

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**OSOBNOSTNÍ STRUKTURA A VÝKONOVÁ MOTIVACE U
ALPSKÝCH LYŽAŘŮ VS. BĚŽCŮ NA LYŽÍCH
V ŽÁKOVSKÉ A JUNIORSKÉ KATEGORII**

PERSONALITY STRUCTURE AND PERFORMANCE
MOTIVATION OF ALPINE SKIERS VS. CROSS COUNTRY
SKIERS IN THE PUPIL AND JUNIOR CATEGORY



Magisterská diplomová práce

Autor: Mgr. Bc. Michaela Lipenská

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Olomouc

2021

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Osobnostní struktura a výkonová motivace u alpských lyžařů vs. běžců na lyžích v žákovské a juniorské kategorii“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Martinu Dolejšovi, Ph.D. za jeho velice vstřícný přístup, za poskytnutí mnoha cenných rad a připomínek při odborném vedení mé práce. Děkuji své rodině a svým nejbližším za obrovskou podporu při celém vysokoškolském studiu. Srdečné poděkování patří všem trenérům a spolupracovníkům za jejich ochotu se podílet na realizaci výzkumné studie a zároveň velmi děkuji všem respondentům za účast ve výzkumu.

Obsah

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Osobnost	8
1.1 Osobnost jako obecný pojem	8
1.2 Osobnost sportovce	11
1.3 Studie osobnosti sportovce – počátky	14
1.4 Studie osobnosti sportovce – 21. století	17
1.5 Aspekty osobnosti dětí a adolescentů	20
1.6 Testování osobnosti – Dotazník HSPQ, Škála místa kontroly SMKZD.....	23
2 Výkonová motivace.....	26
2.1 Motivace jako obecný pojem	26
2.2 Pojetí výkonové motivace	27
2.3 Výkonová motivace ve sportu.....	32
2.4 Testování výkonové motivace – LMI	36
3 Alpské lyžování	38
3.1 Faktory výkonu alpského lyžování	39
3.2 Psychické faktory výkonu v alpském lyžování.....	39
4 Běžecské lyžování	41
4.1 Faktory výkonu běžecského lyžování.....	42
4.2 Psychické faktory výkonu v běžecském lyžování	42
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	44
5 Výzkumný problém a cíle výzkumu.....	45
5.1 Výzkumný problém.....	45
5.2 Cíle výzkumu	46
5.3 Výzkumné otázky a hypotézy	46
6 Metodologický rámec výzkumu	49

6.1 Metody sběru dat.....	50
6.2 Metody zpracování a analýzy dat.....	51
6.3 Etické aspekty výzkumu	53
7 Popis základního a výběrového souboru	55
8 Výsledky studie	57
8.1 Zodpovězení výzkumných otázek.....	57
9 Diskuze.....	67
10 Závěry.....	75
Souhrn.....	77
Seznam použitých zdrojů a literatury	78

Seznam tabulek a grafů

Přílohy

Úvod

Ačkoliv si pod termínem sport může každý člověk představit něco jiného, pochopit podstatu a směřování soudobého světa, jednotlivých kultur a společností, aniž bychom si všímali úlohy sportu, je téměř nemožné. Sport se stal mezinárodní fenomén, který je důležitý pro veřejnou i odbornou společnost, politiky, světové vůdce, protože ovlivňuje dynamiku ekonomického rozvoje, rozšiřuje globální povědomí cestou mezinárodních sportovních akcí a celkovým způsobem ovlivňuje život člověka. Je totiž spojován s řadou sociálních jevů a problémů, jako jsou: zdraví, násilí, kriminalita, sociální rozdíly, chudoba, pracovní migrace, ekonomický a sociální rozvoj (Sekot, 2008).

Co je pro samotného člověka nejdůležitější ve spojitosti se sportem, potažmo s pohybem? Pohyb je základním výrazovým prostředkem osobnosti, je primární formou lidské komunikace (Mužík & Krejčí, 1997). Dlouhý čas, který lidé věnují svému studiu, práci a povinnostem, s sebou přináší zdravotní obtíže zejména ve špatném držení těla. Celkově nízká pohybová aktivita má za následek řadu civilizačních nemocí. Proto je důležité, aby každý člověk ve svém životě našel balanc, věnoval se pravidelné pohybové aktivitě, která přispívá k duševní rovnováze, ale i významně působí na harmonický vztah rovnováhy mezi bio-psycho-socio-spirituálními složkami osobnosti (Blahutková, Janošková, & Voráčová, 2012).

Dle mého názoru podpora kladného vztahu ke sportu by měla být součástí každé výchovy či výuky už od útlého věku dítěte. A psychologická příprava by měla být nedílnou součástí tréninku sportovce, jelikož je na něj neustále zvyšován tlak, jak ze strany trenérů, rodičů, fanoušků, sponzorů, ale i z vlastní touhy stát se nejlepším (Mach, Blahutková, & Ondráček, 2012). Na co bychom při psychologické přípravě sportovce neměli zapomínat je to, že dosažení vrcholu není pouze aktuální okamžik, ale celá cesta. Jedná se o dlouhou cestu celým životem od dětství do dospělosti. Protože vítězství není pouhý okamžik na konci závodu, ale to, co se děje každý den, když člověk trénuje a každou noc, když člověk sní (Válková, 2012).

Jak z profesní, tak osobní roviny, mě zajímá, jakým způsobem osobnostní struktura a výkonová motivace ovlivňují sportovní disciplíny – alpské lyžování a běh na lyžích. Sama jsem zastánce myšlenky, že jeden ze smyslů sportovní psychologie je porozumění sobě i druhým a díky tomu je člověk schopný být vyrovnán s vlastním

životem a jeho směrem. Ale tento smysl je těžko naplnitelný bez toho, abychom znali vlastní osobnost (Válková, 2012).

Cesta na vrchol začíná právě v útlém věku. Charakter jedince, hodnotový systém, postoje k životní realitě a výkonová motivace se utvářejí v rodinném mikroprostředí. To je vzhledem k jeho funkcím považováno v lidské společnosti za nejvýznamnější zdroj vlivů formujících vývoj jedince (Škrabánková, 2004). Většinou se jedná o volbu rodičů, do jakého sportovního kroužku své dítě přihlásí. Až v období adolescence mladý sportovec přichází k životní křižovatce a zlomovému rozhodnutí, zda ve sportu pokračovat s vlastními sny a cíli. A na základě těchto vizí podřídit svůj denní režim a celkový způsob života (Valjent & Flemer, 2010; Válková, 2012). Právě pro tyto charakteristiky, jsem si pro výzkum zvolila dospívající generaci sportovců, kteří se vydali na cestu aktivního závodění a u kterých lze již analyzovat jejich strukturu osobnosti.

Z mého pohledu trenéra bych ráda získala odpovědi, proč jsou někteří sportovci excelentní v tréninku, ale při závodech se jim tolik nedaří. Jaké jsou zdroje toho optimálně vyladěného stavu a jaké proto využít tréninkové metody. Zda je právě cesta poznat osobnost sportovce, jeho motivy a na základě toho přizpůsobovat a individualizovat trénink.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Osobnost

1.1 Osobnost jako obecný pojem

Osobnost představuje jeden ze základních zájmů studia psychologie. Pojem osobnost je ve většině evropských jazyků odvozen z latinského „*persona*“, což původně znamenalo maska. Jednalo se o masku z antických dob, kterou využívali herci při vystupování na jevišti. Tvar úst byl důmyslně vymodelován tak, aby zesiloval zvuk (Smékal, 2004). Slovanské jazyky termín odvozují ze slovního spojení – „*o sobě*“ (Machek, 1971; Sokol, 2002). Termín „osobnost“ ve své podstatě představuje hypotetický koncept, který byl formulován, aby pomohl určitým způsobem vysvětlit interindividuální rozdíly ve společnosti. Cíl konceptu osobnosti se zaměřil na snahu zodpovědět otázku, proč lidé v identické situaci reagují odlišně a produkují různé chování. Poznání osobnosti nám pomáhá pochopit skutečnost, že psychika, potažmo duševní život člověka, je podmíněn endogenními i exogenními vlivy a je určitým způsobem organizován (Sigmund, Kvintová, & Šafář, 2014). Lze konstatovat, že pochopení pojmu osobnost je konečným a nejsložitějším cílem psychologie, jelikož osobnost je ve skutečnosti zastřešující pojem, který v sobě zahrnuje veškerou psychologii (Mokhtari & Haghi, 2014).

Z výše zmíněných informací vyplývá, že **definovat osobnost** rozhodně není snadný úkol. Zahrnuje v sobě mnoho dimenzí a uchopit je všechny ve správném poměru a směru je komplikované. Proto existuje mnoho pohledů na to, co (kdo) je to osobnost. Tyto pohledy se od sebe liší v tom hledisku, z jakého úhlu na osobnost nahlízejí. Proto Říčan (2010) uvádí, že osobnost můžeme chápat ve více významech, ale je nezbytné jejich rozlišení:

- Osobnost jako **hodnotící pojem**. Například se jedná o pozoruhodného člověka, který vyniká v určitém směru, a proto je pro společnost významný v pozitivním slova smyslu.
- Osobnost jako **psychická individualita jedince**. Každý člověk je jedinečná bytost a psychologie je obor o individuálních rozdílech, které se snaží popsat a vysvětlit.
- Osobnost jako **architektura, struktura a uspořádání celku psychiky**. Nahlížíme na psychiku jako na skládačku z relativně samostatných částí, které mají v systému určitou funkci. Ale zároveň jsou mezi sebou propojeny a vytvářejí tak

integrovaný systém. Jedná se o podobnou analogii jako když se věnujeme zkoumání lidského organismu a pozorujeme souhru nervového, hormonálního a imunitního systému.

Na problematiku osobnosti lze tedy nahlížet z hlediska jejího obsahového důrazu. Můžeme se zajímat o její souhrnnost, jednotu, přizpůsobení, jedinečnost či podstatu (Hall & Lindsey, 1999).

Struktura a dynamika osobnosti

Termín **struktura** ve vztahu k psychologii osobnosti označuje složitou organizaci dílčích psychických stavů a procesů. Osobnost je vnímána jako organizovaný, funkčně uspořádaný celek, který v sobě zahrnuje různé dispozice regulující a motivující psychosociální bytí člověka (Cakirpaloglu, 2012). Struktura osobnosti vystihuje charakteristiky typické pro určitého člověka. Tyto charakteristiky se manifestují v jeho chování a prožívání. Jejich popis se děje na základě osobnostních vlastností a dispozic (Nakonečný, 2009). Pohledy a vymezení struktury osobnosti se stejně jako u ostatních psychologických fenoménů liší v závislosti na psychologickém přístupu, který se snaží o její definování. Například psychoanalytický strukturální model chápe osobnost jako systém tří „psychických aparátů“ představující id, ego a superego. Faktorově analytický model popisuje osobnost jako systém vzájemně propojených faktorů (Nakonečný, 2009). Tomická a Švingalová (2002) uvádí, že struktura osobnosti je relativně stálá, ale otevřená vůči formativním vlivům. Ačkoliv v průběhu života člověka probíhá její neustálý vývoj, vykazuje zřejmou základní kontinuitu.

Prvky struktury osobnosti tvoří psychické vlastnosti reprezentující různé skupiny dle svých funkcí – temperament, schopnosti, charakter, motivy, postoje (Nakonečný, 2009).

- **Temperament** (z latinského *temperare* = mísit): souhrn charakteristických, vrozených rysů osobnosti a individuálních kvalit, které se projevují způsobem, jak člověk reaguje, jedná a co prožívá. Je spjat se vzrušivostí (míra odpovědi daného jedince na různé podněty) a pojímá i tendenci měnit nálady (Plháková, 2004);

- **Schopnosti:** osobnostní předpoklady pro osvojování si a dosažení určitých úrovní činnosti. Vztahují se k systému determinant a regulačních procesů a na jejich vývoji se podílí jak dědičnost, tak výchova (Říčan, 2010);
- **Charakter** (z řeckého *charaktíras* = rytina, vryp): souhrn získaných (naučených) a relativně stabilních osobnostních vlastností stanovujících psychosociální fungování každé osobnosti. Reguluje vztah vůči sobě, ostatním lidem, společenským skupinám i přírodě. Jeho vývoj je ovlivňován dlouhodobým procesem sociálního učení (Cakirpaloglu, 2012);
- **Motivy:** pobídky zaměřené na uspokojování určitých potřeb. Neboli psychologické tendence narovnat určitý stav, který může mít kořeny v pocitu nedostatku nebo přetlaku (Plháková, 2004);
- **Postoje:** relativně ustálený sklon člověka chovat se v určité situaci určitým způsobem. Popřípadě reagovat pozitivně nebo negativně na podněty s takovou situací spjaté (Hartl & Hartlová, 2015).

Tyto skupiny se pak mohou sdružovat v určité typy osobnosti (Nakonečný, 2009).

Jakým způsobem se projevuje strukturu osobnosti, zobrazuje **dynamika** osobnosti. Dynamika zahrnuje právě psychické procesy, do kterých patří již zmíněné různé motivy a motivace, potřeby, kognitivní činitele – ideje, vůle a další sebedeterminující tendence. Dynamické složky spolu neustále kooperují a vytváří jednotný funkční systém vzájemně propojených činitelů. Celý systém, ale i jednotlivé dynamické složky, prochází vývojem. Prožívání a chování lidského jedince je variabilní a proměňuje se na základě procesů v těle i v okolí. Vývoj člověka je tedy usměrňován vnitřními (intrapsychickými), ale i vnějšími (interpersonálními) procesy, které postupně mění stávající osobnostní strukturu. Z toho vyplývá závěr, že struktura osobnosti je dynamická a měnitelná. Proto Erikson považuje vývoj osobnosti za celoživotní proces, jehož následek je stále se rozvíjející osobnostní struktura (Cakirpaloglu, 2012).

1.2 Osobnost sportovce

I v dnešní době sportovní psychologie věnuje velkou pozornost tématu osobnosti. Navazuje na ideu, že existuje vztah mezi fyzickými rysy lidí a jejich chováním. Její kořeny sahají ještě do dob před příchodem moderní vědecké psychologie. Mnoho odborníků se pokouší osvětlit různé dimenze osobnosti prostřednictvím jednotlivých perspektiv (Talyabee, Moghadam, & Salimi, 2013). Při propojení problematiky osobnosti se sportem si všímají jedné z nejvýznamnějších ideologií, která uvádí, že tělesná aktivita různými způsoby hraje pozitivní roli v náladě a charakteru člověka (Skelton & Dennis, 1991). Pozitivní účinky sportu mohou být dočasné nebo trvalé, avšak růst osobnosti nelze popřít jako jeden z nejdůležitějších faktorů vyplývajících z pohybu (Hagh-Shenas, 1999). Kromě růstu osobnosti hraje sport důležitou roli při prezentaci osobnostního či sociálního postavení člověka (Bettina & Noemi, 2006). Dále slouží jako vhodná možnost, jak se poprat se svými problémy a jak vzdorovat nepříjemným pocitům s nimi spojenými (Filho, Ribeiro, & Garcia, 2005).

Z pohledu historického se od dávných dob psychologové pokouší definovat specifické morfologie osobnosti, aby se vyhnuli celkové rozmanitosti týkající se této problematiky. I to může být pojičko současného zájmu o osobnostní charakteristiky a sport. Nejstarší a nejslavnější z těchto morfologií je **Hippokratův systém čtyř temperamentů**. V roce 1921 **Kretchmer** publikoval svou teorii o postavě a charakteru. Ve vlastní typologii pak vymezil 4 typy (Nakonečný, 2009):

- **Astenický typ:** dlouhé končetiny, úzký obličej, hubený, spíše introvertní, plachý, odměřený a nespolečenský. Jeho projevy jsou schizotimní (abstraktní myšlení, ambivalence mezi vznětlivostí a lhostejností). Jeho predispozice jsou ke schizofrenii.
- **Pyknický typ:** krátké končetiny, kulatý obličej a podsaditá postava. Je charakteristický cyklotymními rysy (srdečnost, přizpůsobivost, střídání nálad a úzké zaměření s praktičností). Jeho sklony jsou k bipolární poruše.
- **Atletický typ:** vyvážené proporce a svaly. Typické projevy jsou energičnost, agresivita a veselost. Jedná se o normální osobnost bez sklonu k patologii.
- **Dysplastický typ:** prolínání všech 3 předešlých typů. Nabývá tělesných znaků výrazně zženštilého zaobleného vzrůstu.

Když se přemístíme z historie do současnosti. Sport je součástí lidské společnosti a ovlivňuje nás po celý život prostřednictvím různých forem. I když člověk sám není aktivní sportovec, pohybový nadšenec či rekreační uživatel pohybových aktivit, působí na něj denně situace, které mu pohyb stejně přibližují. Ať už se bavíme o všech médiích, o reklamách, o sportujících blízkých a dalších lidech nebo i o vlastním přesvědčení o nutnosti pohybu v závislosti k člověku a jeho zdraví. Sport je řadou odborníků pokládán za tzv. obohacující prvek života, za jeden ze zdrojů zážitků a flow-plynutí, které jsou původcem radosti a štěstí (Cziksentmihalyi, 1996).

Z pohledu fylogeneze je formování psychiky člověka spojováno s příležitostí poznání, proto impulsem pro její rozvoj se stává naše zvědavost (Hošek, 1999). Lidská psychika potřebuje uspokojovat ve všech směrech, proto člověk začal pohybovou aktivitu využívat i jako zájmovou aktivitu, která pak jedinci přináší uspokojení. Samozřejmě s příchodem vrcholového/profesionálního sportu už pohyb neslouží pouze jako prostředek užívání si člověka. Existuje jistý kauzální vztah mezi tréninkovým procesem a vrcholovým výkonem (Blahutková & Sližik, 2014). Sportovec získává z výkonu uspokojení, ale i zdravotní potřebu. Wolf (1998) uvádí, že pokud člověk má psychologický zisk radosti z vlastního pohybu, ve kterém se projevuje vlastní síla, zdraví a harmonie, je sám sebou a cítí štěstí a jistou míru blaha při realizaci pohybové aktivity. Je v tom obsažena vlastní tělesnost i jáství a pohyb se stává součástí kvality života (Hogenová, 2002).

Tělo se stává hlavním nástrojem sebevnímání i sebezpočtení. Je to ale i prostředek interakce s vnějším světem. Pomocí jakéhokoliv pohybu tělo vnímá změny. A analýzou pohybového projevu člověka lze vyvodit určitou úroveň jeho tělesného i duševního stavu (např. psychomotorická supervize). Nesmíme zapomenout uvést, že důležitou složkou člověka je právě **tělesné sebezpojetí**. Jedná se o to, co vnímáme, hodnotíme, co významným způsobem ovlivňuje naše chování a jednání i prožívání. S tělesným sebezpojetím je spojen termín **selfkoncept** – sebezpojetí, které je strukturou vědomé sebereflexe s kognitivním obsahem uloženým v paměti. Samozřejmě v definování tělesného sebezpojetí nepanuje stoprocentní shoda mezi autory. Existují difference mezi různými přístupy, avšak tento fenomén je vždy přímo ovlivněn vývojem jedince, jeho tělesnými zkušenostmi, osobnostní strukturou,

fyzickými atributy i hodnocením přicházejícím z vnějšího okolí (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Osobnost sportovce je charakterizována mnoha pro ni typickými vlastnostmi, ale na druhou stranu každý sportovec je člověk a ten je zatím v zákoně přírody jedinečný. Ve sportovním světě, a především v rámci sportovní přípravy a soutěží, je důležité poznat osobnost sportovce, a tím vylepšovat kvalitu tréninků, tvorbu úzkého vztahu mezi trenérem a sportovcem, popřípadě celým sportovním týmem (Blahutková & Sližík, 2014).

Podle Vaňka, Hoška a Svobody (1974) je osobnost sportovce tvořena třemi základními činiteli:

1. vrozenými anatomicko-fyziologickými předpoklady;
2. předsportovním, sportovním a mimosportovním životním prostředím;
3. společensky výchovným prostředím.

Vztah mezi osobností sportovce a jeho sportovními výkony je aktuální otázkou současné doby a hlavním tématem mnoha výzkumů (Kim, Gardant, Bosselut, & Eys, 2018; Kumar & Singh, 2019; Habib, Waris, & Afzal, 2019). Avšak odpověď není jednoduchá, protože různým sportovcům (osobnostem) vyhovují jiné druhy sportu, které mají své charakteristické požadavky. A jednotlivé sportovní výkony mohou souviset pouze s určitým výsekem vlastností osobnosti, a nebo s celým spektrem osobnosti. To je důvod, proč se sportovní psychologové při zkoumání osobnostních rysů a výkonů ve sportu soustředí na 3 oblasti (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012):

1. Najít rysy související s konkrétními skupinami sportovců (př. rozdíl mezi sportovci individuálních a týmových sportů, rozdíl mezi sjezdovými lyžaři a běžci na lyžích).
2. Snaha zodpovědět otázku, zda určité rysy dokážou předpovědět úspěšnost sportovce.
3. Odpovědět na otázku, zda participace v rámci sportovní činnosti může směřovat ke změně osobnostních rysů.

Osobnostní rysy ve sportovních přístupech

Osobnostní rysy jsou považovány za popisné a vysvětlující pojmy. Nakonečný (1995) je považuje za odlišující charakteristiky osobnosti, které jsou relativně stálé a stabilní, a díky nim jsou lidé od sebe tak rozdílní. Osobnost člověka pak vystupuje jako setrvalý vzorec rysů a chování. Hartl a Hartlová (2010) mluví o tzv. *personality trait* – charakteristická vlastnost osobnosti.

Jako synonymní termíny k rysům osobnosti se někdy používají vnitřní determinanty či popisné termíny pro vnější projevy osobnosti. Můžeme se setkat i s možnostmi, kdy se rysy osobnosti dávají do souvislosti s predikcí chování člověka. Avšak nejsou to vždy relevantní myšlenky, protože v tomto ohledu není prokázána přímá úměrnost. V konkrétním příkladě přátelský člověk s vysokou schopností kooperace nemusí vždy excelovat a cítit se dobře v týmových sportech (Blahutková & Sližík, 2014).

