1, 21
- touha ve fotbale něco dokázat – 1, 44
- preference fotbalu mezi jinými volnočasovými aktivitami – 1, 56
- snaha o zlepšení po úspěšném zápase – 1, 79
- snaha o dosažení stanoveného cíle ve fotbale – 1, 85
- i po neúspěchu snaha o zlepšení – 2, 15
- a nejmenším motivačním faktorem je snižování očekávání na výkon po neúspěšném zápase – 3, 32

### Trojrozměrná sloupcový graf



Obrázek 3. Síla vnitřních motivů pro aktivní účast ve fotbale.

## Trojrozměrný sloupcový graf



Obrázek 4. Síla vnějších motivů, pro aktivní účast ve fotbale.

Rozhodující faktory vnější motivace jsou:

- úspěch celého týmu – 1, 18
- snaha dokázat někomu, že je dobrý ve fotbale – 1, 56
- pochvala před celým týmem – 1, 62
- vztahy se svými spoluhráči – 1, 75
- hrát fotbal pro medaile a poháry – 2, 85
- hraní fotbalu kvůli rodičům – 3, 32

## 6 DISKUSE

Z výsledků vyplývá, že hráči narozeni v roce 97' a 98' hrající za 1. FC Slovácko, jsou motivováni k aktivní účasti v týmu především vnitřními motivy. Výsledek se dal do jisté míry předpokládat, protože adolescenti, kteří končí základní školu a mají rádi sport, ho dělají především kvůli sobě, což ukázal výsledek v otázkách týkajících se vnitřní motivace. Tento výrok označilo jedničkou nejvíce hráčů – to znamená, že je vlastní vůle věnovat se sportu jedním z nejsilnějších motivů. Jendou z příčin může být, že tenhle sport dělají už delší dobu a za svou šikovnost byli vybráni do sportovní třídy se zaměřením na fotbal. Další jednoznačné výsledky z vnitřní motivace se týkají výroků, že se při fotbale cítí dobře, což znásobuje jejich radost ze hry a to, že je pro ně důležitý i jejich vlastní výkon. Pokud se hráči daří, fotbal ho více baví, věří si a cítí se sebevědomější. Pozitivní zastoupení má i výrok, že rád tráví svůj volný čas fotbalem, než jinými činnostmi. Což napovídá o tom, že hráči hrají fotbal kvůli sobě a ne kvůli někomu jinému. Výsledky vylučují jako jeden ze silných motivů pro účast ve fotbale ze zájmu rodičů (výrok je 3, 32). Zajímavý výsledek se ukázal i u poslední otázky ankety, kdy hráči z velké většiny nesnižují svá očekávání po neúspěšném zápase, jak by se dalo předpokládat v souladu ze zjištěnými uvedenými v publikaci Hátlové, Hoška a Slepíčky (2009). Tento fakt vysvětlují tím, že jsou hráči naučeni soutěžit jak sami se sebou, tak i se spoluhráči a protihráči. Nastupují tak ke každému zápasu vyrovnaní s vědomím, že jdou předvést svůj nejlepší výkon, jakého jsou v dané situaci schopni. Proto je tolik nemotivuje strach z neúspěchu (což se týká vnější motivace). Dle mého názoru může trenér vhodným přístupem a hodnocením výkonu hráče motivovat tak, že nepocítují frustraci z předchozího neúspěchu. Domnívám se, že zvláště pro mladé hráče je důležité zaměřit pozornost hlavně na osobní výkon na hranici svých možností, než na výsledek v zápase (viz. teoretická část výkonová versus výsledková motivace).

Pokud se zaměříme ve výsledcích na graf vnější motivace, zjistíme, že nejsilnější motivací pro hráče je výsledek celého týmu, vztahy se spoluhráči a snaha dokázat, že jsem ve fotbale dobrý. Tyhle výsledky bych přisuzoval zejména tomu, že fotbal je kolektivní sport, kde nelze spoléhat jen sám na sebe. Bez spoluhráčů by hráč nic nedokázal a každý je si toho vědom. Pověštinou jsou hráči dobří kamarádi, protože spolu nastupují za jedno mužstvo už delší dobu a ví, co můžou od svých spoluhráčů čekat. Z posledního grafu také vyplývá, že jsou v období, kdy neprahnou tak po vnějších odměnách v podobě pohárů a medailí, ale soustředí se spíše na svůj výkon a zařazení do základní jedenáctky týmu. Je to pro ně nyní větší odměna než odměna materiální. Za chvíli budou přestupovat do dorostenecké kategorie

a každý z nich si snaží vytvořit nejlepší pozici v týmu svými výkony. Pokud se zaměříme na pochvaly hráčů, jak uvádějí ve své publikaci Weinberg a Gould (2003), že je důležité po dobrém výkonu pochválit celé mužstvo a chválit hráče můžeme ocenit před celým týmem. Mělo by být ovšem zřetelné, za který konkrétní čin či výkon je hráč oceněn, aby byla zajištěna informativní hodnota pochvaly. Pokud ale chceme hráči něco vyčíst nebo pokárat, měli bychom si ho vzít stranou a vysvětlit mu to jen mezi čtyřma očima. Zvláště v tomto věku, kdy je psychika adolescenta labilnější (Vágnerová, 2005). Opět by mělo být zřetelné, za které chování hráče trestáme a měli bychom udělit doporučení ke zlepšení a vyjádřit také důvěru v to, že je hráč schopen změny dosáhnout.