Ve sportovní psychologii se vydělují jednotlivé kategorie rysů osobností následujícím způsobem (Blahutková & Sližík, 2014):

- dispozice ke vzrušivosti – temperament;
- dispozice k mentálnímu i senzomotorickému výkonu – schopnosti;
- dispozice k hodnocení – postoje;
- dispozice k zaměřování a energetizaci jednání – motivy.

1.3 Studie osobnosti sportovce – počátky

Za akademickou vědní disciplínu se psychologie tělesné výchovy a sportu zavádí až na **přelomu 70. a 80. let 20. století** (Weinberg & Gould, 2007; Slepíčka, Hošek, & Hátlová, 2011; Šubrt et al., 2014). Stejně tak se do tohoto období datují první výzkumy týkající se osobnosti sportovce. V této době byly populární výzkumy zaměřené na zkoumání osobnostních rysů a nejčastěji se používaly metody – **Cattellův 16faktorový osobnostní dotazník – 16PF** a **Eysenckův osobnostní dotazník EPQ** (Tod, Thatcher, & Rahman, 2010). Lazarevič, Paranosic a Drakavic se zaměřili na určování osobnostních rysů u jugoslávských špičkových atletů ve srovnání se skupinou nesportovců. Dále se zabývali otázkou, zda nějaké rysy přímo podmiňují

sportovní úspěch. V další studii se snažili zjistit profilovou a rysovou rozdílnost mezi sportovci z různých sportovních disciplín – zápas, box, judo, střelba, plavání, atletika, házená, vodní pólo, basketbal a odbíjená. Byli si vědomi, že různé sporty kladou na člověka různé psychické nároky. Výsledná data neukázaly na „speciální model osobnosti“ vrcholových sportovců. Sportovci však vykazovali vyšší emocionální stabilitu, silnější pocit povinnosti, uvědomění, vytrvalosti a spolehlivosti charakteru než nesportovci. Statisticky významný rozdíl se ukázal i ve vyšším stupni sebeovládání, v odvážnosti, která však byla spojena s menším vnitřním napětím, a větší důvěrou. Z celkového pohledu byl vysloven předpoklad, že pouze lidé s určitými dispozičními vlastnostmi mohou dosahovat špičkových výsledků. Avšak velkou mírou je osobnost člověka ovlivňována výchovou a procesem dospívání (Kořalník, 1978).

Ganjuškin a Kozlová se věnovali struktuře osobnosti běžců na lyžích, přesněji se snažili sestavit jejich psychologický profil osobnosti (203 probandů, 102 žena a 101 mužů, věkový průměr 21 let). Na základě výsledků byl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami. Pro ženy byla více typická schizothymie oproti mužům, u kterých převyšovala afektothymie (Kořalník, 1978). Tyto údaje korespondovaly se studii rozdílu žen a mužů ve sportech gymnastika (Gurjanov, 1975 in Kořalník, 1978) plavání (Leonová, 1975 in Kořalník, 1978) a rychlobruslení (Markov, 1976 in Kořalník, 1978). Diference se objevila i v míře dominantnosti, důraznosti, panovačnosti a vnitřního napětí, ve kterých převyšovaly ženy (Kořalník, 1978).

Jednu z nejvýznamnějších studií osobnosti vrcholových sportovců na území České republiky zrealizovali Vaněk, Hošek a Svoboda (1974). Výzkumný soubor byl složen z 824 sportovců (146 žen a 678 mužů), kteří dosahovali mistrovské úrovně a první výkonnostní třídy v různých sportech. Samotné sportovní specializace byly roztrženy dle **Kodýmovy typologie**, která vychází ze společenských psychologických rysů (viz. Tabulka 1). Dále byly použity metody – Cattelův 16faktorový dotazník (16PF), Eyseneckův osobnostní dotazník (EPI), osobnostní dotazník Mitteneckera a Tomana (P.I.), dotazník anxiózy podle Taylorové (MAS) a Ravenovy progresivní rovnice.

Tabulka 1: Kodýmova typologie (upraveno dle Dovalil & Choutková, 1988)

Typ sportovního odvětví	Příklad sport. Odvětví	Hlavní nároky na psychiku
Rychlostně silové	sprinty: atletika, plavání, cyklistika; vrhy a hody	soustředěné úsilí v krátkém časovém úseku, maximální mobilizace úsilí
Vytrvalostní	středně a dlouhé tratě: atletika, cyklistika; kanoistika, veslování, běh na lyžích	volní vlastnosti (houževnatost, vytrvalost), vnímání prostředí a času, udržení pozornosti při monotónních pohybech
Koordiniční: oka-ruka	lukostřelba, kuželky, střelba	vnímání, odhad vzdálenosti, soustředění pozornosti, jemná koordinace
Technicko – estetické	sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky do vody, krasobruslení	rytmus, vnímání pohybu, tvůrčí a interpretační schopnosti, odolnost vůči neúspěchu, paměť
Rizikové	sjezdové lyžování, skoky na lyžích, vodní slalom, saně, boby	odvaha, riskování, volní vlastnosti, rychlost reakce, rozhodování
Individuální – úpolové	zápas, box, šerm, judo, tenis, stolní tenis, badminton	rychlost reakce, rozhodování, taktické myšlení, vnímání, sebeovládání, volní vlastnosti, tvořivost
Kolektivní – úpolové	kopaná, házená, odbíjená, košíková, lední hokej, pozemní hokej, ragby, kolová, vodní pólo	soustředění a rozdělení pozornosti, předvídání, rychlost reakce, rozhodování, volní myšlení, taktické myšlení, ochota ke spolupráci, tvořivost

Dotazník 16PF neprokázal významný rozdíl mezi sportovci a běžnou populací, největší rozdíl byl v míře bystrosti a vytrvalosti, která byla vyšší právě u sportovců. Mnohem více se ukazovaly difference mezi jednotlivými sportovními skupinami. Výsledná data přinesly závěr, že lze získat pouze hypotetický osobnostní profil vrcholového sportovce, avšak pouze ve všeobecné rovině. Uspořádání osobnostních faktorů vrcholového sportovce v jednotlivých sportovních specializacích je pravděpodobně velmi individuální a vzhledem ke spolupráci vícero osobnostních proměnných nelze určit, který profil je ideální pro určitý typ sportu (Vaněk, Hošek, & Svoboda, 1974).

Ani na základě Eysenckova osobnostního dotazníku se od sebe sportovci a ostatní populace významně nelišila. Autoři vyslovili hypotetický předpoklad, že

sportovní populace se bude plošně nacházet v pravém dolním kvadrantu (sanguinici) a levém dolním kvadrantu (flegmatici), ve výjimečných případech v pravém horním kvadrantu (choleric) (Vaněk, Hošek, & Svoboda, 1974).

Autoři podle výsledků z dalších výzkumných metod uvedli, že celkově sportovci jsou více sebekritičtí a extravertnější, méně maničtí a depresivní a mají vyšší vegetativní stabilitu i mentální úroveň než norma populace. Muži sportovci vykazovali větší sociální postoj než norma mužské populace a nepatrně menší neuroticitu. U sportovkyň byla míra sociálního postoje téměř totožná jako u ženské normy populace, avšak neuroticita vyšší. Míra anxiety sportovce je proměnlivá v závislosti na okolnostech. Zpravidla se zvyšuje v předstartovním období, při poklesu výkonnosti, při dlouhodobém neúspěchu, ale také vlivem náročného trenéra a v nesouladu mezi aspiracemi jedince a kolektivu (Vaněk, Hošek, & Svoboda, 1974).

Macák (1989) uvádí, že při studiích osobnosti byla nejprůkazněji stanovena zvýšená dominance sportovců od normy populace. Tento rys se pojí s touhou po vítězství, sebedůvěrou, agresivitou a bojovností. U sportovců je patrná i skupina vlastností spjatá s orientací na: potřebu dosahovat dobrých výkonů, vytrvalost při realizaci cílů, snahu být efektivní a být dobře hodnocen sociální skupinou. Charakteristiky vztahující se k sociální skupině a ke komunikaci můžeme definovat jako – vyšší potřeba být sociálně přijímán, kolektivismus a vyšší sociabilita sportovců, odpovědnost, zájem o ostatní, trpělivost, sebekontrola. Byla prokázána i emoční stálost související s temperamentem, citovou zralostí a absencí neurotických projevů.

1.4 Studie osobnosti sportovce – 21. století

Ve 21. století se sportovní psychologie významně zaměřuje (někdy je uváděno spíše redukuje) na dosahování absolutně maximální výkonnosti – na cestě k vrcholu. Proto i v tomto století je v popředí zájmu definovat osobnost sportovce a díky tomu zkvalitnit jeho přípravu na maximální výkony (Válková, 2012).

Elliot a Trash (2002) realizovali výzkum zaměřený na osobnostní charakteristiky (neuroticismus, extraverte, emoční dispozice, motivační behaviorální aktivační systém a motivační behaviorální inhibiční systém) a zároveň na motivaci jedince (performační snahu a performační vyhýbání). Výsledky poukázaly na to, že

extraverze, pozitivní emocionalita a behaviorální aktivační systém spolu silně korelují a tím vytvářejí faktor snahy. Faktor vyhýbání je pak spojován s neuroticismem, negativní emocionalitou a behaviorálním inhibičním systémem. Na základě zmíněných dat byla potvrzena domněnka o dvojdimenzionalitě motivace a osobnosti.

Studie Kajtny, Tušaka, Barić a Burnika (2004) se věnovala rizikovým sportům a osobnosti člověka. Snažila se zodpovědět jaký je rozdíl v osobnostních dimenzích rizikových (sjezdoví lyžaři, skokani na lyžích, horolezci, parašutisti, kajakáři, downhill cyklisté, motokrosoví závodníci) a nerizikových (běžci na lyžích, plavci, atleti, sportovní lezci, karatisti, rychlostní kajakáři, veslaři) sportovců a nespportovců. Jako výzkumná metoda byla použita škála Big five. Studie vymezila rizikové sportovce jako emocionálně nejstabilnější, nejsvědomitější jedince s nejvyšší mírou extraverze. Dále se v žebříčku umístili nespportovci a jako třetí skončili sportovci nerizikových sportů, kteří se jeví jako nejméně stabilní. Na druhé straně otevřenost byla nejvyšší u nerizikových sportů, poté u nespportovců a nejmenší u rizikových sportovců. Škála přívětivost neukázala signifikantní rozdíly ve výzkumném souboru.

Další výzkum probíhající v roce 2005 testoval vztah mezi osobnostními charakteristikami a výkonovou motivací ve školním prostředí. Autoři použili NEO pětifaktorový osobnostní inventář a AMI k testování motivace. Cílová data odkryly komplikovanou strukturu mezi osobnostními charakteristikami a třemi hlavními rysy motivace – snaha uspět, snaha vyhnout se neúspěchu a angažovanost. Snaha uspět nejsilněji koreluje se svědomitostí, neuroticismem a otevřeností vůči zkušenosti. Snaha vyhnout se neúspěchu nejmocněji souvisí s neuroticismem, extraverzí a negativně koreluje se svědomitostí a otevřeností vůči zkušenosti. Angažovanost je nejlépe vysvětlena otevřeností vůči zkušenostem a extraverzí (Komarraju & Karau, 2005).

Další výzkum z let 2008–2009 vedl tým vědců v čele s Schaalovou a zaměřil se na francouzské vrcholové sportovce ve věku od 12 do 35 let. Jednalo se o vícerozměrnou statistickou analýzu z ročního psychologického hodnocení. Výsledky byly překvapující, protože až 17 % sportovců uvedlo, že v minulosti i v současnosti trpěli psychickou poruchou (ženy 1,3krát častěji jak muži). Nejčastěji byla generalizovaná úzkostná porucha, poté nespecifická porucha příjmu potravy a prodělaná nebo probíhající deprese. Potíže se spánkem přiznalo 21,5 % sportovců.

Dále se výzkum orientoval na úzkostnost sportovců, u kterých se prokázaly významné diference v jednotlivých skupinách sportovních disciplín. U rizikových sportů byla zjištěna nejmenší míra úzkostných stavů, pouze u 3 % sportovců. Autoři vyslovili předpoklad, že je to díky psychické podstatě sportovců, kteří riziko ke svému životu potřebují. Rizikové situace nevnímají jako podněty, kterých by se měli extrémně obávat. Nejvyšší úzkostnost se projevila u estetických sportů (sportovní a moderní gymnastiky, krasobruslení, synchronizované plavání). Jako jeden z možných důvodů autoři uvedli, pocíťovanou bezmocnost při subjektivním hodnocení kvality jejich výkonů rozhodčími. Sportovci se v těchto chvílích dostávají do situací, kdy jsou na někom závislí a nemají své snažení plně pod kontrolou (Schaal et al., 2011).

Nia a Besharat (2010) srovnávali osobnostní charakteristiky sportovců individuálních a kolektivních sportů. Výzkumný soubor obsahoval 134 sportovců a byl testován pomocí NEO osobnostního inventáře (NEO-PI-R) a SAS (Sociotropy-Autonomy Scale). Na základě výsledků byl vysloven názor, že individuální sportovci disponují významně vyšší mírou svědomitosti a autonomie než sportovci kolektivních sportů. Ti však bodovali více v tzv. společenskosti a přívětivosti než individuální sportovci. Ačkoliv ve škálách otevřenost, extraverte, neuroticismus nebyl zjištěn signifikantní rozdíl, autoři vyslovili názor, že osobnostní charakteristiky se mezi sportovci individuálních a kolektivních sportů liší (Nia & Besharat, 2010).

I další studie z roku 2011 se snažila odpovědět, zda se osobnostní dimenze mladých sportovců liší v závislosti na věnování se individuálním a kolektivním sportům. Více se zaměřila i na srovnání úrovně sociálních dovedností a psychické odolnosti mezi sportujícími a nespportujícími studenty. Na základě dotazníků – Mental Toughness, Social Skills a Eysenckova osobnostního dotazníku byl zjištěn statisticky významný rozdíl v osobnostních dimenzích, sociálních dovednostech a v psychické odolnosti mezi všemi 3 skupinami. Nejvyšší úroveň psychické odolnosti vykazovali kolektivní sportovci. Autoři studie si vysvětlili zmíněný závěr, že při kolektivních sportech do hry vstupuje více proměnných, více příležitostí, a proto pro výhru sportovci musí vynaložit větší úsilí než při individuálních disciplínách. Vyšší úroveň sociálního chování a méně nevhodného chování se projevilo u sportujících studentů oproti nespportujícím. (Stejný názor uvedl již Pascerella et al. v roce 1995). Sportovci kolektivních sportů měli o něco vyšší skóre sociálních dovedností než sportovci individuálních sportů. Autoři to přisuzují podstatě kolektivních sportů, ve kterých je

důležitá dobrá komunikace a kvalitní spolupráce. Ale zároveň se u nich objevuje vyšší úroveň agrese, hrdosti a žárlivosti oproti individuálním sportovcům a nesportujícím studentům (Jalili, Hosseini, Jalili, & Salehian, 2011).

V roce 2013 Naveira a Barquín věnovali čas srovnávací studii reprezentativních výzkumů týkajících se osobnosti sportovce i porovnání sportovní a nesportovní populace. Vybrali celkem 35 studií související s tématem a došli k závěru, že se sportovci vyznačují vyšší extravertzí, emoční stabilitou a odpovědností než nesportující lidé. Otevřenost vůči zkušenostem a vyšší míra sociální dovedností se nezdála být spojena s fyzickou aktivitou.

Na základě informací z kapitoly Studie osobnosti sportovce – počátky víme, že psychologové v období 70. let byli rozděleni do dvou názorově odlišných táborů. První skupina mínila, že osobnostní rysy mohou predikovat sportovní úspěchy, ta druhá skupina se ztotožňovala s názorem, že jen z malé části může sportovní výkon korelovat s osobnostními rysy. Oba názory jsou aktuální i v současnosti, ale co všechno predikuje sportovní chování a úspěch zatím není jasné (Tod, Thatcher, & Rahman, 2010).

1.5 Aspekty osobnosti dětí a adolescentů

Souvislosti osobnosti, postojů, sebepojetí a sebehodnocení k vlastní osobě i ke světu patří k zásadním tématům období dětství a adolescence. V případě zájmu o osobnost dětí a adolescentů je klíčová znalost vývojových zákonitostí a celé vývojové psychologie. V průběhu lidského vývoje dochází ke změnám, které jsou široké a komplexní. Projevují se nejen v tělesné složce organismu, ale proměňují se i psychické a sociální aspekty, odolnost, reaktivita a tělesná i duševní zranitelnost (Orel, Obereignerů, & Mentel, 2016). Vágnerová a Klégrová (2008) uvádí, že v rámci individuálního vývoje se významné změny odehrávají v oblastech – sebepojetí, sebehodnocení, sociální zralosti a zdatnosti, motivaci, pozornosti, způsobu a formy uvažování, kognitivního zpracování informací, kritičnosti, komunikační schopnosti a mnoha dalších.

Lidská ontogeneze je obecně považována za vývoj kontinuální, zákonitý a celistvý, ale neprobíhá rovnoměrně a plynule (Vágnerová, 2012). Nesmíme

zapomínat, že osobnost formují jak přirozené vývojové fáze, tak i neočekávané závažné životní události (Mareš, 2013). K hlavním faktorům vývoje patří zejména podíl a interakce dědičných předpokladů a podnětů vnějšího prostředí (Vágnerová, 2012). Biologické, sociální a psychologické hybné síly vývoje spolu neustále spolupracují, prolínají se, kombinují se a dohromady utvářejí **osobnost** – jednotu duševního života (Řičan, 2004). Velmi výstižný výrok zformuloval Grenough (in Thorová, 2015, 55): „*Interakce dědičnosti a prostředí je tak značná, že ptát se, co je důležitější, jestli vrozené nebo získané, je jako ptát se, co je pro obdélník důležitější, zda šířka nebo výška*“.

Náš výzkum se dotýká respondentů, kteří se nacházejí v poměrně širokém **období dospívání**. Toto období lze rozdělit do dvou na sebe navazujících fází. Jedná se o **pubescenci**, která probíhá mezi 11./12. rokem až cca do 15. roku a **adolescenci** typickou pro cca 15. až 22. rok lidského života. Jelikož přirozeně neexistují striktní a přesné hranice přestupu z jedné fáze do druhé, musíme počítat s určitou individuální časovou variabilitou u každého člověka (Orel, Obereignerů, & Mentel, 2016).

Pubescence

Období pubescence je charakteristické tvorbou vlastní identity dospívajícího. Status „dítěte“ se pomalu transformuje na status „dospělého“. Současně s tím probíhá pohlavní dospívání iniciované hormonálními změnami (tělesné změny, první menstruace a poluce, zájem o sexualitu) a růstový spurt spojený se zhoršenou koordinací pohybů. Změna v hladinách hormonů v mladém organismu může vyvolávat zvýšenou emoční labilitu, pocity méněcennosti, úzkosti a ztráty jistoty a problémy se sebestříjetím (souvisí se změnou tělesného schématu). Pubescent může vnímat pocity odcizení od dospělých a dojem, že mu dospělí nerozumějí. Proto pak začíná více inklinovat ke svým vrstevníkům a začleňuje se do různých part. Jeho chování je impulzivní a více nepředvídatelné než dříve, proto se o tomto období někdy mluví jako o tzv. **období vulkanismu** („hormonální bouře“) a **vzdoru** („odpor k autoritě“) (Thorová, 2015; Vágnerová, 2012).

V etapě pubescence dále dochází i ke kognitivním vývojovým procesům, jako jsou (Langmeier & Krejčířová, 2006):

- **abstraktní myšlení:** časté úvahy kým člověk je a kým by chtěl být, časté denní snění;
- **vědecké myšlení:** uvažování jak o skutečnosti, tak o úsudcích, schopnost formálních obecných operací;
- **pocit výjimečnosti:** pocity o jedinečnosti a správnosti svých myšlenek, potřeba komunikace a debat;
- **přebírání skupinové identity:** skupina poskytuje oporu, místo sdílení zájmů a starostí, důraz na konformitu, často větší vliv a význam než rodiče;
- **první zamilovanost:** navazování prvních kontaktů.

Adolescence

Etapa adolescence je věkem, kdy se mladý člověk snaží žít a vystupovat jako dospělý, ale zatím mu chybí potřebné vnitřní předpoklady (zkušenost, odpovědnost). Je ukončen vývoj tělesného schématu. Probíhá proces osamostatňování se, se silnou touhou stát se nezávislým. Avšak současně s tím jsou přítomny pocity nejistoty a obavy z budoucnosti týkající se vysoké školy, práce, bydlení apod. Adolescent se snaží hledat vlastní místo ve světě a s tím je spojené urovnání si vlastních hodnot, postojů a cílů (Langmeier & Krejčířová, 2006). Vlastní sebepojetí se formuje různými postupy (Vágnerová, 2012):

- převzetím nějakého vzorce (pokračování v rodinném podnikání);
- antiidentifikací (dělání opaku toho, co se od člověka očekává);
- vytvořením vlastní identity;
- projevem adolescentního moratoria (odložení rozhodnutí, co dál).

Probíhá hlubší socializace projevující se přeskupováním nebo budováním nových přátelských vztahů s důrazem na opravdovost vztahu (porozumění, společné cíle). Časté jsou i jevy podceňování nebo naopak přeceňování sebe sama. Dominantní se stává péče o zevnějšek, jelikož fyzická krása je důležitou součástí sebepojetí a je úzce spjata s psychosociální sexuální potřebou. Adolescentní jedinci jsou již sexuálně aktivní a objevuje se i touha po partnerském soužití, výrazná potřeba se k někomu citově vázat (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Průběh dospívání podléhá konkrétním kulturním a společenským podmínkám, z nichž vyplývají požadavky a očekávání společnosti ve vztahu k dospívajícím. Dospívání reprezentuje specifickou životní etapu, pro kterou jsou typické hluboké a zásadní změny, a plní svůj objektivní i subjektivní význam. Je to období hledání a přehodnocování, ve kterém má člověk zvládnout vlastní proměnu, docílit určitého sociálního postavení a dosáhnout i subjektivně uspokojivé, zralejší formy vlastní identity (Vágnerová, 2012).

1.6 Testování osobnosti – Dotazník HSPQ, Škála místa kontroly SMKZD

Osobnostní dotazník pro mládež HSPQ

Náš výzkum se bude zaměřovat na osobnostní strukturu žáků a juniorských sportovců lyžařských sjezdových i běžeckých oddílů. Z tohoto důvodu jsme vybrali diagnostickou metodu, která se zaměřuje na osobnost adolescentů – **Osobnostní dotazník pro mládež – HSPQ**, v anglickém originále *High School Personality Questionnaire*. Dotazník byl původně vytvořen roku 1963 Raymondem B. Cattellem a Mary D. L. Cattellovou. Českou standardizaci zrealizoval Balcar, a to v roce 1973. V roce 1986 proběhlo vydání přepracované příručky a následně společnost Psychodiagnostika v roce 1992 zveřejnila druhé přepracované vydání (Balcar, 1992; Dolejš, 2010). Nejnovější normy diagnostické metody z roku 2010 byly vypracovány Dolejšem a kolektivem (Dolejš, 2010b).

Allport (1961) uvádí, že při popisu osobnosti adolescenta se opíráme o základní rysy neboli osobnostní dispozice, které jsou u každého člověka jedinečné a v čase relativně stálé. Cattell pomocí faktorové analýzy stanovil 35 základních dispozic – faktorů prvního řádu. Metoda HSPQ se věnuje měření **14 faktorů prvního řádu** (viz. Tabulka 2), které jsou pokládány za dostatečně popisné a zároveň vzájemně nezávislé (Balcar, 1986; Dolejš, 2010). Můžeme je chápat jako jádro neboli základní komponentu rysu, která je v různorodých vztazích s dalšími faktory prvního řádu (Čáp, Balcar, Boschek, 1999). Jsou v nich zaznamenány širší zkušenostní, vývojové a dědičné vlivy. Každý z faktorů je zaměřen na jiný znak osobnosti (např. motivační sklony, povahovou stránku osobnosti, temperament). Faktory prvního řádu disponují polárním vymezením, tedy proti sobě stojí vždy dva protipóly (vysoký: + a nízký: -

skór vlastnosti). Za použití faktorové analýzy je možné ze 14 faktorů HSPQ identifikovat **3 faktory druhého řádu** – *extraverzi, úzkostnost a sebeprosazení* (Balcar, 1986; Dolejš, 2010). Faktory druhého řádu jsou složitější části osobnosti a lze si je představit jako trsy rysů (Čáp, Balcar, Boschek, 1999).

Tabulka 2: Faktory prvního řádu (upraveno dle Balcar, 1992; Dolejš, 2010)

Faktory prvního řádu	Polární vymezení +	Polární vymezení -
Faktor A	Bezprostřednost A+	Uzavřenost A-
Faktor B	Vysoká krystalická inteligence B+	Nízká krystalická inteligence B-
Faktor C	Citová stálost C+	Citová nestálost C-
Faktor D	Vznětlivost D+	Klidnost D-
Faktor E	Průbojnost E+	Poddajnost E-
Faktor F	Nadšenost F+	Skličenosť F-
Faktor G	Zodpovědnost G+	Svévolnost G-
Faktor H	Smělost H+	Plachost H-
Faktor I	Citová choulostivost I+	Citová tvrdost I-
Faktor J	Individualistická zdrženlivost J+	Družná aktivnost J-
Faktor O	Úzkostná sebenejistota O+	Sebedůvěra O-
Faktor Q2	Soběstačnost Q2+	Závislost na druhých Q2-
Faktor Q3	Sebevláda Q3+	Nedostatek sebevlády Q3-
Faktor Q4	Vysoké pudové napětí Q4+	Nízké pudové napětí Q4-

Škála místa kontroly Zemanová a Dolejš SMKZD

V roce 1966 **Julian B. Rotter** prvně použil konstrukt **místa kontroly** v rámci své teorie sociálního učení. Jedná se o přesvědčení lidského jedince, zda je hybnou silou věcí nebo pouze loutku. Tedy zda jeho individuální schopnosti, chování a postoje působí na průběh jeho života nebo jde pouze o vliv osudu, náhody, okolností či jiných lidí (Rotter, 1990). V souladu s těmito tvrzeními Rotter rozlišuje dva typy osobností: **lidé s vnitřním místem kontroly** (internalisté) a **lidé s vnějším místem kontroly** (externalisté). Internalisté věří, že oni sami jsou rozhodující činitelé při dosahování zvolených cílů. Externalisté věří v to, že jejich život je v rukou vnějších sil (Cakirpaloglu, 2012).

Subjektivní prožívání místa kontroly je ovlivněno získanými zkušenostmi a procesem učení. Kladná zkušenost posiluje sebedůvěru, individuální rozhodování a životní elán. Naopak záporná zkušenost ohrožuje sebehodnocení a sebeúctu, vyvolává frustraci, negativně ovlivňuje rozhodování, vůli a podnikavost člověka. Stav prožívání vlastního místa kontroly lze měřit a prezentovat jako aktuální pozici člověka v kontinuu vnitřního a vnějšího místa kontroly. Na směr a intenzitu individuálního vnímání místa kontroly působí hodnocení vlastní zdatnosti vůči určité situaci. Reálné hodnocení pohybuje směrem k vnitřnímu místu kontroly, zatímco neopodstatněné podhodnocení způsobuje pohyb směrem k vnějšímu místu kontroly (Cakirpaloglu, 2012).

Škála místa kontroly SMKZD obsahuje 12 tvrzení, které jsou zaměřené na zkušenosti, pocity a prožívání různých situací. Na základě jednotlivých vnímání případů respondenta jsme schopni určit jeho místo kontroly (Kasalová, Dolejš, Charvát, & Suchá, 2020).

2 Výkonová motivace

2.1 Motivace jako obecný pojem

Termín **motivace** je odvozen z latinského slova „*movere*“, který vyjadřuje český ekvivalent – *hýbat se*. Motivace je psychologický konstrukt, který v rámci historie prošel nejedním definováním. Plháková (2004) její vymezení spatřuje v souhrnu všech intrapsychických dynamických sil či motivů, které aktivizují a organizují chování i prožívání člověka ve směru změny aktuální neuspokojivé situace nebo za cílem dosažení něčeho pozitivního. Jedná se o vnitřní psychický proces, který se formuje z nějaké potřeby a ústí ve výsledný žádoucí stav. Vlastní potřeby mohou vycházet z vnitřních pohnutek – motivů, ale i z vnějších pobídek – stimulů (Nakonečný, 2004). Smyslem motivace je nenásilná tvorba pozitivního přístupu k něčemu. Většinou se jedná o výkon nebo typ určitého chování. Pod pojmem motivace je možné spatřit jak samotný proces, tak jeho výsledek. Tedy fakt, že se něco děje, stejně jako fakt, že něco doopravdy existuje (Plamínek, 2015).

Americký psycholog **Henry Alexander Murray** i se svými spolupracovníky rozpracoval prvotní komplexní **teorii motivace** a tím položil základní kameny pro teorii výkonové motivace. Jedná se o jednoho ze zakladatelů psychologie osobnosti vycházející z psychoanalytické teorie (Blatný et al., 2010). Murray na základě mnoha psychodiagnostických metod postavil svou teorii na **potřebách** člověka. Samotnou potřebu definoval jako sílu, která ovlivňuje vnímání, myšlení i prožívání a stimuluje určité chování (Vágnerová, 2017). Po té potřeby rozdělil do dvou balíčků na **primární** – viscerogenní a **sekundární** – psychogenní. Primární potřeby pramení z pravidelných fyziologických a opakujících se nároků (např. žízeň, hlad). Do sekundárních zahrnul 20 potřeb, které významným způsobem ovlivňují naše chování. Do tohoto balíčku patří i dvě potřeby, které se vztahují k výkonové motivaci, a to potřeba úspěšného výkonu a potřeba vyhnoutí se neúspěchu (Elliot & Thrash, 2002).

Za **podstatu motivace** je z obecného hlediska považováno zaměření a aktivace jedince. Jedná se o psychický fenomén, který vysvětluje psychologické příčiny chování. Tento fenomén v sobě zahrnuje procesy: **energetizace chování** (určování jeho síly), **usměrňování** (příkazové funkce), **udržování** (doba potřebná k dosažení cíle) (Nakonečný, 2004). Lidé jsou ve většině případech ovlivňováni více jak jedním motivem, proto se pak samotné chování nazývá jako **polymotivistické**.

Motivy jsou mezi sebou propojeny a navzájem se ovlivňují (Plevová, 2006). Šimíčková-Čížková (2001) charakterizuje motivaci pomocí tří aspektů:

- **Množstvím energie:** kterou organismus disponuje;
- **Perzistencí:** projevem odolnosti organismu vůči vnějšímu vlivům po tak dlouhou dobu, dokud nedojde k uspokojení potřeby či její redukci;
- **Variabilitou:** možnosti dosažení stejného cíle pomocí různých prostředků.

McClelland (1961, in Pawlik & Rosenzweig, 2000; Robbins & Decenzo, 2001) diferencuje tři elementární skupiny motivů:

- **Motiv úspěchu** – „*the achievement motive*“: zlepšení výkonu v daném úkolu;
- **Motiv moci** – „*the power motive*“: dopad, kontrolu či vliv na jiného jedince, skupinu i celý svět. Motiv je ovlivňován socializací jedince;
- **Motiv začlenění** – „*the affiliative motive*“: vztah, intimita a sex, potřeba sdružování se, prožitek harmonie a oddanosti.

Motivace by sama o sobě neměla tak velký vliv, kdyby nebyla neodmyslitelně spjatá s emocemi. Plháková (2004) demonstruje vzájemnou podmíněnost motivů a emocí pomocí termínu **motivačně emocionální systém**. Motivované chování je na cestě doprovázeno emocemi. Například dosáhneme-li vysněného cíle pocítíme radost. A v případě neúspěchu pak převažují negativní emoce jako jsou smutek, strach, odpor. Elliot a Thrash (2002) ve své práci poukazují na to, že se psychologická společnost obecně vrací k původnímu chápání motivace jako afektivnímu fenoménu. Někdy je emocím přisuzována i primární role v tom smyslu, že kognitivní aspekty motivace jsou emocemi modulovány.

2.2 Pojetí výkonové motivace

Pavlas (2011) ve své knize představuje **výkonovou motivaci** (*achievement motivation*), jako snahu lidského jedince zvládnout výkonové situace z pohledu vlastního a zároveň i z pohledu sociálního okolí. Jedná se o očekávání určitých afektivních změn na cestě k dosažení nebo nedosažení cíle a dále o úsilí stát se úspěšným lidským jedincem.

Samotné počátky zájmu o výkonovou motivaci se datují do **50. let 20. století** a pojí se se jmény Atkinson, Clark, Heckhausen. Jako průkopník jejího měření je považován McClelland (Hošek, Slepíčka, & Hátlová, 2006). **D. C. McClelland** se ve svém výzkumu zaměřil na **výkonovou motivaci** a na **její vliv na společnost**, zejména na její ekonomický vývoj. Provedl velmi rozsáhlé mezinárodní srovnávání státních společností orientované na výkon a reálný ekonomický vývoj, který se pak promítá do celkové ekonomiky dané země. Výsledky výzkumu potvrzují existenci významné korelace mezi oběma skupinami proměnných. Až tři čtvrtiny společností, které vykazovaly nadprůměrnou úroveň výkonových motivací u svých zaměstnanců, se umístily v první polovině tabulky zemí řazených dle dat ohledně velikosti ekonomického růstu. Ačkoliv jeho práce byla často kritizována, otázky, na které se snažila odpovědět, jsou v současné době aktuálnější než dříve (McClelland, 1961).

J. W. Atkinson vypracoval teorii opírající se o **aspirační úroveň**, která vytváří vztah mezi vnímaným stupněm obtížnosti splnění úkolu a mezi motivačním vlivem naděje na úspěch či strachu z neúspěchu. Výkon a zároveň i jeho výsledek je determinován intenzitou úsilí vynaloženou jedincem. Zmíněná intenzita se modeluje dle souhrnu všech motivů a popudů, které jsou v dané situaci aktivní. Samozřejmě se do kvality výkonu promítá i úroveň příslušných schopností (Nakonečný, 2004). Atkinson rozlišuje 3 skupiny proměnných, které analyzují motivace činnosti orientované na výkon (Atkinson, 1966):

- **Motivy dosažení úspěchu:** charakterizují subjekt v různých situacích jeho aktivity a při rozmanitých typech úkolu;
- **Sílu, očekávání nebo pravděpodobnost úspěchu** u daného druhu činnosti;
- **Pobídkové hodnoty úspěchu:** vycházející z určitého typu úkolu a situace. Úspěch je tím atraktivnější, čím je úkol složitější a neúspěch je tím hůře snášen, čím je úkol jednodušší.

I Mikuláščík (2010) rozpracoval teorii výkonové motivace v souvislosti s aspirací. Aspiraci vnímal jako úroveň nároků či cílů, které si sami sobě klademe na základě minulých zkušeností a dosažených výsledků. Uvedl, že rozměr aspirace je ovlivňován mnoha vlivy:

- **vnitřní vlivy:** sebezpetí, sebevědomí, osobnostní rysy, hodnotová orientace;
- **vnější vlivy:** hodnocení rodiny, oceňování a kritika trenéra, reakce sociálního okolí.

Ačkoliv Heckhausen, McClelland a další autoři doplňovali Atkinsonův rámec výkonové motivace o další rozhodující motivační komponenty, na výše zmíněných základních faktorech – **naděje na úspěch** a **strach z neúspěchu**, se autoři shodují (Nakonečný, 2004). Snad každý zdravý člověk touží po úspěchu, avšak výkonová motivace u jedince kolísá podle síly motivu výkonu, ve které se odráží poměr touhy po úspěchu a strach z neúspěchu. Tedy lidé s vysokou úrovní výkonové motivace mají touhu být úspěšní mnohem výrazněji rozvinutou než vlastní strach z prohry a naopak. Tento koncept pak lidskou společnost dělí do dvou skupin s ohledem na jejich výkony – lidé orientovaní na dosahování úspěchu a lidé orientovaní na vyhýbání se neúspěchu (DeCenzo & Robbins, 2001).

Potřeba dosáhnout úspěchu

Potřeba dosáhnout úspěchu se vymezuje touhou překonávat překážky, uplatňovat své schopnosti, snahou zvládnout obtížný úkol tak rychle a zároveň kvalitně, jak jen je to možné. Lidé s rozdílnou úrovní výkonové motivace si vybírají různě obtížné výzvy. Jestliže člověk disponuje výraznou potřebou dosáhnout úspěchu, obecně si volí středně obtížné úkoly, protože jeho šance na zvládnutí výzvy je reálná. Naopak lidé s nízkou touhou po úspěchu na sebe kladou nízké nároky, proto si před sebe kladou jednoduché překážky, které vždy zvládnou. Nebo naopak zvolí mimořádně složitý úkol, aby případná prohra byla předem jasná (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Lidé disponující vysokou úrovní výkonové motivace jsou převážně soutěživí s důrazem na brilantní výkony. Nemají potřebu ovládat druhé lidi, ale chtějí dokazovat sobě i ostatním, že jsou ve vybraném oboru jedni z nejlepších či nejlepší ze všech (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Na základě výsledků z odborných studií je prokázáno, že výkonová motivace se formuje během raného dětství. Její zakotvení

se pak datuje mezi 10-12 rok dítěte (Pavlas, 2011). Důležitou roli při jejím rozvoji hrají rodiče. Například povzbuzováním svých dětí při plnění obtížných úkolů, oceňováním jejich snahy a výkonů, podporou vytrvalosti při hledání cest, které vedou k dosažení obtížných cílů. Děti do jisté míry přebírají potřebu vysoké výkonové motivace právě od svých rodičů. Ve své dospělosti však soutěží s vlastními vytvořenými standardy ohledně excelentní výkonnosti (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Potřeba vyhnout se neúspěchu

Někteří lidé se v životě řídí mottem: „*Kdo nic nedělá, ten nic nezkazí*“. Proto ti, kteří mají obavu ze selhání, se situacím vyžadující dobrý výkon snaží vyhýbat. Nebo si lidé volí jinou cestu, která má ale stejný cíl, a to udělat cokoli proto, aby byli schopni podat dobrý výkon. Tedy ačkoliv pro jednoho se stává hnací silou touha po úspěchu, pro druhého je stejný motor snaha vyhnout se selhání, tedy odhalení své (často domnělé) neschopnosti a slabosti (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

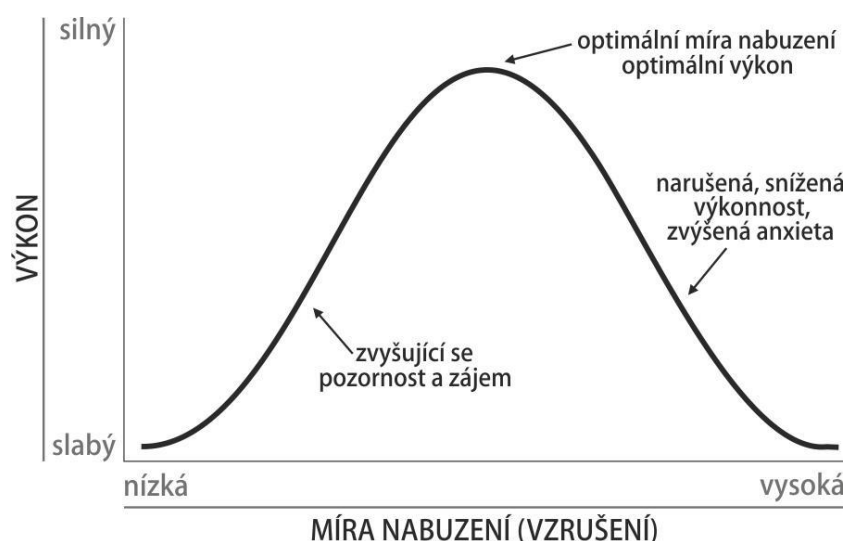
Z odborných výzkumů je patrné, že lidé se silnější potřebou dosáhnout úspěchu než vyhnout se neúspěchu, budou nejvíce motivováni v situacích, ve kterých není příliš jistý výsledek, a to přesně v situacích padesátiprocentního rizika. Naopak lidé se silnější potřebou vyhnout se neúspěchu budou volit činnosti velmi lehké (100% záruka úspěchu), nebo naopak příliš těžké (velmi nízké procento úspěchu) (Nakonečný, 2004).

Z výše uvedeného textu vyplývá, že potřeba uplatnění a úspěchu patří mezi zkoumané specifické lidské potřeby a provází problematiku výkonové motivace. V zahraniční literatuře je pro tyto potřeby využíván termín „*need of achievement*“. Potřeba úspěchu je úzce propojená s ontogenetickým vývojem člověka a na její sílu má velký vliv rámec sociálního učení. Dle Hoška (1986) je největší mírou závislá na výkonové orientaci rodičů a osobní zkušenosti s úspěchem. Jako rozhodující se pro tvorbu výkonové motivační struktury jeví časné dětství. Právě styl výchovy dítěte u něj utváří převažující tendence dosáhnout úspěchu nebo vyhnout se selhání. Výraznou úlohu hraje to, zda je v dětství spíše posilována naděje na úspěch, nebo strach z neúspěchu. Další významné postavení sehraává úroveň sebehodnocení. Na jejím základě lidský jedinec vystavuje souhlasný či nesouhlasný postoj k sobě samému, v němž je zabudováno přesvědčení o sobě samém, zda může nebo nemůže být

úspěšný (Beauchamp, Bray, & Albinson, 2002). Dominantní vliv pozitivního sebehodnocení vzhledem k provedenému výkonu spatřuje i Křemenková a Novotný (2010). Sebehodnocení podléhá představě o sobě samém. Je dále ovlivňováno vnějším prostředím, postavením v nejbližších sociálních skupinách, ale i celé společnosti, a v neposlední řadě i úrovní aspirace (Kirkcaldy, Shephard, & Siefen, 2002). Z tohoto výčtu vyplývá, že čím vyšší je úroveň aspirace, tím větší je touha zažívat pocit úspěchu pro udržení stejné sebeúcty daného člověka (Sigmund, Kvintová, & Šafář, 2014).

S problematikou výkonové motivace nesmíme zapomínat na velmi důležitý termín – **aktivační optimum**. Díky neustálému vývoji metod, které umožňují zkoumání procesů v lidské nervové soustavě, máme o jejím fungování jasnější představy než dříve. Jedna z mnoha funkcí, za kterou mozek odpovídá, je přiřazování emoční důležitosti všem přicházejícím vzruchům. Jestliže jsou vyhodnoceny jako méně podstatné, mozek se na ně přestává koncentrovat. Naopak při velmi významných podnětech mozek přednostně nařizuje aktivaci životně důležitých funkcí. Mezi těmito krajními hodnotami se nachází oblast optimálního vzrušení a výkonnosti (Kossak, 2012). Tento vztah mezi výkonností a úzkostí (stresem) lze vyjádřit **Yerkes-Dodsonovým zákonem**, který byl definován již v roce 1908 americkými vědci Robertem M. Yerkesem a John D. Dodsonem. Podávání optimálního výkonu lze za předpokladu, že se míra úzkosti u člověka pohybuje na střední úrovni. Tedy při střední aktivační hladině. Při extrémních hladinách je výkon oslabený a nelze dosahovat maxima. Yerkes-Dodsonův zákon je také přezdíván jako zákon obrácené „U“ křivky. Obrácené „U“ představuje vztah mezi aktivací a výkonností, který není lineární (viz. Obrázek 1). Osa „x“ představuje růst aktivační úrovně (míru motivace) a osa „y“ pak růst výkonnosti (Nakonečný, 1997).