Podle Browna a Nugenta (2008) je neúčinnější, když si fotbalista zvládne nastavit svou úroveň motivace. Nebo myslet na to, co by bylo, kdyby mu nebylo nikdy dovoleno hrát fotbal. A o to víc se snažit. Tuhle strategii používá méně lidí, přesto je to další možnost, jak motivace dosáhnout.

V uvedeném dotazníku jsou otázky, na které by se s věkem měnily odpovědi, a stálo by za zvážení udělat opakování výzkumu v pozdějším věku. Bylo by zajímavé zjišťovat, zda by se motivace s věkem změnila, nebo zůstala stejná. Je možné, že by se objevily jiné faktory, které by hráče mohli motivovat – peníze, fanoušci, prestiž, přestupy do jiných týmů aj.

## 7 ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jaká je motivace pro aktivní účast v tréninku fotbalu u fotbalistů narozených 97<sup>e</sup> a 98<sup>e</sup> týmu 1. FC Slovácko. K tomuto cíli jsem došel přes dílčí výzkumné otázky. Převažujícím typem je vnitřní motivace nad vnější motivací. Nejvíce tomu přispěli odpovědi fotbalistů na první dvě otázky, kde skoro jednohlasně zvolili, že se fotbalu věnují z vlastní iniciativy a přání rodičů nemá takový vliv, i když potřebují jejich podporu. Nejsilnějšími vnitřními motivy tedy jsou dobrý pocit při fotbale, svůj vlastní výkon, že to dělají kvůli sobě a že chtějí ve fotbale něco dokázat. Naopak mezi důležité vnější motivy patří úspěch celého týmu, vztahy se spoluhráči, snaha někomu dokázat, že jsem dobrý a pochvala od trenéra. V tomto věku adolescenti většinou nehrají fotbal kvůli rodičům, medailím nebo pohárům.

Na konec jsme tedy došli k závěru, že každý hráč a každý člověk má různou kombinaci motivů, které ho pohání ve své činnosti a je nejlepší, když si to každý umí sám nastavit, ale také k tomu, že by hráči neměli být nuceni do svých koníčků, jinak ztratí svou vnitřní motivaci. K dobrým výkonům může přispět i trenér svým přístupem a vytvářením správného na výkon orientovaného motivačního klimatu. Výsledky z této práce mohou být užitečnou informací pro trenéry 1. FC Slovácko, jak zlepšit přístup ke svým svěřencům.

Jelikož se jedná o anketu kvalitativního rázu, nemůžeme výsledky této práce zobecnit na širší skupinu fotbalové populace. Doporučení jsou využitelná pro tým dané věkové kategorie 1. FC Slovácko. Nicméně některá zjištění mohou být inspirující pro trenéry jiných týmů u dané věkové kategorie.

Stanovené cíle této bakalářské práce byly splněny.

## 8 SOUHRN

V této bakalářské práci se zabýváme studiem motivačních faktorů hráčů narozených v ročníku 97<sup>e</sup> a 98<sup>e</sup> týmu 1. FC Slovácko. Tento tým jsem si vybral pro svou dobrou práci s mládeží vychovávanou pro naši nejvyšší ligu a také proto, že jsem za tento tým v minulosti hrál. Hráči v této věkové kategorii mi přijdou jako nejzranitelnější, protože jsou na ně kladeny nároky jak na výsledky, tak i na výkon a mnohdy se může zapomínat na jejich motivaci, která je vlastně u fotbalu drží.

V první teoretické části se zabývá pojmy jako je pud, potřeba, instinkt, motivace a seznamujeme se s dřívějšími teoriemi různých osobností zabývajících se motivací. Dále přecházíme konkrétněji ke sportovní a výkonové motivaci. Na závěr teoretické části si upřesňujeme vývojové faktory plynoucí z daného věkového kritéria.

V praktické části jsme odpovídali na cíle, které jsme si předem stanovily. Jaké jsou nejsilnější motivační faktory těchto fotbalistů a zda převažuje vnitřní či vnější motivace? Pomocí dotazníkové výzkumné metody jsme došli na to, že nejsilnějšími faktory jsou vlastní hráčovy výkony, forma trávení volného času, snaha dosáhnout nějakého cíle, dobrý pocit pro hraní fotbalu a nejvíce, že chtějí hrát sami hráči. Tyto faktory mají původ ve vnitřní motivaci, která převládala nad faktory vnější motivace (snaha dokázat někomu, že je dobrý ve fotbale, výkon týmu).