Obrázek 1: Yerkes-Dodsonův zákon (upraveno dle Sigmund, Kvintová, & Šafář, 2014)



Nové výzkumy zaměřené na tuto oblast prokazují platnost Yerkes-Dodsonova zákona. Jestliže je vnější stimulace velmi nízká, mozek se přepne do programu „stand by“. Nepřiměřeně vysoké emocionální či fyzické zatížení vyvolává stres, který v důsledku zhoršuje úroveň výkonu (Kossak, 2012).

Výkonová motivace je považována za jednu z relativně stabilních osobnostních charakteristik, která je určována ontogenetickou historií jedince, životními zkušenostmi, a funguje jako přirozený zdroj odlišnosti mezi jednotlivými lidmi (DeCenzo & Robbins, 2001). Za její hlavní činitele se pokládají – *osobnostní rysy, pravděpodobnost dosažení úspěchu* a také *hodnota vytyčeného cíle*. V konkrétní situaci to znamená, že člověk může mít vysokou výkonovou motivaci, ačkoliv nemá dostatečně vyjasněný samotný motiv k výkonu, ale pravděpodobnost úspěchu je velká a ocenění za výhru je velmi atraktivní (Blahutková & Sližík, 2014).

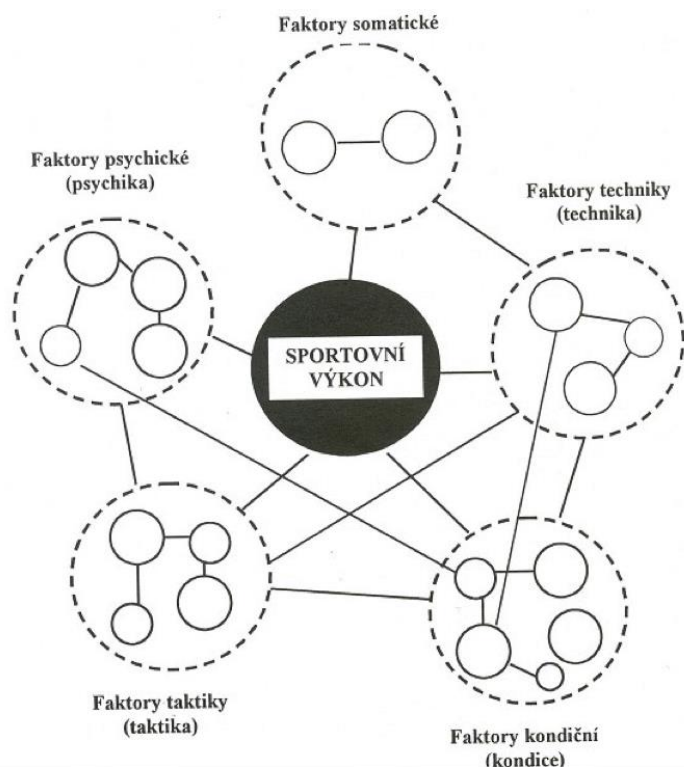
2.3 Výkonová motivace ve sportu

Sport je součástí života moderní společnosti, v různých formách se podílí na všech jeho složkách. Jedná se o základní fenomén lidského bytí, který přispívá ke kvalitě lidského života a ke zdraví lidské populace (Blanchard, 1995; Rosenbaum et al., 2018). Sportovní činnost nelze vykonávat bez jejího základního elementu, kterým je výkon ve sportu. Ačkoliv jsme již překročili milník, že sportovní výkon je určován

pouze tělesnou stránkou a kondicí sportovce, stále má naše země jisté mezery oproti světovému trendu. Psychologickou stránku osobnosti sportovce často lehce opomíjíme a neklademe dostatečný důraz na celkovou psychologickou přípravu jednotlivce, týmů, kolektivů (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Sportovní výkon je sestaven z mnoha psychofyzických předpokladů a jednotlivé sportovní disciplíny mají své specifické nároky na osobu sportovce. Aktuálně odborná společnost a sportovní vědy prezentují **systemový přístup**, který strukturu elementů ovlivňujících výkon vysvětluje, jako zákonité uspořádání jednotlivých složek a jejich propojení pomocí sítí vzájemných vztahů. Vztahy systemového přístupu představuje schéma (viz. Obrázek 2), který demonstruje, že psychický faktor je součástí sportovního výkonu stejně jako faktory – somatické, technické, kondiční a taktické (Dovalil & Choutka, 2012).

Obrázek 2: Struktura sportovního výkonu (upraveno dle Dovalil & Choutka, 2012)



Dovalil a Choutka (2012) pod uvedené faktory zahrnují následující charakteristiky:

- **somatické faktory** – výška, hmotnost, délkové rozměry, složení těla, tělesný typ;
- **psychické faktory** – procesy poznávací, emoční, volní, motivace, adaptace, osobnost;
- **kondiční faktory** – silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti;
- **faktory taktiky** – řešení pohybových úkolů, účelné využívání techniky;
- **faktory techniky** – biomechanické základy pohybu, koordinace.

Ve vrcholovém sportu již častěji spatřujeme zakomponování psychologické přípravy do tréninkového procesu, ale ve všech ostatních (nižších) sportovních úrovních klademe důraz čistě na rozvoj kondičních schopností a pohybových dovedností. Jedním z důvodů, proč se to tak děje, je absence komplexní metodiky sportovního tréninku, která by obsahovala již zmiňované psychologické stránky osobnosti sportovců. Je velmi důležité, aby se systematicky pracovalo na neustálém prohlubování a zdokonalování rozvoje psychických faktorů, do kterých například spadá: sebedůvěra, frustrační tolerance, stres a v neposlední řadě výkonová motivace (Slepička, Hošek & Hátlová, 2011).

Na výkonovou motivaci ve sportu máme možnost pohlížet z různých úhlů pohledu v závislosti na tom, z jaké teorie zabývající se výkonovou motivací vycházíme. Teorie dotýkající se sportu se především zaměřují na osobnostní rysy člověka, které ho formují a určují jeho směr cesty. Kdy je popoháněn vpřed potřebou úspěchu či brzděn ze strachu z neúspěchu. Stejně tak rozebírají vliv prostředí nebo konkrétní situace na motivaci k úspěchu jedince (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Dle McClellandovi teorie výkonové motivace (1961) vzniká síla náklonnosti ke sportovní aktivitě z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se neúspěchu. Z toho nám vyplývá, že sportovní činnost směřující k určitému sportovnímu výkonu je vždy výslednicí konfliktu mezi dvěma protichůdnými potřebami (Berger, Pargman, & Weinberg, 2002). Na tomto výroku se shodují závěry německé i americké větve prvních odborných studií o výkonové motivaci. Obě větve formulovaly motivaci k výkonu jako výslednou tendenci emocionálního konfliktu mezi kladnými tendencemi přiblížení (očekávání úspěchu) a vyhnutí se (obava z neúspěchu) (Schuler & Prochaska, 2003).

Výzkumy orientované na sportovní psychologii potvrdily, že sportovci, kteří nejsou sevřeni strachem z neúspěchu a jsou poháněni motivací, která je směřována na vidinu úspěchu, v soutěžích nepocítují takový tlak a podávají vyšší a stabilnější výkony. Z obecného pohledu můžeme sportovce zpravidla zařazovat mezi ten podíl lidské populace, který disponuje zvýrazněnou potřebou dosáhnout úspěchu (Slepička, Hošek & Hátlová, 2011). Již Weinberg a Gould (1999) potvrdili svou hypotézu, že sportovci mají vyšší tendenci podávat výborné výkony než ostatní lidé. Stejný závěr uvádí i Slepička (2011), avšak připojuje, že míra této potřeby se ještě zvyšuje u sportovců věnující se individuálním disciplínám. Touha po výborném výkonu je součástí relativně stabilní motivační struktury, proto u těchto lidí většinou neklesá zájem o sport. Potřeba úspěchu se tak stává typickým osobnostním rysem sportovce, který je relativně trvalý a málo aktuálně oscilující (Slepička, Hošek & Hátlová, 2011).

Ve sportovních pohledech na výkonovou motivaci není zapomenuto ani na Atkinsonovu teorii zdůrazňující míru **lidské aspirace**. Právě u sportovců by měla být míra aspirace vysoká. Díky analýze jednotlivých vlivů a vlastního sebehodnocení si je sportovec schopen stanovit relativně spolehlivou oblast limitů, kterých může dle předpokladů dosáhnout. Na základě vytvořené aspirační úrovně pak v rámci soutěže je přesně viditelný úspěch a v opačném případě i neúspěch jedince (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Nicholls (1984) představil svou **teorii cíle**, kterou lze z pohledu výkonové motivace ve sportovním světě také uplatnit. Postavil ji na předpokladu dvou zaměření osobnosti na: **orientaci na úkol** a **orientaci na ego**. Předpokládal, že lidské jedince orientované na úkol častěji motivuje ke sportu radost, kterou jim tato činnost přináší. Tito lidé preferují obtížnější cíle, které jim dávají šanci se zlepšovat. Také díky vyšší obtížnosti prověřují svou vytrvalost na cestě k cíli. Druhá skupina lidí, orientovaná na ego, vidí ve sportu příležitost se poměřit s druhými a díky tomu ukázat své schopnosti. Proto si častěji vybírají lehčí úkoly, aby se při jejich plnění mohli předvést a nebyli v takové míře vystaveni možnosti prohry (Cury et al., 1997 in Tod, Tahtcher, & Rahman, 2012). Lidé orientovaní na úkol si více cení vytrvalosti při plnění úkolů, protože věří, že se úsilí rovná úspěchu. Proto jsou při nácviku základních technických úkolů, které nemusí být vždy atraktivní, více vytrvalí nežli druhá skupina osob. Lidé orientovaní na ego vidí v úspěchu především výsledek přirozených schopností (Mallett & Hanrahan, 2004).

Míru, do jaké se sportovec orientuje na úkol nebo na ego, určuje také prostředí, ve kterém se tréninkový proces odehrává. Jedná se o fenomén pojmenovaný Amesem (1992) - **motivační klima**. Je vymezeno jako situačně vyvolané psychologické prostředí určující cíle aktivity. **Klima mistrovství** – *mastery climate* podporuje orientaci na úkol, rozvíjí vytrvalost při zapojování se do dílčích úkolů tréninkového cyklu. Podstatu **klimatu soutěžního** – *ego climate* Ames spatřuje v soupeření a srovnávání se s druhými.

Sportovní psychologové se v rámci výkonové motivace zaměřují na otázky, jak se sportovci s určitou úrovní potřeby úspěchu liší v osobnostních předpokladech, v motivech a zaměřeních, ve výběru úkolů i v chování v rámci sportovních soutěží. Odpovědi na tyto otázky pak slouží ke zkvalitnění tréninkového procesu a především v jeho individualizaci. Je velmi podstatné, aby každý sportovec měl trénink přizpůsobený vlastní osobě (Tod, Tahtcher, & Rahman, 2012).

2.4 Testování výkonové motivace – LMI

LMI neboli **Dotazník motivace výkonu** je jedna z nejčastěji využívaných testovacích metod v problematice výkonové motivace a psychologie práce a sportu. Byla vydána německými autory Schulerem a Prochaskou v roce 2000, českou verzi zpracovala Hoskovcová (Kovářová, 2017). Základy dotazníku jsou vystavěny na významných teoretických a empirických studiích (McClelland, 1961; Atkinson, 1966; Nicholls, 1984; Weinberg & Gould, 1999). Konstrukce LMI měla za cíl formulaci široce pojatého konceptu výkonové motivace v profesním kontextu. Osobnostně teoretická souvislost tvoří porozumění motivace k výkonu jako podíl osobnosti na vlastní výkonnosti (Testcentrum Hogrefe, nedat.).

Dotazník LMI se skládá ze 17 dimenzí (škál) motivace k výkonu. Jedná se o: vytrvalost, kompenzační úsilí, dominanci, hrdost, angažovanost, ochotu učit se, důvěru v úspěch, preferenci obtížnosti, flexibilitu, samostatnost, flow, sebekontrolu, nebojácnost, orientaci na status, internalitu, soutěživost, cílevědomost. Výsledkem LMI je celková hodnota výkonové motivace i hodnoty jednotlivých dimenzí. Každá dimenze je reprezentována 10 položkami, dohromady se tedy jedná o 170 položek (Testcentrum Hogrefe, nedat.).

V současné době jsou k dispozici normy pro českou populaci a orientačně jsou uvedeny i původní německé normy (pro zaměstnance, studenty a sportovce). Doba potřebná k administraci se pohybuje okolo 30–40 min. Dotazník lze optimálně využívat od období adolescence (Testcentrum Hogrefe, nedat.).

3 Alpské lyžování

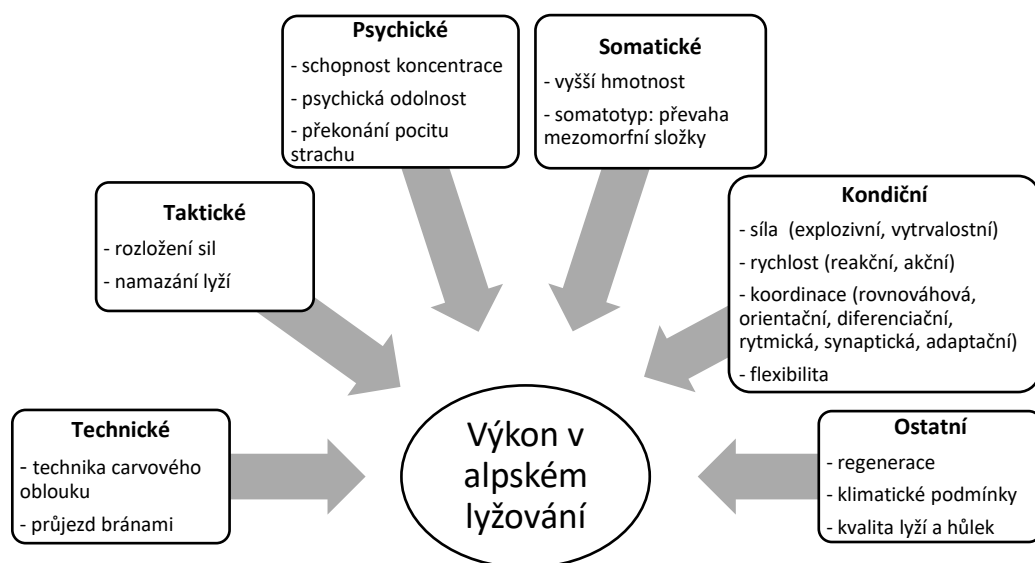
Pod termínem **alpské lyžování** se nacházejí alpské/lyžařské disciplíny, jejichž podstatou je absolvovat trať, která je vytyčená slalomovými brankami a jejich kombinacemi. Jedná se o individuální disciplíny lokalizované v horských podmínkách, kdy sportovec na lyžích projíždí vyznačenou trať ve směru od shora dolů (Fourny, 2003). Alpské lyžování zahrnuje **dvě technické disciplíny** – sjezd a superobří slalom (super G), **dvě rychlostní disciplíny** – slalom a obří slalom a **alpskou kombinaci** – sjezd + slalom (White & Johnson, 1993). Z obecného hlediska je alpské lyžování popisováno jako vysoce intenzivní pohybová aktivita probíhající v časovém rozmezí od 45 sekund do 120 sekund. Jedná se o náročný pohyb vyžadující opakované fáze izometrických, koncentrických a excentrických svalových kontrakcí (Ferguson, 2010).

Alpské lyžování je považováno za **rizikový sport**. Charakteristika rizikových sportů je postavena na optimální orientaci v prostředí a potřebě zvládnutí náročných přírodních podmínek. Dále silné touze překonávat překážky spojené s určitou mírou nebezpečí, se zvýšeným rizikem úrazů a s ním spojených emocionálních reakcí – strach, napětí, vzrušení a další (Paulík, 2006). Proto se za jejich cíl považuje schopnost překonat subjektivně nepříjemné pocity z rychlosti, nakloněné roviny, výšky či hloubky. Rizikové sporty jsou náročné na proměnlivost vnějších podmínek a realizované pomocí speciálního vybavení. Z toho se odvíjí i znak pohybových reakcí, které jsou vysoce nestereotypní. Na sportovce jsou kladeny nároky ve směru rychlého rozhodování, schopnosti přiměřeně a realisticky riskovat a zároveň se i dostatečně ovládat. Za samotné osobnostní charakteristiky sportovce dominantní pro zvládnutí rizikových sportů jsou uváděny – vyrovnanost, odvaha, realismus, stabilita, agresivita, nezávislost a nekonvenčnost (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, & Svoboda, 1984).

3.1 Faktory výkonu alpského lyžování

Alpské lyžování má stejně jako ostatní sportovní disciplíny svá specifika, na které se zaměřuje pozornost jak při výběru talentů, tak při tréninkovém procesu. Faktory ovlivňující sportovní výkon v alpském lyžování zpracovali Bernaciková, Kapounková a Novotný (2010) a zasadili je do uznávaného diagramu sportovního výkonu (viz. Obrázek 3).

Obrázek 3: Faktory ovlivňující sportovní výkon v alpském lyžování (upraveno dle Bernaciková, Kapounková, & Novotný, 2010)



3.2 Psychické faktory výkonu v alpském lyžování

Jelikož člověk není naprogramovaný stroj, sportovní výkon je u každého lidského jedince ovlivňován jeho psychikou. Proto je značně obtížné orientovat se v důvodech, proč výsledky téhož sportovce či družstva značně kolísají během krátkého časového úseku (např. ve dvou krátce následujících startech). Psychologické atributy, jako jsou sebevědomí a schopnost se vypořádat s negativními vlivy, byly a jsou brány jako hlavní přispěvatelé sportovního úspěchu. Poukazují na to různé teorie o sebevědomí (Bandura, 1977; Martens, Vealey, Burton, Bump, & Smith, 1990). Avšak v současné době se odborníci přiklánějí k názoru, že teoretické vysvětlení sebevědomí versus sportovní úspěch nestačí a nemusí být tak vlivné, jak se myslelo. Proto se mnoho výzkumů (převážně anglosaských) začalo orientovat na osobnostní

charakteristiky úspěšných sportovců. Jones, Hanton a Connaughton (2002), na základě srovnávání odborných prací, uvádějí klíčové osobnostní charakteristiky, psychické schopnosti a dovednosti pro úspěšný sportovní výkon:

- vysoká sebedůvěra;
- kontrola emocí a schopnost udržet správnou úroveň aktivace;
- stanovení si výkonnostních cílů;
- zaměření pozornosti na výkon;
- kvalitní zpracování stresu;
- optimistický, pozitivní postoj;
- vysoká zodpovědnost a závazek;
- schopnost kvalitní přípravy na závod a vypracování si efektivního závodního plánu;
- kvalitní zvládnutí rozptylujících podnětů;
- vnímání předzávodní úzkosti jako přínosného psychického činitele.

Do **psychických faktorů**, které ovlivňují výkon v alpském lyžování, řadíme mentální schopnosti, kvalitu smyslových orgánů a motoriky, tzv. neintelektuální faktory – motivaci, únavu, emoce, a i instrumentální struktury neboli získané dovednosti. Vyjmenované faktory se od sebe odlišují mírou možnosti jejich ovlivnění a značnou dynamikou (Dovalil, 2002). V mentálním tréninku lyžařů se pracuje především s emocemi, motivací, sebedůvěrou a koncentrací. Ze zkušeností s psychologickou přípravou alpských lyžařů odborníci uvádějí charakteristiky úspěšných sportovců, na které se nejvíce zaměřuje pozornost – dobrá schopnost koncentrace, vysoká psychická odolnost, překonání pocitu strachu, cílevědomost, optimismus a vysoká míra sebedůvěry, kontrola aktivační úrovně a regenerace (Chevalier, 1998; Šťastný, 2005).

Psychiku alpského lyžaře jistě ovlivňuje vědomí ohledně jeho materiálního zajištění. Alpské lyžování patří mezi rizikové sporty (viz. kapitola Alpské lyžování), proto důvěra ve své vybavení je nezbytnou součástí úspěšného výkonu. Kvalitní příprava lyží, ať se jedná o nabroušení, navoskování, vhodnou tvrdost a točivost lyží, přispívá k sebejistotě lyžaře. Naopak pochybnosti o vhodnosti a připravenosti vybavení se mohou stát druhotným zdrojem stresu (Jansa et al., 2018).

4 Běžecké lyžování

Běžecké lyžování má v rámci lidské společnosti dlouhodobou tradici. Jeho počátky lze datovat do střední doby kamenné (8. – 4. stol. př. n. l.), kdy se převážně obyvatelé severských území naučili využívat k cestám na sněhu jednoduché typy sněžnic. V rámci vývoje lidstva se i sněžnice postupně zdokonalovaly a změny se promítly i do samotného pohybu, kdy se chůze na sněžnicích přeměnila na skluz na lyžích. V korelaci s historií se běh na lyžích řadí mezi nejstarší olympijské sporty (byl součástí prvních zimních olympijských her roku 1924) (Heller, 2018).

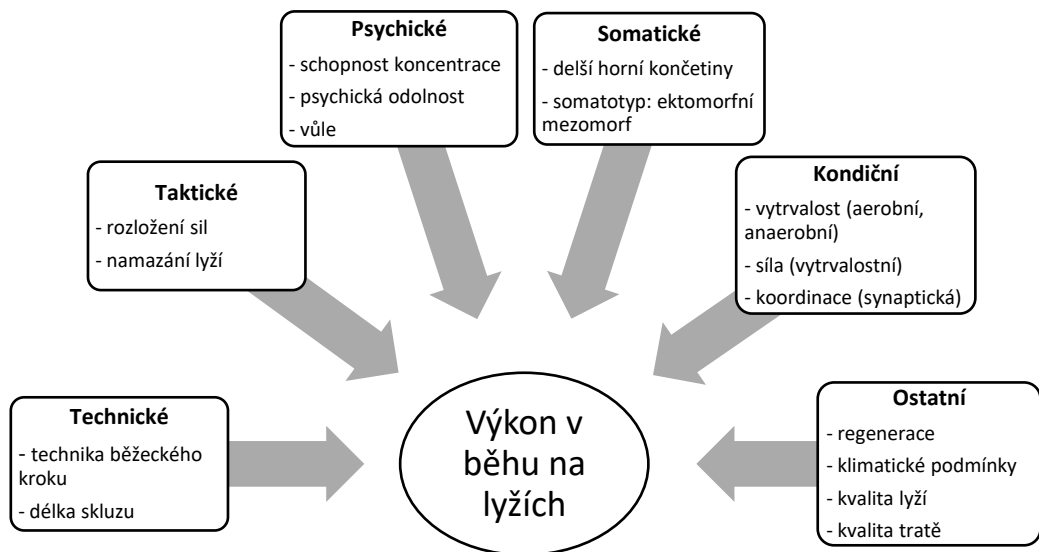
Běh na lyžích je řazen mezi cyklické sporty vytrvalostního charakteru. Jeho podstatu definuje pravidelná práce dolních a horních končetin a svalstva trupu (Antoš, 2014). Jedná se o individuální závodní lyžařskou disciplínu, při které je cílem překonat trať na lyžích za co nejkratší čas. Na základě zvolené techniky se v běžeckém lyžování diferencují dva hlavní způsoby běhu, a to: **klasická technika** a **volná technika** neboli **bruslení**. Klasickou techniku popisuje paralelní postavení lyží a samotný běh v připravené stopě. Při bruslení jsou lyže postavené v odvratu. Závodní disciplíny u mužů zahrnují sprinty a tratě na 10 km, 15 km, 30 km, 50 km. U žen jsou to také sprinty a tratě na 5 km, 10 km, 15 km, 30 km. Dále se ještě soutěží ve štafetách, sprintech dvojic a skiatlonu, který kombinuje klasickou i volnou techniku (Heller, 2018). Běžecké lyžování je charakteristické kontinuálním způsobem zatížení, při kterém se délka trvání výkonu pohybuje od několika minut (sprinty) po desítky minut až hodin při závodech na dlouhých tratích. Pro sportovce většina disciplín představuje aerobní zátěž s velkým výdejem energie, který se odvíjí od: délky, profilu a charakteru trati a zároveň na rychlosti i technice běhu (Losnegard, Myklebust, & Halle, 2012).

Dle odborné literatury je běžecké lyžování jeden z nejnáročnějších sportů kladoucí nárok na aerobní vytrvalost sportovce. Nejlepší ukazatel této vytrvalosti je maximální využití kyslíku: **VO₂ max**. VO₂ max uvádí hodnotu kyslíku spotřebovanou v milimetrech na kilogram tělesné hmotnosti za minutu. Absolutní prvenství mezi sportovci, kteří mají doposud naměřené nejvyšší hodnoty VO₂ max, drží norský běžec na lyžích Bjorn Daehlie (Myers, Kaminsky, Lima, Christle, Ashely, & Arena, 2017).

4.1 Faktory výkonu běžeckého lyžování

Stejně jako u alpského lyžování uvádíme faktory (viz. Obrázek 4), které ovlivňují sportovní výkon v běžeckém lyžování a jsou zpracovány do výše zmíněného diagramu sportovního výkonu (Bernaciková, Kapounková, & Novotný, 2010). Znalost jednotlivých faktorů je nepostradatelnou součástí kvalitní sportovní přípravy.

Obrázek 4: Faktory ovlivňující sportovní výkon v běhu na lyžích (upraveno dle Bernaciková, Kapounková, & Novotný, 2010)



4.2 Psychické faktory výkonu v běžeckém lyžování

Stejně jako v ostatních sportech se běžecké lyžování a jeho tréninkový cyklus neobejde bez kvalitní psychologické přípravy. Rychlé nohy, silné paže, velké plíce a zdatné srdce vždy nezaručí ten nejlepší výkon běžkaře a platí, že závod dokáže prohrát „hlava“.

Alsgaard (2008) považuje za základní stavební elementy systematického trénování a závodění vrcholového běžeckého lyžaře: fyzickou kondici, techniku, výdrž a **psychickou odolnost**. Jones, Hanton a Connaughton (2007) vymezili psychickou odolnost jako přirozeně rozvinutý konstrukt, který umožňuje sportovci vyrovnat se s požadavky tréninku a soutěžemi lépe než jeho konkurenti.

Bolek, Ilavský a Soumar (2005) uvádí, že při výkonu v běhu na lyžích hrají z psychologického hlediska významnou roli jednak faktory podmiňující sportovní výkonnost obecně – aktivační úroveň a schopnost její regulace, motivace, aspirační úroveň, frustrační tolerance. Ale také specifické činitele typické pro běžecké lyžování, a to především – schopnost odolávat únavě při déletrvající pohybové činnosti, zvláště udržení rychlosti při vzrůstající únavě, odolnost vůči nepříznivým klimatickým podmínkám a jejich změnám, schopnost vyrovnat se s nevhodně namazanými lyžemi, či negativní změnou počasí, riskování pádu nebo nasazení vysoké rychlosti na začátku tratě.

Psychologická složka sportovní přípravy hraje velmi důležitou součást tréninku lyžaře a promítá se do celého tréninkového cyklu jako součást komplexní přípravy. Dopomáhá k optimální výkonnosti a kvalitním výkonům sportovce. Sportovní psychologové pracují na základních psychologických dovednostech, ke kterým patří sebepoznání (sportovec, člověk), vnitřní řeč, koncentrace, relaxace, imaginace a plánování cílů (Bernaciková, Kapounková, & Novotný, 2010). Avšak nesmíme zapomínat na systémový přístup sportovního výkonu a rovnoměrně rozvíjet všechny jeho složky. Dle Gnada a Psotové (2005) ony znázorňují určitý komplex úkolů sportovního tréninku, přičemž každá složka je relativně samostatná a zároveň se spolupodílí na sportovním výkonu a zvyšování trénovanosti sportovce. V případech, kdy sportovní výkon není optimálně zdokonalován ve všech směrech, psychologická příprava nemůže suplovat ostatní složky tréninku. I zde platí princip rovnováhy (Bernaciková, Kapounková, & Novotný, 2010).

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 Výzkumný problém a cíle výzkumu

Následující text pojednává o oblasti našeho zájmu, o výzkumných problémech a o cílech realizovaného projektu.

5.1 Výzkumný problém

Na základě prostudované odborné literatury bylo zjištěno, že úspěch ve sportu, ať už se jedná o jakoukoliv sportovní disciplínu, se neobejde bez toho, aby se člověk rozhodl vydat se s plným nasazením za dosažením svých cílů. Zvolil si sportovní disciplínu a metu, kterých chce docílit. A zároveň na této vybrané cestě dokázal vytrvat navzdory překážkám, nezdarům a výzvám, které se objeví. Tyto rozhodnutí by měly korespondovat s vlastní osobou sportovce, aby byl zachován pocit smysluplnosti a perspektiva člověka (Hardy, Jones, & Gould, 2003; Jones, Hanton, & Connaughton, 2007; Gill & Williams, 2008; Pavlas, 2011; Orlick, 2017).

Ze všech činitelů, které sportovní výkon ovlivňují, jsme se zaměřili na osobnostní strukturu a na výkonovou motivaci u žáků a juniorů. Konkrétně jsme se zajímali o dominantní charakteristiky osobnosti a výkonovou motivaci u alpských lyžařů a běžců na lyžích. Rešerše tuzemské literatury ukázala, že ačkoliv mnoho prací se zaměřuje na mentální trénink lyžařů (Bedřich, 2008b; Hřebíčková, 2013), psychologický výzkum osobnostních charakteristik lyžařů není v České republice oproti světu probádaný terén.

Za jednu ze základních otázek považujeme vztah mezi osobnostním profilem a výkonovou motivací. Jestliže výkonovou motivaci vnímáme za integrální část osobnostní struktury (Šucha, 2010), zajímala nás právě struktura osobnosti u těchto sportovců. Zda je možné rozklíčovat „typickou“ osobnostní strukturu alpského lyžaře či běžce na lyžích. A zda se mezi sebou zásadně odlišuje v závislosti na vybraných sportovních disciplínách a jejich charakteristikách.

5.2 Cíle výzkumu

5.2.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zda existují rozdíly v osobnostní struktuře a výkonové motivaci mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích.

5.2.2 Dílčí cíle

1. Stanovit osobnostní strukturu alpských lyžařů a běžců na lyžích.
2. Určit místo kontroly u alpských lyžařů a běžců na lyžích.
3. Určit výkonovou motivaci alpských lyžařů a běžců na lyžích.
4. Porovnat osobnostní strukturu a výkonovou motivaci mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích.

5.3 Výzkumné otázky a hypotézy

Na základě výzkumného problému a v souladu se stanovenými cíli práce jsme zformulovali následující výzkumné otázky:

1. Jaká je osobnostní struktura alpských lyžařů a běžců na lyžích?
2. Kde se nachází místo kontroly u alpských lyžařů a běžců na lyžích?
3. Jaká je výkonová motivace u alpských lyžařů a běžců na lyžích?
4. Jaké jsou rozdíly v osobnostní struktuře mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích?

Hypotézy:

H1: Alpská lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru A oproti běžcům na lyžích.

H2: Alpská lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru B oproti běžcům na lyžích.

H3: Alpská lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru C oproti běžcům na lyžích.

H4: Alpská lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru D oproti běžcům na lyžích.

H5: Alpská lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru E oproti běžcům na lyžích.

H6: Alpská lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru F oproti běžcům na lyžích.

H7: Alpská lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru G oproti běžcům na lyžích.

H8: Alpská lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru H oproti běžcům na lyžích.

H9: Alpská lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru I oproti běžcům na lyžích.

- H10: Alpští lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru J oproti běžcům na lyžích.*
- H11: Alpští lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru O oproti běžcům na lyžích.*
- H12: Alpští lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru Q₂ oproti běžcům na lyžích.*
- H13: Alpští lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru Q₃ oproti běžcům na lyžích.*
- H14: Alpští lyžaři se statisticky významně liší ve faktoru Q₄ oproti běžcům na lyžích.*

5. Jaký je rozdíl v místě kontroly mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích?

Hypotéza:

H15: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v místě kontroly od běžců na lyžích.

6. Jaké jsou rozdíly ve výkonové motivaci mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích?

Hypotézy:

H16: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře vytrvalosti (LMI) od běžců na lyžích.

H17: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře dominance (LMI) od běžců na lyžích.

H18: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře angažovanosti (LMI) od běžců na lyžích.

H19: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře důvěry v úspěch (LMI) od běžců na lyžích.

H20: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře flexibility (LMI) od běžců na lyžích.

H21: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře flow (LMI) od běžců na lyžích.

H22: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře nebojácnosti (LMI) od běžců na lyžích.

H23: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře internality (LMI) od běžců na lyžích.

H24: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře kompenzačního úsilí (LMI) od běžců na lyžích.

H25: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře hrdosti na výkon (LMI) od běžců na lyžích.

H26: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře ochotě učit se (LMI) od běžců na lyžích.

H27: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře preferenci obtížnosti (LMI) od běžců na lyžích.

H28: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře samostatnosti (LMI) od běžců na lyžích.

H29: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře sebekontroly (LMI) od běžců na lyžích.

H30: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře orientace na status (LMI) od běžců na lyžích.

H31: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře soutěživosti (LMI) od běžců na lyžích.

H32: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v míře cílevědomosti (LMI) od běžců na lyžích.

H33: Alpští lyžaři se statisticky významně liší v celkovém skóre výkonové (LMI) motivace od běžců na lyžích.

6 Metodologický rámec výzkumu

Tato kapitola pojednává o metodologickém ukotvení, formě sběru dat a analýze dat. Vzhledem k zaměření práce a jejím cílům byl zvolen **kvantitativní přístup**, který je ve společenských vědách považován za metodu standardizovaného vědeckého výzkumu. Tento přístup umožňuje popisovat zkoumanou zkušenost pomocí proměnných (znaků), které lze vyjádřit čísly vznikajícími měřeními nebo škálováním samotnými účastníky výzkumu. Pozitivem kvantitativního přístupu je větší reprezentativnost výsledků a také ověřitelnost a srovnatelnost jednotlivých výsledků (Ferjenčík, 2010; Disman, 2011).

Předpokladem pro realizaci tohoto výzkumu byl vzhled do problematiky psychologie osobnosti a výkonové motivace vztažený k osobě sportovce, pomocí rešerše dostupné literatury. Jelikož jsme se zaměřili na alpské lyžaře a běžce na lyžích bylo zásadní i studium charakteristik těchto zimních sportů a na jeho základě pochopení diferencí v nárocích na osobnost sportovce.

Na základě získaných informací jsme definovali výzkumný problém a výzkumné cíle. Pro jejich splnění byla vytvořena testová baterie, která měla za úkol zanalyzovat osobnostní strukturu a výkonovou motivaci alpských lyžařů a běžců na lyžích. Konkrétně jsme se zaměřili na sportovce závodící v žákovských a juniorských kategoriích. Po oslovení 10 sportovních oddílů z Královéhradeckého a Libereckého kraje se do výzkumu připojilo 6 klubů: Ski Team Harranti Harrachov, SK SKI racing MB z.s., Harrachov SKI klub; Liberec TJ Dukla; Špindlerův Mlýn, SA; juniorská reprezentace alpských lyžařů. Abychom co nejméně zasahovali do tréninkového plánu sportovců, bylo dohodnuto se šéftrenéry jednotlivých klubů distribuovat testovou baterii mezi své svěřence v době letní přípravy. A to ve formě „tužka–papír“. Sběr dat probíhal v období od května 2020 do srpna 2020.

6.1 Metody sběru dat

Na základě výzkumné problematiky a pro sběr dat byla vytvořena testová baterie, která byla složena ze 3 jednotlivých testových metod – Osobnostní dotazník pro mládež (HSPQ), Škála místa kontroly Zemanová a Dolejš (SMKZD) a Dotazník motivace k výkonu (LMI). Testová baterie byla opatřena průvodním dopisem představujícím výzkum a dále každá metoda obsahovala krátký návod, jak při jejím vyplňování pracovat (viz. Příloha 1).

Osobnostní dotazník pro mládež (HSPQ)

Dotazník má na základě 140 jednotlivých otázek zachytit všechny hlavní, značně stálé psychologické vlastnosti mladého člověka. Jedná se o temperamentové rysy, motivační sklony, úroveň povahové integrace, ale i obecnou inteligenci. Setkáváme se zde se 14 vlastnostmi osobnosti (faktory), které mají dvě protipólné krajnosti. Avšak označení vysokého a nízkého skóru nemá hodnotící charakter. Vzhledem k různým cílům může být výhodnější jak nízký, tak i vysoký skór, či jejich střední míra. Každý faktor je sycen 10 otázkami, které mají 3 možné formy odpovědi označené písmenky – a, b, c (Balcar, 1986, 1992).

Osobnostní dotazník pro mládež (HSPQ) jsme zvolili proto, že se jedná o standardizovanou metodu, která je hojně využívána k testování osobnosti adolescentů. Její nejaktuálnější normy byly vytvořeny v roce 2010 (Dolejš, 2010b). Tuto metodu lze použít ve stejné formě pro dívky i chlapce.

Škála místa kontroly Zemanová a Dolejš (SMKZD)

Tato škála obsahuje 12 tvrzení, které jsou zaměřeny na zkušenosti, pocity a prožívání různých situací daného člověka. Na jejím základě je možné určit vnitřní nebo vnější místo kontroly respondenta výzkumu, jelikož 6 položek je právě zaměřeno na externí a 6 na interní místo kontroly. Škála obsahuje položky Likertova typu od 1 do 4, které jsou skórovány: 1 = rozhodně nesouhlasím, 2 = spíše nesouhlasím, 3 = spíše souhlasím a 4 = rozhodně souhlasím (Kasalová, Dolejš, Charvát, & Suchá, 2020).

Škálu místa kontroly jsme si vybrali proto, že bude vhodně doplňovat informace získané Osobnostním dotazníkem pro mládež HSPQ a tím kompletovat znalosti o osobnostní struktuře zvolených sportovců

Dotazník motivace k výkonu (LMI)

Dotazník motivace k výkonu – LMI je složen ze 170 položek, které jsou připojeny k 17 dimenzím osobnosti popisující vlastnosti osobnosti a jejich souvislosti podílející se na procesech podávání výkonu. Každou dimenzi sytí 10 položek. Stejně jako Škála místa kontroly, LMI využívá položky Likertova typu od 1 do 7. Účastníkům výzkumu je tím umožněna dostatečná diferenciací odpovědí. Schuler a Prochaska (2003) na základě studií hodnotící výkon usuzují, že sedmistupňové škály umožňují nejlepší možnou a reliabilitě odpovídající diferenciací hodnocení.

Výkonová motivace se uplatňuje jak v profesním kontextu, tak v činnostech záměrných. Proto je tato testová metoda hojně využívána v oblasti sportovní psychologie, a tedy vhodná i pro tento výzkum.

6.2 Metody zpracování a analýzy dat

Důležitou součástí každého výzkumu je na základě definování problému, cílů a výzkumných otázek výběr vhodných kritérií a metod zpracování pro úspěšnou realizaci analýzy dat (Miovský, 2006).

Díky tomu, že se nám všechny testové baterie vrátily řádně vyplněné, mohli jsme pracovat se všemi získanými daty bez jejich korekce nebo vyřazení. Nejprve jsme je převedli do programu Microsoft Excel 2010 za účelem zpřehlednění informací a vytvoření základní tabulky pro další kroky analýzy dat.

Položky z HSPQ Osobnostního dotazníku pro mládež byly převedeny do jednotné podoby následujícím způsobem: odpověď a) – 1; odpověď b) – 2; odpověď c) – 3. Vzhledem k tomu, že jsme testovou baterii distribuovali formou „tužka-papír“, hrubé skóry každého faktoru osobnostního profilu jsme získali pomocí skórovací šablony, kterou jsme přiložili na záznamový arch této metody. Hrubé skóry byly dále převedeny na standardní skór pomocí příslušné převodní tabulky založené na normách stanovených pro danou populaci. S hrubými skóry je výhodnější pracovat

při výpočtů korelací (porovnávání osobnosti alpských lyžařů a běžců na lyžích) (Balcar, 1992). Standardní skór ukazuje, co znamenají hodnoty získané u zkoumané osoby vzhledem k celé populaci (zjišťování profilu osobnosti alpského lyžaře a běžce na lyžích) (Balcar, 1992).

Na podkladu Škály místa kontroly Zemanové a Dolejše jsme vytvořili korelační matici, ve které byly odpovědi skórovány: 1 = rozhodně nesouhlasím, 2 = spíše nesouhlasím, 3 = spíše souhlasím a 4 = rozhodně souhlasím. Jelikož položky 1, 4, 6, 7, 8, 12 jsou inverzní, je nutné jejich skórování před samotnými finálními výpočty obrátit. Následně jsme celkové skóre každého sportovce vypočítali součtem obrácených hodnot položek interního místa kontroly s ostatními položkami. Tímto procesem jsme získali údaj o tendenci sportovce k vnějšímu místu kontroly, protože čím vyšší výsledná hodnota, tím větší směřování k vnějšímu místu kontroly (Kasalová, Dolejš, Charvát, & Suchá, 2020).

I položky Dotazníku motivace k výkonu (LMI) jsme převedli jednotným způsobem (kódování 1–7) do programu Microsoft Excel 2010. Avšak samotné zpracování probíhalo manuálně pomocí vyhodnocovacích šablon, díky kterým jsme zjistili hrubé skóry, které jsme následně mohli převést na standardní skóry. Pro interpretaci výsledků jsme použili popisy škál uvedené v manuálu k dotazníku (Schuler & Prochaska, 2003).

Další zpracování dat probíhalo v softwaru Statistica 13. Pro stanovení výpočtů průměrů, směrodatných odchylek, rozptylů apod. jsme využili popisné statistiky (především pro charakteristiky výzkumného souboru, ale i další výpočty). Samotný profil osobnosti sportovců a jejich výkonovou motivaci jsme určovali na základě vyhotovených příruček k metodám – Osobnostní dotazník pro mládež HSPQ a Dotazník výkonové motivace LMI. Zprůměrovali jsme výsledné hrubé skóry u obou skupin a následně převedli na standardní skór. U metody Škály místa kontroly SMKZD jsme pracovali pouze s průměrným hrubým skórem. Ke srovnání osobnostní struktury a výkonové motivace alpských lyžařů a běžců na lyžích nám pomohla parametrická metoda, a to přesně T-test pro dva nezávislé výběry v softwaru Statistica 13.

6.3 Etické aspekty výzkumu

Tento výzkum se dotýkal různých etických otázek, jak při jeho přípravě, tak i během samotného testování a vyhodnocování výsledků. Jelikož jsme spolupracovali s lidmi, kladli jsme zvýšený důraz na dodržování etického kodexu EFPSA a výzkumných zásad, pro zajištění ochrany samotných účastníků výzkumné studie i nás. Věnovali jsme pozornost přijímání a zaznamenávání všech údajů. Chovali jsme se obezřetně během vyhodnocování dat se snahou vyhnout se osobnímu hodnocení, abychom získali validní výzkumné výsledky (Miovský, 2006; Ferjenčík 2010).