Jelikož je motivace dynamická část hráčovy psychiky a má tendenci se vyvíjet a měnit, doporučoval bych trenérům takový dotazník zopakovat někdy v budoucnu, aby zjistili, na co jejich svěřenci reagují nejvíce a jaká pobídka je dokáže dostatečně nabudit k nejlepším výkonům.



## 9 SUMMARY

In this thesis, we deal with the study of motivation factors of players born in '97 and '98 of the team „1 FC Slovácko“. I have chosen this team because it carries out good work with young people who are brought up for our highest football league and also because it is the team I played for in the past. I find players in this age category the most vulnerable because high demands concerning both results and performance are placed on them. However, their motivation, which can be their driving force, is sometimes omitted.

In the first theoretical part, we are concerned with terms such as instinct, necessity and motivation, and we introduce some former theories of various people who study motivation. Next, we focus on sport motivation and performance motivation. At the end of the theoretical part, we specify developmental factors resulting from given age standard.

In the practical part of the thesis, we answer the questions concerning goals which were determined earlier. What are the strongest motivation factors of the football players and does inner or outer motivation prevail? Owing to the questionnaire method of the research, we found out that the strongest factors are the player's own performances, ways of spending free time, effort to achieve goals, good feeling about playing football and, more importantly, player's own desire to play. These factors originate in the inner motivation, which prevails over factors of outer motivation (effort to prove one's ability to be a good player, performance of the team).

As motivation is a dynamic part of a player's psyche and it tends to develop and change, I recommend that the coaches should do such questionnaires again sometime in the future to find out what their charges respond to and what incentive drives them towards their best performances.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Brown, S., Nugent, R. (2008). *Football raise your mental game*. London: A&C Black Publisher Ltd.
- Čáp, J. (1993). *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Univerzita Karlova.
- Gould, D., Weinberg, R., S. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hátlová, B., Hošek, V., Slepíčka, P. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Homola, M., a kol. (1990). *Obecná psychologie*. Olomouc: UP.
- Homola, M. (1992). *Dějiny psychologie*. Olomouc: UP.
- Horn, T., S. (2008). *Advances in sports psychology*. United Kingdom: Human Kinetics.
- Hošek, V., Man, F., Vaněk, M. (1982) *Formování výkonové motivace*. Praha: UK.
- Hošek, V., Rychtecký, A., Slepíčka, P., Vaněk, M. (1980). *Psychologie Sportu*. Praha: Státní nakladatelství.
- Madsen, K. B. (1979). *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie Osobnosti*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1995). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář.
- Petřek, J. (1995). *Základy neurofyziologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Roberts, G., C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. United Kingdom: Human Kinetics.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum.

## 11 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Tři druhy očekávání v motivačním procesu (Hošek, Man, & Vaněk, 1982, 31)...	21
Obrázek 2. Převažující typ motivace u hráčů 1. FC Slovácko narozených v roce 97' a 98' ...	33
Obrázek 3. Síla vnitřních motivů pro aktivní účast ve fotbale.....	35
Obrázek 4. Síla vnějších motivů, pro aktivní účast ve fotbale.....	36

## Dotazník na motivační faktory fotbalistů

Cílem dotazníku je zjistit co a do jaké míry motivuje hráče hrát fotbal za 1. FC Slovácko.

Pokyny ke správnému vyplnění dotazníku:

Dotazník je složen z řady výroků popisující možné důvody, proč hraji právě fotbal.

Důkladně si přečtete každý výrok a křížkem zaznačte, do jaké míry vystihuje tvrzení vaši motivaci hrát fotbal. Přičemž **1** odpovídá **určitě ANO** a **5** **určitě NE**.

Pracujte pečlivě a samostatně a nevynechejte žádný řádek. Odpovídejte prosím pravdivě.

Pokud budete chtít označenou odpověď změnit, jasně vyznačte, která odpověď je platná.

Číslo výroku	Obsah výroku	Určitě ANO <span style="font-size: 2em;">→</span> Určitě NE				
		1	2	3	4	5
1.	Hraju fotbal, protože to chci já.					
2.	Hraju fotbal, protože to chtějí rodiče.					
3.	Je lepší hrát fotbal, než trávit volný čas jinak.					
4.	Chci ve fotbale něco dokázat.					
5.	Motivuje tě neúspěch?					
6.	Snažíš se někomu dokázat, že jsi ve fotbale dobrý?					
7.	Máš rád pochvalu před celým týmem?					
8.	Máš dobré vztahy se svými spoluhráči?					
9.	Je pro tebe důležitý tvůj výkon v zápase?					
10.	Je pro tebe důležitý úspěch celého týmu?					
11.	Cítíš se dobře při fotbale?					
12.	Máš stanovený ve fotbale nějaký cíl, kterého bys chtěl v průběhu své kariéry dosáhnout?					
13.	Hraju fotbal pro medaile a poháry.					
14.	Zvyšuješ svá očekávání na výkon po úspěšném zápase?					
15.	Snižuješ svá očekávání na výkon po neúspěšném zápase?					