Prioritní pro nás bylo ctít etické principy a zásady pro publikaci výzkumu s ohledem na ochranu účastníků výzkumu. Zachování a ochrana soukromí i osobních údajů, ochrana před poškozením či újmou účastníka jsou důležitým požadavkem každého výzkumu (Hendl, 2012). Při tvorbě testové baterie jsme dbali maximální ohled na anonymitu účastníků. Nezveřejňovali jsme žádná data, která by umožňovala jejich identifikaci. V žádné části výzkumu jsme nepožadovali jejich jména a další osobní údaje. Do testové baterie účastníci vyplňovali pouze jejich pohlaví a věk. Walker (2013) uvádí, že je výhodné použít testovou baterii z anonymních dotazníků, jelikož anonymita účastníka uklidní a je předpokládáno, že bude odpovídat pravdivěji.

Dodrželi jsme jedno ze základních pravidel výzkumu, a to získat informovaný souhlas od každého účastníka (Hendl, 2012). Dbali jsme na to, aby každý z nich porozuměl povaze a důsledkům testování. Zároveň s tím jsme všechny účastníky obeznámili o dobrovolnosti výzkumu a o jejich možnosti se výzkumu nezúčastnit a testovou baterii nevyplňovat. Dále jim bylo sděleno a zaručeno, že jejich odpovědi budou využity pouze pro účely tohoto výzkumu a jeho výstupy. Zároveň s touto částí zazněla informace, že vyplněním testové baterie dávají souhlas ke zpracování a uchování dat.

Dle Hendla (2012) se má výzkum vyvarovat: využít osoby bez jejich vědomí a svolení, nutit osoby ke spolupráci ve výzkumné studii, zamlčovat informace o pravém záměru výzkumu, poškozovat důstojnost účastníků výzkumu, vystavovat účastníky výzkumu nepřiměřenému tělesnému i duševnímu stresu a porušovat jejich práva. Pro dodržení výše zmíněných etických aspektů výzkumu jsme testovou baterii opatřili průvodním dopisem se všemi podstatnými náležitostmi. Všem účastníkům jsme poskytli základní údaje o problematice studie, cílech výzkumu a celkové časové

náročnosti vyplnění dotazníků. V neposlední řadě proběhlo i vlastní představení realizátora výzkumného projektu. Účastníkům výzkumu byly poskytnuty kontaktní údaje pro možné dotazy, připomínky a s tím spojená možnost získat výsledky studie jako zaručení zpětné vazby a poděkování za jejich čas.

7 Popis základního a výběrového souboru

V této kapitole budeme popisovat základní i výběrový soubor práce. Základním souborem tohoto výzkumu jsou všichni **alpští lyžaři a běžci na lyžích** z České republiky, kteří aktivně závodí v **žakovské a juniorské kategorii**. Na základě údajů ze Svazu lyžařů České republiky pro závodní sezonu 2019/2020 se jedná o 983 závodníků alpského lyžování ze 344 sportovních oddílů a 388 závodníků v běhu na lyžích ze 139 sportovních oddílů.

Základní soubor jsme vybrali pomocí metody prostého záměrného výběru, kde se jako hlavní kritérium stala závodní kariéra sportovců v žakovské a juniorské kategorii ve sportovních disciplínách alpského lyžování a běhu na lyžích. Na základě těchto měřítek jsme oslovili 10 sportovních oddílů Libereckého a Královéhradeckého kraje. Z oslovených sportovních oddílů se do výzkumného projektu rozhodlo připojit pouze 6, a to – Ski Team Harranti Harrachov, SK SKI racing MB z.s., Harrachov SKI klub; Liberec TJ Dukla; Špindlerův Mlýn, SA; juniorská reprezentace alpských lyžařů. Ve všech případech jsme se nejprve obrátili na šéf trenéry sportovních oddílů a představili jsme jim výzkumnou problematiku, cíle výzkumu, testovací metodu i nároky na její realizaci. Po seznámení s celým výzkumem se nám výše zmíněné oddíly rozhodly umožnit distribuovat testovou baterii mezi své svěřence.

Výběrový soubor čítá dohromady 84 sportovců (54 žen a 30 mužů) ve věku od 14 do 17 let. V závislosti na sportovní disciplíně se jedná o 44 alpských lyžařů a 40 běžců na lyžích. Všichni účastníci výzkumu jsou aktivními sportovci a účastní se různých sportovních závodů – FIS závodů, Mistrovství ČR žactva, Republikových klasifikačních závodů, Územních klasifikačních závodů a Zimní olympiády dětí a mládeže. Četnostní a věkové rozložení výzkumného souboru uvádím v Tabulce 3.

Tabulka 3: Popisné charakteristiky souboru – četnosti a věkové rozložení

Sportovní disciplína	Četnost	Věkový průměr	SD (věk)	Minimum (věk)	Maximum (věk)
Alpské lyžování	44	15,27	1,26	14	17
Běh na lyžích	40	15,75	1,24	14	17
Celý soubor	84	15,50	1,27	14	17

Myslíme si, že tento soubor dokáže dobře reprezentovat populaci žákovských i juniorských závodníků v alpském lyžování i v běhu na lyžích v České republice. Na jeho základě je možné stanovit osobnostní strukturu i výkonovou motivaci těchto sportovců i jejich vzájemné srovnání.

8 Výsledky studie

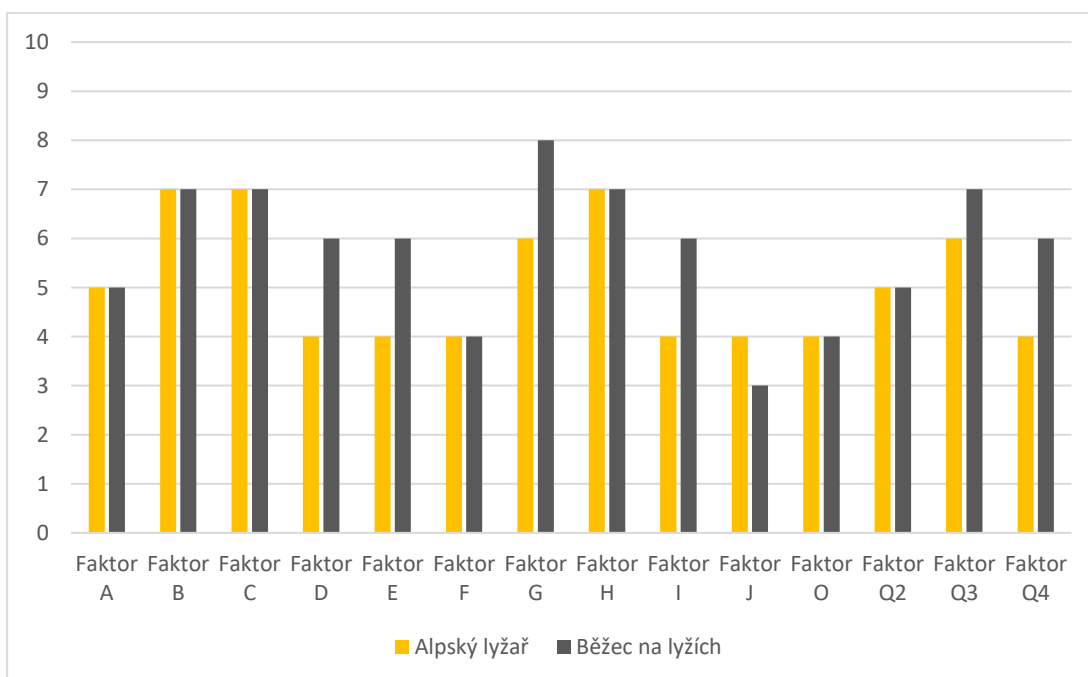
Tato kapitola se bude věnovat samotným výsledkům výzkumu a jejich interpretaci. Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda existují rozdíly v osobnostní struktuře a výkonové motivaci mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích. K jeho zodpovězení nám dopomohly 4 dílčí cíle, na jejichž základě jsme si definovali výzkumné otázky a hypotézy. Výsledky budou rozděleny do jednotlivých částí podle odpovědí na výzkumné otázky.

8.1 Zodpovězení výzkumných otázek

1. Jaká je osobnostní struktura alpských lyžařů a běžců na lyžích?

Na základě zpracování výsledků z HSPQ Osobnostního dotazníku pro mládež nám vyšly tyto výsledky znázorňující průměrný „standardní skóre“ alpského lyžaře a běžce na lyžích. Pro přehlednost jednotlivých stenových hodnot sportovců připojujeme Graf 1.

Graf 1: Osobnostní struktura alpského lyžaře a běžce na lyžích (dle HSPQ)



Osobnost alpské lyžaře

Alpští lyžaři se ve **faktoru A: uzavřenost/bezprostřednost** zcela pohybují na střední míře – sten 5. Lze o nich vypovědět, že jejich myšlení je citově zabarvené, zajímají se o lidi i o své povolání/zájmy/sport. Jsou ochotní ke spolupráci, tolerantní vůči lidem a touží po společenském uznání. Avšak prokazují i spolehlivost v práci, která vyžaduje přesnost a vytrvalost, jsou vynalézaví a schopni dodržovat své sliby a povinnosti. Jsou společensky přizpůsobiví, ale zároveň je jím vlastní jít za svým cílem a pracovat o samotě.

Faktor B: nízká krystalická inteligence/vysoká krystalická inteligence se u alpských lyžařů nachází na stenu 7 (**B+**). Proto je možné je definovat jako oblíbené u vrstevníků, dobře přizpůsobené ve škole, s malými sklony k deliktům. Prokazují se vyšší obecnou duševní schopností, chápavostí, vyšší rychlostí učení a myšlenkovou přizpůsobivostí.

Stenu 7 (**C+**) alpští lyžaři dosahují i ve **faktoru C: citová nestálost/citová stálost**. Promítá se v nich jak citová zralost, klidnost i vyhraněné zájmy. Schopnost vidět věci v kontextu, realisticky a s dobrou mírou přizpůsobivosti se skutečnosti. Alpští lyžaři méně podléhají panice, umí se ovládnout a jsou odolnější vůči frustraci.

Ve **faktoru D: klidnost/vznětlivost** dosáhli stenu 4 (**D-**). Tedy se lehce přiklánějí ke charakteristice klidnějších, vytrvalejších, rozváznějších lidí. S jistou mírou vzrušivosti, náročnosti a netrpělivosti.

Faktor E: poddajnost/průbojnost se také pohybuje na stenu 4 (**E-**), proto je u nich o trochu typičtější poddajnost, diplomacie, pozornost, závislost, schopnost přizpůsobovat se okolí a poslušnost k autoritě. Na druhou stranu se v nich zračí i svéráznost, sebevědomí, schopnost se rozhodovat dle sebe a chuť se prosadit.

Jeden z hlavních složek extravertze je faktor **F: skličenosť/nadšenosť**. I tady se alpští lyžaři nacházejí na stenu 4 (**F-**). Proto se u nich budou projevovat obě polohy o trochu více inklinující ve směru skličivosti. Mohli bychom je definovat jako vážné, opatrné a zdrženlivé. Ale zároveň se v jistých případech u nich budou projevovat sklony k veselosti a bezstarostnosti.

Ve faktoru **G: svévolnosť/zodpovědnosť** dosáhli alpští lyžaři stenu 6 (**G+**). Lehce se přiklánějí ke kladné polaritě tohoto faktoru tedy zodpovědnosti, ačkoliv i

jistá míra svévolnosti se v nich bude odrážet. Tato vlastnost může být zkruslená postranní motivací, protože vysoce svědomitý člověk si sám sobě vysoké skóre nepřisoudí (Balcar, 1986, 1992). Lze o nich napsat, že jsou spíše vytrvalí, odhodlaní, odpovědní a citově ukáznění, se smyslem pro zodpovědnost, dbající na pravidla. Avšak jistá nestálost a samolibost se v jejich osobnosti může ukazovat.

Alpští lyžaři prokazují ve **faktoru H: plachost/smělost** sten 7 (**H+**), který značí dobrodružnou povahu, schopnost se seznamovat s lidmi, společenskost a přátelskost. Jejich bezstarostnost se promítá do horšího vnímání hrozícího nebezpečí. Vyznačují se vyšší impulzivitou.

Faktor I: citová tvrdost/citová choulostivost se u alpských lyžařů pohybuje na stenu 4 (**I-**). V osobnostním profilu se budou nacházet prvky obou pólů, avšak více se budou přiklánět k citové tvrdosti. Tito lidé spoléhají sami na sebe, jednají na základě praktické, logické evidence, jsou věcní, nevěnují pozornost svým tělesným nesnázím, nežijí na základě fantazií, mají minimalizované umělecké projevy.

Sten 4 (**J-**) vyšel i pro **faktor J: družná aktivnost/individualistická zdrženlivost**. Znovu se u těchto sportovců mohou objevovat obojí vlastnosti typické pro vyšší i nižší steny, ale více se budou blížit směrem k družné aktivitě. Bude u nich spatřována tendence pracovat ve skupinách, ale v jistých směrech mohou preferovat individualitu. Jsou rázní, plní síly, nevadí jim pozornost, dokážou však definovat své výhrady a věci hodnotit realisticky.

Znovu se u **faktoru O: sebedůvěra/úzkostná sebenejistota** alpští lyžaři nachází na stenu 4 (**O-**). Obě polarity se budou projevovat v osobnostní struktuře, s vyšší tendencí směrem k sebedůvěře. Jedná se o veselé, houževnaté osoby, které jsou schopny si sami poradit. Upřednostňují své názory, ale vnímají i pohledy ostatních. Nebojí se nových situací a jsou schopni si poradit dle potřeby. Věří ve vlastní schopnosti a dokážou pracovat se stresem. Umí pracovat s neúspěchem, i když ho lehce neházejí za hlavu.

Střední míry, stenu 5, dosáhli ve **faktoru Q₂: závislost na druhých/soběstačnost**. Proto jsou tito sportovci schopni rozhodovat se sami po svém a v jejich chování se bude objevovat ráznost. Ale na druhou stranu si dokážou cenit společenského uznání a jsou schopni držet s druhými lidmi.

Ve **faktoru Q₃: nedostatek sebevlády/sebevláda** se stenem 6 (**Q₃₊**) se alpští lyžaři přiklánějí k pólu sebevláda. Je pro ně typičtější schopnost se ovládat, svědomitost, touha po úspěchu. Dokážou brát ohled na druhé a není jim jedno, jak o nich druzí smýšlí. Může se však u nich projevovat nejistota při odmítnutí druhými.

U **faktor Q₄: nízké pudové napětí/ vysoké pudové napětí** se alpští lyžaři pohybují na stenu 4 (**Q₄₋**). Znovu na hranici středové hodnoty s tendencí k záporné polaritě, tedy nízkému pudovému napětí. Vyznačují se větší klidností, vyrovnaností, schopností zpracovávat duševní procesy. Nejsou náchylní k úzkostným poruchám a lépe zvládají stresové situace a tlak společnosti. Může se však u nich projevovat citlivost k názorům druhých.

Osobnost běžce na lyžích

Jelikož běžci na lyžích a alpští lyžaři dosáhli v **7 faktorech – A, B, C, F, H, O, Q₂** stejných stenových hodnot, budeme odkazovat na charakteristiku zmíněných částí osobnosti na text uvedený výše (viz. Osobnost Alpského lyžaře). Dále se budeme rovnou věnovat popisu zbylých faktorů, u kterých běžci na lyžích dosáhli odlišných hodnot.

Faktor D klidnost/vznětlivost se u běžců na lyžích pohybuje na stenové škále na hodnotě 6 (**D+**). Ačkoliv se u nich může projevovat jistá míra vytrvalosti a rozvážnosti z polarity klidnosti, více budou vystupovat jako nároční a netrpěliví jedinci. Jsou náchylnější k rozptýlení a rádi na sebe upozorňují a strhávají pozornost. Nedělá jim potíže se do nových věcí zapojit a rychle se pro ně nadchnout. Vrstevníci je mohou vnímat jako impulzivně se sebeprosazující. Jejich vztah k autoritě je komplikovanější.

I **faktor E: poddajnost/průbojnost** si u běžců na lyžích připisuje stenovou hodnotu 6 (**E+**). Tito lidé se vyznačují větší nepoddajností, svérázností, sebevědomím, chutí se prosadit, nezávislostí a tvořivostí. Jsou však schopni své projevy dobře ovládat a vystupovat diplomaticky. Rádi dosahují společenských úspěchů, obdivu a prestiže. S dominancí jsou spojeny dobré výkony ve sportu.

Sten 8 (**G+**) je nejvyšší hodnota, kterou běžci na lyžích v celém osobnostním profilu dosáhli, a to ve **faktoru G: svévolnost/zodpovědnost**. Jedná se o vytrvalé, odpovědné, svědomité sportovce, kteří se vnímají jako nositele a strážce mravů. Není

jim cizí smysl pro povinnost a řád. Dominantní vliv u nich hraje svědomí. Je pro ně typická dobrá organizace myšlení, disciplína, vytrvalost v pracovních úkolech. U svých vrstevníků jsou většinou oblíbení a vyhledávání.

Běžci na lyžích ve **faktoru I: citová tvrdost/citová choulostivost** získali 6 stenů (**I+**). Lehce se kloní k polaritě citové choulostivosti, pro kterou je charakteristická jistá míra netrpělivosti, závislosti, nejistoty a bohatší představivosti ve vnitřním životě a v řeči. Ke svým vrstevníkům se většinou chovají vlídně a shovívavě. Mají schopnost druhým naslouchat či poradit, ale zároveň u nich vyhledávají pomoc při problémech. Avšak může se u nich objevovat impulzivita a menší sklon k hypochondrii, která je pro vysoký skóre typická.

Výslednou stenovou hodnotu 3 (**J-**) vykazuje u běžců na lyžích **faktor J: družná aktivnost/ individualistická zdrženlivost**. Jsou radikálněji nakloněny směrem k družné aktivitě. Rádi podnikají společné akce s druhými, rádi jsou středem pozornosti a nedělá jim problém přijmout obecná měřítka. Dokážou se lehce nadchnout pro různé úkoly a aktivity a pak do nich vložit celou svou energii. V kolektivu jsou oblíbení a lidmi vyhledávání.

U **faktoru Q₃: nedostatek sebevlády/sebevláda** se běžci na lyžích pohybují na stenu 7 (**Q₃₊**). Jsou velmi dobří v sebeovládání, jsou schopni potlačit své city na veřejnosti, protože je vnímají jako slabost. Disponují silnou touhou po úspěchu a svědomitostí. Je pro ně samozřejmé dodržovat kázeň a plnit své povinnosti. V kolektivu vystupují bezproblémově a rádi se zapojují do úkolů, které vedou k splnění cílů.

Běžci na lyžích se ve **faktoru Q₄: nízké pudové napětí/ vysoké pudové napětí** nachází lehce nad středovou hodnotou, a to na stenu 6 (**Q₄₊**). Ačkoliv se u nich můžou projevit vlastnosti typické pro nízké pudové napětí, jako schopnost chápat a zpracovávat duševní procesy a díky tomu zvládat stresové situace. Více budou pociťovat obavy, napětí a vnitřní zmatek. Mají lehké sklony k sebeobviňování, což se může projevit úzkostnější povahou.

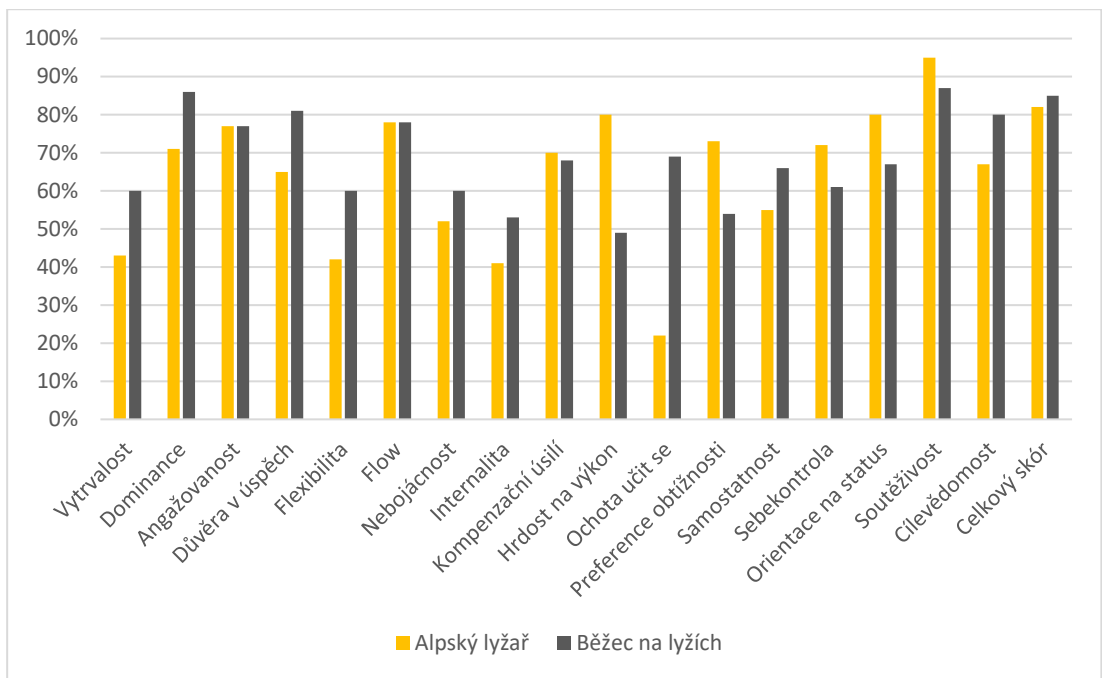
2. Kde se nachází místo kontroly u alpských lyžařů a běžců na lyžích?

Na Škále místa kontroly Zemanové a Dolejše získala osobnost alpského lyžaře *průměrného hrubého skóru 18* z 48. Osobnost běžce na lyžích dosáhla *průměrného hrubého skóru 17* z 48 možných bodů. Sportovci obou disciplín inklinují k internímu místu kontroly. Jedná se o jedince, kteří mají větší potřebu nezávislosti, lépe odolávají sociálnímu tlaku. Ve společnosti vystupují aktivněji a nevádí jim se zapojovat do různých společenských projektů. Častěji využívají adaptivní copingové strategie a přijímají zodpovědnost jak za své úspěchy, tak i neúspěchy, s vyšší tendencí obtížně prožívat své selhání. Jsou vytrvalejší při řešení komplexních úkolů, při dosahování dlouhodobých cílů a disponují vyšším zájmem o vzdělání. Oproti osobám s vnějším místem kontroly jsou lépe vybaveni schopností vyrovnávat se s mezilidskými konflikty a mají menší sklony k látkovým i nelátkovým závislostem či k syndromu vyhoření. Z celkového pohledu se tito sportovci jeví jako psychicky odolnější, spokojenější se svým životem a šťastnější. Sami sebe vnímají jako silné osobnosti (Kasalová, Dolejš, Charvát, & Suchá, 2020).

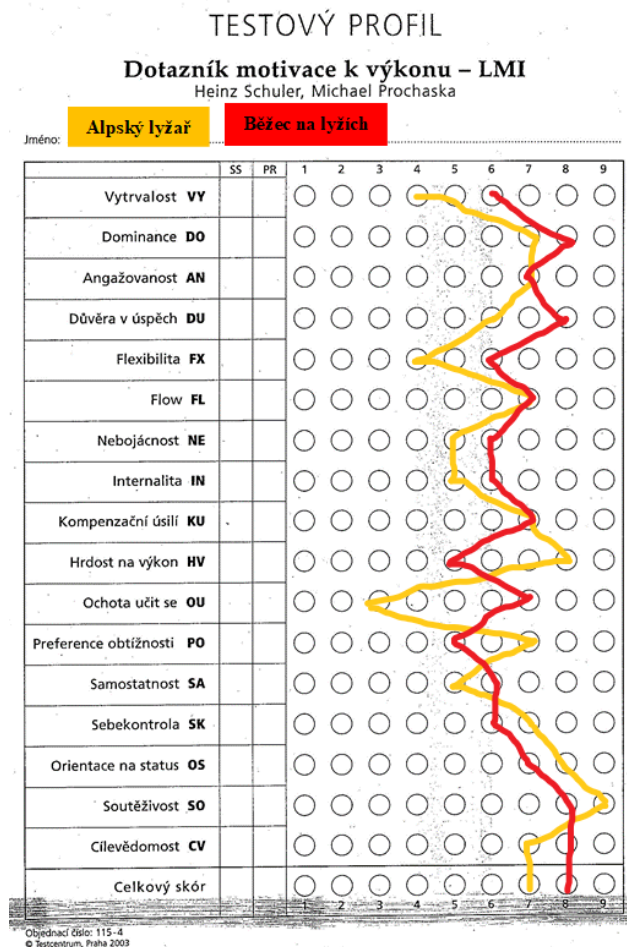
3. Jaká je výkonová motivace u alpských lyžařů a běžců na lyžích?

Na základě analýzy výsledných dat z Dotazníku motivace k výkonu – LMI jsme zpracovali Graf 2, který znázorňuje průměrné percentily alpského lyžaře a běžce na lyžích v jednotlivých oblastech výkonové motivace i jejich celkový průměrný skóre vzhledem k normě populace. Dále připojujeme Obrázek 5, který ukazuje testový profil výkonové motivace alpského lyžaře i běžce na lyžích. Samotný testový profil ukazuje výsledné hodnoty sportovců ve staninách.

Graf 2: Výkonová motivace alpského lyžaře a běžce na lyžích (dle LMI)



Obrázek 5: Testový profil alpského lyžaře a běžce na lyžích (LMI)



Na základě výsledných dat můžeme konstatovat, že sportovci obou disciplín mají celkovou výkonovou motivaci vysokou. **Alpští lyžaři** mají výkonovou motivaci vyšší než **82 %** normované populace a **běžci na lyžích** vyšší než **85 %** normované populace. Nejvyšší percentilové hodnoty u **výkonové motivace alpského lyžaře** vyšly ve složkách – *soutěživost* (95. percentil), *hrdost na výkon* (80. percentil), *orientace na status* (80. percentil) a *flow* (78. percentil). Ostatní složky se pohybovaly nad 50. percentilem oproti normě, až na *vytrvalost* (43. percentil), *flexibilitu* (42. percentil), *internalitu* (41. percentil) a *ochotu učit se* (22. percentil), která se stala nejnižší skórovanou složkou LMI dotazníku. Nejvyššími percentilovými hodnoty **výkonové motivace běžce na lyžích** disponují složky – *soutěživost* (87. percentil); *dominance* (86. percentil), *důvěra v úspěch* (81. percentil) a *cílevědomost* (80. percentil). Ostatní složky se vešly do rozmezí mezi 53. – 78. percentilem. Nejnižší hodnoty, která jako jediná spadla pod 50 %, dosáhla složka *hrdost na výkon* (právě 49. percentil).

Z testového profilu obou sportovců je patrné, že se ve většině případů pohybují ve vyšších staninových hodnotách oproti normě. Výjimkou jsou u alpských lyžařů složky – *ochota učit se* (3), *vytrvalost* (4), *flexibilita* (4). Naopak maximální staninové hodnoty (9) dosáhli ve složce *soutěživost* a vysoko si stojí i ve složce *hrdost na výkon* (8). Běžci na lyžích nespádli v žádné složce pod staninovou hodnotu 5. Právě hodnotu 5 získali v *hrdosti na výkon* a v *preferenci obtížnosti*. Nejvyšší staninové skóry (8) vykazují ve složkách – *dominance*, *důvěra v úspěch*, *soutěživost*, *cílevědomost*, a i v samotném *celkovém skóru* výkonové motivace.

4. Jaké jsou rozdíly v osobnostní struktuře mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích?

K zodpovězení této otázky jsme využili T-test pro dva nezávislé výběry. Pro měření jsme stanovili hladinu významnosti 0,05, která je běžně v psychologii využívána.

V osobnostní struktuře byl prokázán statisticky významný rozdíl mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích u 7 faktorů osobnosti ze 14. Jedná se o faktory – A (bezprostřednost/uzavřenost), D (vznětlivost/klidnost), E (průbojnost/poddajnost), F (nadšenost/sklíčenost), G (zodpovědnost/svévolnost), I (citová choulostivost/citová chladnost), Q₄ (vysoké pudové napětí/nízké pudové napětí). Naopak statisticky nevýznamným způsobem se od sebe sportovci odlišují ve zbylých 7 faktorech – B

(vysoká/nízká krystalická inteligence), C (citová stálost/citová nestálost), H (smělost/plachost), J (individualistická zdrženlivost/družná aktivnost), O (úzkostná sebenejistota/sebedůvěra), Q₂ (soběstačnost/závislost na druhých), Q₃ (sebevláda/nedostatek sebevlády). Na základě těchto výsledků **přijímáme hypotézy H1, H4, H5, H6, H7, H9 a H14**. Zamítáme pak zbylé hypotézy H2, H3, H8, H10, H11, H12, H13. Pro přehlednost připojujeme Tabulku 4, kde se nacházejí p hodnoty a další výsledná data, na jejichž základě jsme byli schopni určit statistické významnosti.

Tabulka 4: T-test pro dva nezávislé výběry na základě HSPQ

Proměnná	Průměr AL	Průměr BL	t	p	N AL	N BL	Směr. odchyl. AL	Směr. odchyl. BL
Faktor A	13,14	11,80	2,58	0,012	44	40	1,03	3,26
Faktor B	8,04	8,30	-1,30	0,199	44	40	0,83	0,97
Faktor C	13,50	12,80	0,82	0,416	44	40	3,45	4,39
Faktor D	8,23	11,60	-4,41	<0,01	44	40	0,68	5,03
Faktor E	8,82	12,35	-14,97	<0,01	44	40	1,42	0,48
Faktor F	8,82	7,80	2,41	0,018	44	40	1,82	2,04
Faktor G	13,05	14,70	-4,23	<0,01	44	40	2,43	0,46
Faktor H	12,73	12,95	-0,36	0,719	44	40	1,26	3,88
Faktor I	8,23	13,00	-6,44	<0,01	44	40	4,40	1,69
Faktor J	7,59	7,05	1,82	0,073	44	40	1,28	1,45
Faktor O	9,14	9,55	-0,45	0,653	44	40	5,01	3,05
Faktor Q2	5,59	6,45	-1,66	0,100	44	40	2,06	2,67
Faktor Q3	12,41	13,30	-1,49	0,139	44	40	3,66	0,97
Faktor Q4	8,86	10,90	-2,42	0,018	44	40	4,54	2,90

Poznámka: AL – alpsští lyžaři; BL – běžci na lyžích

5. Jaký je rozdíl v místě kontroly mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích?

Při zkoumání rozdílu ve vztahu místa kontroly mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích jsme neshledali žádný statisticky významný rozdíl. Na základě T – testu pro dva nezávislé výběry (na hladině významnosti 0,05) jsme určili hodnotu p, která je rovna 0,492. Proto zamítáme hypotézu H15. Další finální hodnoty uvádíme v Tabulce 5.

Tabulka 5: T-test pro dva nezávislé výběry na základě Škály místa kontroly (SMKZD)

Proměnná	Průměr AL	Průměr BL	t	p	N AL	N BL	Směr. odchyl. AL	Směr. odchyl. BL
Místo kontroly	17,55	17,10	0,69	0,492	44	40	2,11	3,66

6. Jaké jsou rozdíly ve výkonové motivaci mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích?

Na rozdílnost alpských lyžařů a běžců na lyžích vzhledem k výkonové motivaci se lze dívat ze dvou pohledů. První z nich se týká celkové úrovně výkonové motivace, kde nevyšla statisticky významná rozdílnost mezi oběma skupinami sportovních disciplín. Hodnota p se rovná 0,492, proto zamítáme hypotézu H33. Avšak alpské lyžaři a běžci na lyžích se od sebe statisticky významně liší v jednotlivých dimenzích výkonové motivace. A to přesně v: dominanci, flexibilitě, hrdosti na výkon, ochotě učit se, preferenci obtížnosti, samostatnosti, orientaci na status, soutěživosti a cílevědomosti. Jedná se o 9 dimenzí ze 17. Na základě těchto zjištění **přijímáme hypotézy H17, H20, H25, H26, H27, H28, H30, H31 i H32.** Zbylé hypotézy H16, H18, H19, H21, H22, H23, H24, H29 zamítáme. Přesné p hodnoty a i ostatní výsledné hodnoty uvádíme v Tabulce 6.

Tabulka 6: T-test pro dva nezávislé výběry na základě LMI

Proměnná	Průměr AL	Průměr BL	t	p	N AL	N BL	Směr. odchyl. AL	Směr. odchyl. BL
Vytrvalost	44,45	48,40	-1,32	0,191	44	40	18,29	5,03
Dominance	50,50	55,40	-4,18	<0,01	44	40	7,32	1,26
Angažovanost	45,59	46,10	-0,24	0,811	44	40	12,67	4,69
Důvěra v úspěch	50,27	53,55	-1,34	0,184	44	40	14,20	6,39
Flexibilita	47,23	51,30	-3,84	<0,01	44	40	6,69	0,46
Flow	54,64	55,40	-0,45	0,651	44	40	9,42	5,17
Nebojácnost	39,18	41,60	-1,10	0,275	44	40	12,45	6,52
Internalita	49,23	51,55	-1,16	0,250	44	40	10,82	6,93
Kompenzační úsilí	54,64	54,35	0,16	0,876	44	40	10,19	5,83
Hrdost na výkon	61,50	57,30	3,46	<0,01	44	40	6,11	4,89
Ochota učit se	42,95	51,80	-6,25	<0,01	44	40	6,41	6,55
Preferenci obtížnosti	47,45	41,95	2,62	0,011	44	40	9,51	9,77
Samostatnost	44,91	48,25	-2,35	0,021	44	40	6,81	6,18
Sebekontrola	50,55	47,65	1,45	0,150	44	40	11,38	5,70
Orientace na status	57,95	54,55	2,63	0,010	44	40	7,18	4,14
Soutěživost	56,45	52,00	2,98	<0,01	44	40	7,56	5,93
Cílevědomost	48,82	52,35	-3,86	<0,01	44	40	3,96	4,43
Celkový skór	846,32	863,50	-0,73	0,468	44	40	143,72	41,65

Po analýze všech získaných dat, které jsme interpretovali v celé této kapitole, je zřejmé, že alpské lyžaři a běžci na lyžích jsou si v mnohém podobní, ale zároveň jsou určité dimenze, kde se od sebe signifikantně odlišují. Možné důvody jejich rozdílnosti se pokusíme vysvětlit v následující části diplomové práce.

9 Diskuze

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, zda existují rozdíly v osobnostní struktuře a výkonové motivaci mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích. Na základě Osobnostního dotazníku pro mládež (HSPQ) jsme zanalyzovali profil osobnosti obou typů lyžařů. Při jejich následném srovnání se ukázalo, že alpští lyžaři se statisticky významně liší v 7 osobnostních faktorech (A, D, E, F, G, I, Q₄) oproti běžcům na lyžích. Největší difference se projeví u 4 faktorů, ve kterých se osobnosti sportovců vybraných disciplín liší v jejich polaritě. Jedná se o:

- Faktor D – alpští lyžaři: klidnost (D-), běžci na lyžích: vznětlivost (D+);
- Faktor E – alpští lyžaři: poddajnost (E-), běžci na lyžích: průbojnost (E+);
- Faktor I – alpští lyžaři: citová tvrdost (I-), citová choulostivost: (I+);
- Faktor Q₄ – alpští lyžaři: nízké pudové napětí (Q₄-), běžci na lyžích: vysoké pudové napětí (Q₄+).

Alpští lyžaři vykazují ve faktoru D a E zápornou polaritu – klidnost a poddajnost, ačkoliv se nacházejí na horní hranici záporného pólu. Naopak běžci na lyžích se pohybují na dolní hranici kladného pólu – vznětlivost a průbojnost. Nejdříve nás napadlo, že by polarity faktoru D měly být mezi sportovci prohozené, ale po zamyšlení je tento výsledek smysluplný. Alpské lyžování patří mezi rizikové sporty, pro které je charakteristické zvládnutí náročných podmínek (Paulík, 2006). Osobnost alpského lyžaře musí vykazovat určitou míru klidnosti v chování i prožívání a pokory během samotného sjezdu, protože při každém závodu jde do rizika vyplývajícího z náročných podmínek (vysoká rychlost, nebezpečný terén). Odborné studie zaměřující se na tuto problematiku popisují sportovce rizikových sportů jako emocionálně nejstabilnější a nejsvědomitější jedince oproti ostatním sportovcům (Kajtana, Tušaka, Barić, & Burnika 2004; Schaal et al., 2011). Běžci na lyžích zase pro zvládnutí dlouhých tratí musí vykazovat jisté známky vznětlivosti a průbojnosti, aby se nabudili na nejlepší výkony. Jeden z našich nejlepších běžců na lyžích, Lukáš Bauer, sám o sobě říká, že bez povahy vznětlivého člověka by to nebyl on a hlavně, že by nemohl vyhrávat závody. Avšak stenové hodnoty ukazují na fakt, že u obou typů lyžařů se budou nacházet i prvky z druhé polarity faktorů D i E.

Stejných stenových hodnot (4) jako ve výše probraných faktorech vykazují alpští lyžaři i ve faktorech I a Q₄. A stejně jsou na tom i běžci na lyžích, kteří dosáhli

u faktorů I a Q₄ dolní hranice kladné polarity, tedy 6 stenů. Proč jsou alpsští lyžaři citově tvrdší a proč disponují nižším pudovým napětím než běžci na lyžích, si vysvětlujeme znovu pomocí souvislosti mezi rizikovými sporty a charakteristikami záporných polarit uvedených faktorů. Alpsští lyžaři se musí rozhodovat na praktických a logických základech bez zbytečně výrazných emocí. Během nebezpečných situací, jako je pro lyžaře každý závod, se nesmí nechat zbytečně svazovat strachem a musí jednat s klidnou a vyrovnanou hlavou. Náš úspěšný trenér Marián Jelínek řekl: „*Emoce je úžasný pomocník, ale proradný pán*“. Se strachem by sportovec neměl bojovat, ale měl by se naučit změnit jeho polaritu, transformovat ho a vnímat strach jako možnost růstu (in Tomášek, 2019).

Nevýznamným způsobem se alpsští lyžaři a běžci na lyžích od sebe liší ve zbylých 7 faktorech. Sportovci obou lyžařských disciplín shodně dosáhli níže uvedených polarit jednotlivých faktorů – vysoká krystalická inteligence (B+), citová stálost (C+), smělost (H+), družná aktivnost (J-), sebedůvěra (O-), závislost na druhých/soběstačnost (Q₂-/+), sebevláda (Q₃+). Po úvaze nad těmito výsledky není žádná polarita z vyjmenovaných faktorů a především skutečnost, že se alpsští lyžaři a běžci na lyžích od sebe signifikantně neodlišují, takovým překvapením. Charakteristiky těchto faktorů korespondují s všeobecnými nároky na osobu sportovce, bez závislosti na konkrétní sportovní disciplíně. V diskuzi jsme se zaměřili přímo na dva z nich. A to na faktor B+, který u obou skupin dosáhl na jednu z nejvyšších stenových hodnot (7). Ale i na faktor Q₂-/+, který se pohybuje uprostřed stenové škály.

Ačkoliv se ve společnosti můžeme potkat s názorem, že sportovci cvičí více svaly než mozek, již celá řada odborných výzkumů (Tannebaum, 1986; Vičara & Válková, 2014) dotýkající se inteligence a profesionálního sportu, ukázala, že sportovci disponují nadprůměrnou inteligencí. Proto jsme předpokládali, že jak alpsští lyžaři, tak běžci na lyžích dosáhnou ve faktoru krystalické inteligence vysokého skóru. Vičara a Válková (2014) zdůrazňují, že inteligenci ve sportu nelze opomíjet, protože je nutná při vyrovnání se s překážkami, které se během celého tréninkového procesu i během závodů objevují (např. adaptace na změny prostředí, schopnost učit se novým věcem). Portešová ve své práci (2002) uvádí, že nadání (pohybové, umělecké) je vázáno na nějakou činnost. Výjimečné schopnosti jsou významnější než

obecná inteligence, i když se pojí s vysokým intelektem, protože právě tyto schopnosti člověka předurčují k excelentnímu výkonu v konkrétní činnosti.

To, že se obě skupiny lyžařů ve faktoru Q_2 pohybují přesně na středové hodnotě, tedy ani na záporné (závislost na druhých) či kladné polaritě (soběstačnost), přisuzujeme těmto skutečnostem. Sportovec, aby uspěl a vůbec vydržel celou tréninkovou přípravu a tlak ze závodu, musí disponovat jistou mírou soběstačnosti. Dále obě lyžařské disciplíny jsou převážně individuálního charakteru (mimo běžeckých štafet). Během závodu je tedy pouze na daném sportovci, jak se s podmínkami tratě, stresem, počasím, konkurencí a dalšími překážkami popere. Na druhou stranu i v kategoriích žáků a juniorů má sportovec kolem sebe podpůrný tým, který stojí především na trenérovi, ale dále se setkává s fyzioterapeuty, s technickou podporou, v jistých případech i se sportovními psychology a dalšími. I když člověk závodí v individuální disciplíně, nikdy nejsou jeho výhry či prohry pouze jeho záležitostí. Jedná se o kolektivní práci, ke které patří závislost na druhých. Na co dále nesmíme zapomenout, že náš výzkumný soubor byl složen sportovci ve věku od 14 do 17 let. Tedy jistá míra závislosti na rodičích (ať už emoční nebo ekonomická) zde bude hrát významnou roli.

Pro zkompletování informací ohledně osobnosti alpských lyžařů a běžců na lyžích jsme se rozhodli ještě určit jejich místo kontroly. U obou typů sportovců jsme lokalizovali vnitřní místo kontroly na základě Škály místa kontroly Zemanové a Dolejše (SMKZD). Obecně, aby sportovci disponovali vysokou výkonností, musí ve své přípravě zvládnout mnoho psychických zátěží, jako jsou únava, nechuť, monotónnost. Zároveň povědomí o tom, že i ostatní konkurenti jsou obdobně připraveni s sebou přináší psychický tlak (Šafář & Hřebíčková, 2014). Uplatnit se v takových podmínkách můžou jen ti, kteří sami sobě věří a nespolehnou se pouze na druhé nebo na náhodu. Proto není překvapení, že u našeho vybraného vzorku jsme určili právě interní místo kontroly, díky kterému jsou naši sportovci schopni překonávat různé překážky při trénincích, závodech, ale i v běžném životě. Bal, Singh a Singh (2010) se ve své studii snažili najít signifikantní rozdíl v místě kontroly mezi individuálními a týmovými sportovci. Stejně jako my shledali, že rozdíl mezi vybranými skupinami není statisticky významný a určili vnitřní místo kontroly u individuálních i týmových sportovců bez rozdílu.

V celkové úrovni výkonové motivace, kterou jsme otestovali pomocí Dotazníku motivace k výkonu – LMI, se alpsští lyžaři a běžci na lyžích od sebe signifikantně neliší. U sportovců obou lyžařských disciplín je výkonová motivace stejná nebo vyšší než u 82 % normované populace. Hošek (1999) uvádí, že potřeba výkonu ve sportu je úzce spjatá s motivační strukturou člověka. Je prokázáno, že i při stabilizované motivační struktuře se objevuje vyhraněná orientace výkonové motivace na sportovní úspěch. U samotných sportovců je tedy tendence dosažení úspěchu zpravidla velmi zvýrazněná a na základě toho můžeme hovořit o tzv. předpokladu vysoké výkonové motivace (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011). Proto jsme takový výsledek mohli předpokládat. Mühlfeit (2019) předkládá myšlenku, že pokud si člověk rozloží anglické slovo „*inspiration*“ na „*in spirit*“, znamená to, že máme něco hluboko ukryté ve své duši. S určitou činností má pak člověk vytvořené vnitřní pouto, a to vnitřní pouto se bude projevovat v našem jednání. Každý sportovec má se svojí činností vytvořené vnitřní pouto, jinak by těžko hledal motivaci chodit na tréninky, překonávat bolest, strach, únavu. A právě i díky tomu je se sportovní činností spjatý vyšší stupeň výkonové motivace. Držitel amerického rekordu v půlmaratonu Ryan Hall se řídí heslem: „*Jestli to není zábava, pak nestojí za to, abys to dělal*“ (in Tomášek, 2019). To hlavní ve sportu by mělo být právě to, aby nás to bavilo.

Profesionální sport v životě člověka utváří osobnost i vzhledem k požadavkům sportovního výkonu (Perič & Dovalil, 2010). Proto jsme u alpských lyžařů a běžců na lyžích rozklíčovali 7 složek výkonové motivace, ve kterých se mezi sebou statisticky významně odlišují. Jedná se o dominanci, flexibilitu, hrdost na výkon, ochotu učit se, preferenci obtížnosti, samostatnost, orientaci na status, soutěživost a cílevědomost.

Výsledné percentilové skóre soutěživosti potvrdilo výše zmíněné poznatky vzhledem k orientaci výkonové motivace na úspěch u sportovní populace. Pojem soutěživost v sobě zahrnuje tendenci, prožívat konkurenci jako povzbuzení a motivaci pro sportovní výkon (Cassidy & Lynn, 1989). Ačkoliv obě skupiny získaly v této složce nejvyšší ohodnocení (alpsští lyžaři 95 percentilů a běžci na lyžích 87 percentilů), i tak se mezi se sebou významně odlišují. Vyšší míra soutěživosti u alpských lyžařů může být ovlivněná ekonomickým zázemím jejich rodin. Alpské lyžování je velmi finančně nákladný sport a zejména v žákovských, ale i juniorských

kategoriích jsou hlavními sponzoři rodiče (Jansa et al., 2018). Z vlastních zkušeností vím, že většina rodičů pochází z řad úspěšných podnikatelů, převážně velkých firem nebo jsou velmi dobře finančně ohodnocení zaměstnanci. Tito lidé se ve svém zaměstnání pohybují ve značně konkurenčním prostředí, ve kterém by bez určité míry soutěživosti neobstáli. Člověk se nenarodí s vlastnostmi a schopnostmi, které by se během života nedaly měnit. Právě charakterové vlastnosti a osobnostní rysy lze dobře modelovat vlivem výchovy (Lukeš, Nový et. al., 2005). Předpokládáme, že tak vysoká míra soutěživosti našich alpských lyžařů je jistou mírou převzata z rodinného prostředí.

Nejmarkantnější rozdíly se objevily ve složkách – ochota učit se, hrdost na výkon, flexibilita a preference obtížnosti. Asi největším překvapením bylo velmi nízké skóre ochoty učit se u alpských lyžařů. Dosáhli na 22. percentil. Běžci na lyžích se oproti nim pohybují na 69. percentilu. Lidé s vysokými hodnotami této složky mají velký zájem o vědění, do kterého investují čas i námahu (Schuler & Prochaska, 2003). I ve sportu je potřeba poznat jak teoretický základ sportu, tak se naučit mnoho pohybových dovedností, taktiku pro závody, umění kompenzace a mnoho dalších věcí. Jedno z mála možných vysvětlení pro tento nízký a překvapující výsledek může spočívat ve věkovém průměru sportovců zvolených lyžařských disciplín. Alpští lyžaři se v průměru pohybují okolo 15. roku, běžci na lyžích pak kolem 16. roku. Odborné studie se shodují, že až juniorský věk může být vhodnou životní etapou pro učení se technikám tréninku. Učit se novým strategiím v oblasti psychiky pro vyrovnání se s náročností podmínek vrcholového sportu (Hřebíčková, 2013). Je možné, že rozdíl jednoho roku mezi těmito sportovci vytvořil takto markantní rozdíl.

Více flexibilní se ukázali běžci na lyžích. Vyšší míra flexibility může spočívat v charakteristikách zvolených lyžařských disciplín. Z obecného hlediska je alpské lyžování popisováno jako vysoce intenzivní pohybová aktivita probíhající v časovém rozmezí od 45 sekund do 120 sekund (Ferguson, 2010). Běh na lyžích je oproti tomu řazen mezi cyklické sporty vytrvalostního charakteru (Heller, 2018). Jelikož se jedná o déletrvající pohybovou činnost, nežli je sjezdové lyžování, během závodu se může objevit daleko více překážek a změn, se kterými si musí běžci poradit. Ať už se jedná o udržení rychlosti při vzrůstající únavě, odolnost vůči nepříznivým klimatickým podmínkám a jejich změnám, schopnost vyrovnat se s nevhodně namazanými lyžemi,

riskování pádu nebo nasazení vysoké rychlosti na začátku tratě (Bolek, Ilavský, & Soumar, 2005). Proto je vyšší míra flexibility pro běžce na lyžích zásadnější.

Stejně tak podstatu diference ve složkách hrdost na výkon a preference obtížnosti budeme hledat v rozdílných nárocích na osobu sportovce vzhledem ke sportovním disciplínám. V obou případech mají vyšší výsledné hodnoty alpsští lyžaři. Hrdost na výkon v sobě odráží afektivní konsekvence výkonových situací a jejich pocitové zpracování ve vztahu k pocitu vlastní hodnoty (Schuler & Prochaska, 2003). Šťastný (2005) uvádí, že v mentálním tréninku lyžařů se pracuje především s motivací, sebedůvěrou, emocemi a koncentrací. I další odborníci (Chevalier, 1998) se v psychologické přípravě alpských lyžařů odkazují na vysokou míru sebedůvěry. Sami vnímáme, že pocit vlastní hodnoty a sebedůvěra jde ruku v ruce, proto složka hrdost na výkon získala vysoké hodnoty – 80. percentilů. Lidé s vysokou mírou preference obtížnosti dávají přednost těžkým a náročným úkolům. Mimořádnou výzvou jsou pro ně úlohy, u kterých je možná zvýšená eventualita selhání (Schuler & Prochaska, 2003). Alpské lyžování se řadí mezi rizikový sport, který na osobu sportovce klade nároky především ve směru silné touhy překonávat překážky spojené s určitou mírou nebezpečí (Paulík, 2006). Tato charakteristika je určitě v souladu s tvrzením, že pro lidi s vysokými hodnotami preference obtížnosti jsou atraktivnější obtížné úkoly. Sám Ondřej Bank, jeden z našich předních světových lyžařů, uvedl (2016): *„Konkurence v lyžování je hodně veliká, je to venku, je to adrenalin, takže uspět není vůbec jednoduché. To vždy byla pro mě výzva“*.

Stejně jako u osobnostní struktury jsme se podívali i na jednu část výkonové motivace, která nevykazuje statisticky významný rozdíl mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích. Vybrali jsme si složku flow, u které vyšel shodný, vysoký výsledek pro oba typy lyžařů, a to 78. percentil. Autorem konceptu flow je Csikszentmihalyi (1992). Jedná se o tendenci, která v sobě zahrnuje schopnost věnovat se problémům velmi intenzivně s vyloučením všech rušivých elementů a s vysokým soustředěním. Myslíme si, že každý sportovec by měl mít tuto složku rozvinutou, aby mohl kvalitně fungovat ve své sportovní kariéře. Jedna z nejlepších světových běžkyň na dlouhé tratě, Američanka Renee Metivier Baillie, říká: *„Nejlepší závody byly vždy ty, kdy se mi podařilo zůstat uvolněná, přítomná a kdy jsem se řídila tím, co mi říkalo tělo a co napovídaly mé smysly“* (in Tomášek, 2019). Často po závodech slýcháváme, že vítězný sportovec ani nevěděl, co se dělo kolem něj, že nevnímal svět, pouze se

zaměřil sám na sebe. A schopnost takovéto koncentrace je důležitým prvkem při závodech pro každého sportovce bez závislosti na disciplíně.

K závěru diskuze se zaměříme na limity této práce. Ačkoliv si myslíme, že náš výzkumný soubor dobře reprezentuje populaci alpských lyžařů i běžců na lyžích v žákovských a juniorských kategoriích a že je dostatečně rozsáhlý, pracovali jsme pouze s výběrem sportovců z Libereckého a Královéhradeckého kraje. Vzhledem k časové náročnosti a skutečnosti, že jsme testovou baterii distribuovali formou „tužka-papír“, však výzkum nemohl být rozšířen mezi lyžaře celé České republiky. I tak nám situaci sběru dat zkomplikovala koronakrise. Časová náročnost se promítala i do části zpracování a vyhodnocování výsledků, vzhledem k vybrané formě distribuce testové baterie. Hrubé skóry jednotlivých metod jsme získali pomocí skórovacích šablon a standardizované skóry jsme následně zjistili pomocí příslušných převodních tabulek daných metod. V této části vše probíhalo formou „tužka-papír“, bez pomoci již možných technologií. Možné chyby při zpracování dat jsme se však snažili eliminovat následnou kontrolou. Pro závěrečnou analýzu dat v softwaru Statistica 13 jsme využili parametrickou metodu, a to přesně T-test pro dva nezávislé výběry. Pro tento postup jsme se rozhodli na základě centrální limitní věty, která sděluje, že při souboru větším než 45 probandů lze předpokládat, že se zvolený soubor bude blížit normálnímu rozdělení. Po zvážení by bylo vhodné doplnit výzkum i o duplicitní neparametrickou metodu, i když pak by mohlo dojít k nepřehlednosti kapitoly výsledků.

Výsledky magisterské diplomové práce přinesly přehled statisticky významných rozdílů v osobnostní struktuře a výkonové motivaci mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích, které jsme se snažili zkonfrontovat se současnými poznatky ohledně daných sportovních disciplín. Získané finální informace mohou především sloužit pro zkvalitnění sportovní přípravy, jak alpského lyžaře, tak běžce na lyžích. Na jejich základě se lze zaměřit na skladbu a celkovou individualizaci tréninku, orientovat se na konkrétní aspekty výkonové motivace, jejich rozvoj a následný vhodný výběr motivačních metod „přímo na míru osobnosti alpského lyžaře či běžce na lyžích“. Protože jak bylo v teoretické části diplomové práce popsáno, v současné době se dostat na pomyslný vrchol u vybraného sportu, vyhrávat nebo se umisťovat v přední části startovací listiny, není pouze záležitostí trénování pohybu, techniky, taktiky a přístupu k nejlepšímu vybavení. Sportovec se ve své přípravě musí zaměřit

i na psychologické aspekty sportovního výkonu. Možný prostor pro další využití výzkumu vidíme i při rozhodování rodičů nebo samotných sportovců, jaké sportovní disciplíně se bude chtít mladý sportovec věnovat. Výsledky by mohly sloužit jako nápověda k tomu, k jaké lyžařské disciplíně člověk více inklinuje. I když zde vidíme prostor pro další rozpracování této problematiky.

10 Závěry

Tato diplomová práce se zaměřila na studium osobnostní struktury a výkonové motivace u alpských lyžařů a běžců na lyžích v žákovské a juniorské kategorii a následně z něho vyplývající rozdílnosti mezi těmito sportovci. Je ovlivněna současným trendem, a to vlivem psychologické složky na průběh tréninkového procesu i závodů. Samotný výzkum byl zrealizován na souboru složeném z mladých sportovců 6 sportovních oddílů Libereckého a Královéhradeckého kraje, a to: Ski Team Harranti Harrachov, SK SKI racing MB z.s., Harrachov SKI klub; Liberec TJ Dukla; Špindlerův Mlýn, SA; juniorská reprezentace alpských lyžařů. Kapitola interpretující výsledky naší práce je rozdělena do 6 bloků, které shodně nasedají na výzkumné otázky, díky nimž jsme byli schopni splnit hlavní i dílčí cíle práce. Níže přinášíme přehled hlavních zjištění.

Osobnostní struktura alpského lyžaře a běžce na lyžích byla odvozena pomocí Osobnostního dotazníku pro mládež (HSPQ) na základě 14 osobnostních faktorů. Stenové hodnoty poukazovaly na polaritu jednotlivých faktorů, ale i jejich sílu. **Alpského lyžaře** definují tyto polarities faktorů: uzavřenost/bezprostřednost (A-/ +), vysoká krystalická inteligence (B+), citová stálost (C+), klidnost (D-), poddajnost (E), sklíčenost (F-), zodpovědnost (G+), smělost (H+), citová tvrdost (I-), družná aktivnost (J-), sebedůvěra (O-), závislost na druhých/soběstačnost (Q₂-/+), sebevláda (Q₃+), nízké pudové napětí (Q₄-). **Běžce na lyžích** pak: uzavřenost/bezprostřednost (A-/ +), vysoká krystalická inteligence (B+), citová stálost (C+), vznětlivost (D+), průbojnost (E+), sklíčenost (F-), zodpovědnost (G+), smělost (H+), citová choulostivost (I+), družná aktivnost (J-), sebedůvěra (O-), závislost na druhých/soběstačnost (Q₂-/+), sebevláda (Q₃+), vysoké pudové napětí (Q₄+).

Celkový obraz osobnostní struktury obou typů lyžařů nám dotvořila lokace interního místa kontroly určeného na základě Škály místa kontroly Zemanové a Dolejše (SMKZD). Alpský lyžař dosáhl průměrného hrubého skóru v hodnotě 18 z možných 48, běžec na lyžích pak ještě o jeden bod méně.

Dotazníkem motivace k výkonu (LMI) jsme určili výslednou úroveň výkonové motivace alpského lyžaře a běžce na lyžích, ale zároveň i významnosti jejich 17 složek. Dále jsme na jeho základě vykreslili jejich osobnostní profil. Oba typy sportovců mají velmi vysoké percentilové hodnoty celkového skóre výkonové

motivace – alpský lyžař 82 % a běžec na lyžích 85 %. U alpského lyžaře byla nejvýše skórovaná soutěživost a nejnižší ochota učit se. U běžce na lyžích bylo nejvyšší skóre také u složky soutěživost, nejnižší pak u hrdosti na výkon. Běžci na lyžích spadli pod 50 % právě pouze ve složce hrdosti na výkon, alpsští lyžaři se pohybovali pod 50 % hranicí ve 4 složkách (vytrvalost, flexibilita, internalita a ochota učit se). Z testového profilu obou sportovců je patrné, že se ve většině případů pohybují ve vyšších staninových hodnotách oproti normě, z čehož vyplývá i vysoká úroveň celkové výkonové motivace.

Rozdíl v osobnostní struktuře alpských lyžařů a běžců na lyžích vyšel statisticky významně u 50 %, tedy u 7 faktorů (A, D, E, F, G, I, J, Q₄). Z toho 4 faktory měly odlišnou polaritu, zbylé 3 pak byly signifikantně rozdílné na základě velikosti hrubých skóre. Statisticky významně se lyžaři nelišili v místě kontroly, stejně tak i v celkové úrovni výkonové motivace. V jednotlivých složkách výkonové motivace se od sebe signifikantně odlišovali v: dominanci, flexibilitě, hrdosti na výkon, ochotě učit se, preferenci obtížnosti, samostatnosti, orientaci na status, soutěživosti a cílevědomosti.

Ačkoliv jsme se vybrali pro analýzu rozdílů v osobnostní struktuře a výkonové motivaci sportovců dvě podobné sportovní disciplíny, z pohledu jejich většinově individuálního zaměření a zasazení do horského prostředí a zimních podmínek, podařilo se nám mezi nimi určit významné rozdíly. Platí fakt, že každá sportovní disciplína má svá specifika a své nároky na sportovce a jeho výkon, proto se alpsští lyžaři a běžci na lyžích v jednotlivých složkách osobnosti i výkonové motivace od sebe významně odlišují. Na druhou stranu v mnohém jsou si sportovní disciplíny podobné, proto se v našem výzkumu objevovaly i významné shody, které pramení z jejich samotné podstaty.

Souhrn

Magisterská diplomová práce s názvem „*Osobnostní struktura a výkonová motivace u alpských lyžařů vs. běžců na lyžích v žákovské a juniorské kategorii*“ se věnuje v současné době aktuální a populární problematice, kterou je sportovní psychologie. Konkrétně se zaměřuje na dominantní charakteristiky osobnosti a výkonovou motivaci u sportovců vybraných sportovních disciplín a na jejich vzájemnou rozdílnost. Samotná práce je rozdělena na dvě osnovní části. První část teoretická poskytuje orientaci ve 4 okruzích vybrané problematiky, kterými jsou osobnost, výkonová motivace, alpské lyžování a běžecké lyžování. Jsou zde popsány základní charakteristiky vývojového období adolescence, na které ve výzkumu cílíme. V teoretickém podkladu jsme také jednotlivé psychologické fenomény dávali do souvislosti se sportovní tematikou, představili jsme možnosti jejich testování a již zrealizované odborné studie, dotýkající se této problematiky. Druhá část práce popisuje jednotlivé složky výzkumného šetření. Přináší poznatky o struktuře osobnosti alpského lyžaře a běžce na lyžích, rozebírá její jednotlivé faktory a stanovuje lokaci místa kontroly sportovců. Dále se věnuje celkové úrovni výkonové motivace u vybraných sportovců, ale i jednotlivým silným a slabým složkám motivace. V neposlední řadě odpovídá na hlavní cíl práce, jelikož ukazuje na významné rozdíly v osobnostní struktuře a výkonové motivaci u alpských lyžařů a běžců na lyžích. Tyto poznatky mohou být využity pro další studie této problematiky, ale i při samotné tréninkové přípravě sportovců.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- 1) Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth of Personality*. Holt, Rinehart and Winston: New York.
- 2) Alsgaard, T. (2008). *Best på ski*. Oslo: Tun forlag.
- 3) Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–271.
- 4) Antoš, R. (2014). *Metodika běžeckého a sjezdového lyžování pro vysokoškolské studenty*. Liberec: TUL.
- 5) Atkinson, J. W. (1966). Motivational Determinants of Risk-Taking Behavior. In J. W. Atkinson, & N. T. Feather (Eds.), *A Theory of Achievement Motivation* (11-29). New York, NY: John Wiley & Son.
- 6) Bal, B. S., Singh, B., & Singh, O. (2010). Achievement motivation and locus of control of university level individual and team sport players – A prognostic study. *Journal of Physical Education and Sports management*, 1(3), 33-36.
- 7) Balcar, K. (1968). *HSPQ Osobnostní dotazník pro mládež*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
- 8) Balcar, K. (1992). *Osobnostní dotazník pro mládež [Příručka]*. Bratislava: Psychodiagnostika, s. r. o..
- 9) Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- 10) Bank, O. (2016). *Lyžař Ondřej Bank dosahoval ve sjezdech až 160kilometrové rychlosti*. Získáno 8. listopadu 2020 z Nasangel website: <https://www.nasangel.cz/rozhovory/s-celebritou/1603-ondrej-bank.html>
- 11) Beauchamp, M. R., Bray, S. R., Albinson, J. G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sports Sciences*, 20(9), 697-705.
- 12) Bedřich, L. (2008b). *Základy sportovního tréninku v alpských disciplínách*. Praha: ÚAD SLČR.
- 13) Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.

- 14) Bernaciková, M., Kapounková, K., & Novotný, J. (2010). *Alpské lyžování. Fyziologie sportovních disciplín*. Multimediální internetová učebnice vzniklá za podpory FRVŠ, č. projektu 1825/2010, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Získáno 25. října 2019 z muni website: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/zimaalpy.html>
- 15) Bettina, F. P., & Noemi, K. (2006). Team Leader Personality, Team Climate and Relations in the team. *Journal of Community Health, 31*(2), 136-145.
- 16) Blahutková, M., Janošková, H., & Voráčová, K. (2012). Sport jako prvek kvality života u vysokoškolských studentů. In M. Blahutková, V. Pacholík (Ed.), *Psychologie sportu v praxi 2012* (pp. 27-39). Brno: Masarykova univerzita.
- 17) Blahutková, M., & Sližik, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- 18) Blanchard, K. (1995). *The Anthropology of Sport*. Westport: Bergin.
- 19) Blatný, M. et al. (2010). *Psychologie osobnosti – Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing, a.s..
- 20) Bolek, E., Ilavský, J., & Soumar, L. (2005). *Běh na lyžích, Trénujeme s Kateřinou Neumannovou*. Praha: Grada Publishing, a.s..
- 21) Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, a.s..
- 22) Cassidy, A. J., & Lynn, R. (1989). A multifactorial approach to achievement motivation: The development of a comprehensive measure. *Journal of Occupational Psychology, 62*(4), 301-312.
- 23) Czikszentmihalyi, M. (1992). „Flow“: *The Psychology of Happiness*. London: Rider.
- 24) Czikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny.
- 25) Čáp, J., Balcar, K., & Boschek, P. (1999). K problematice diferencí v rysech osobnosti. *Československá psychologie, 5*, 385-395.
- 26) DeCenzo, D. A., & Robbins, S. P. (2001). *Human Resource Management* (7. vyd.). New York: Wiley.
- 27) Disman, M. (2011). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.
- 28) Dolejš, M. (2010). *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 29) Dolejš, M. (2010b). *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů. Převod „SURPS“ a tvorba populačních norem pro „SURPS“ a „HSPQ“*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

- 30) Dovalil, J., & Choutková, B. (1988). *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia.
- 31) Dovalil, J., & Choutka, M. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- 32) Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd.). Praha: Olympia.
- 33) Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 804-818.
- 34) Ferguson, R. A. (2010). Limitations to performance during alpine skiing. *A Publication of The Physiological Society*, 95(3), 404-410.
- 35) Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- 36) Filho, M. G. B., Ribeiro, L. C. S., & García, F. G. (2005). Comparison of personality characteristics between high-level Brazilian athletes and non-athletes. *Rev Bras Med Esporte*, 11, 114-118.
- 37) Fourny, D. (2003). *Encyklopedie sportu: Svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print.
- 38) Gill, D., & Williams, L. (2008). *Psychological dynamics of sport and exercise* (3. vyd.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 39) Gnad, T., & Psotová, D. (2005). *Běh na lyžích*. Praha: Karolinum.
- 40) Habib, M. B., Waris, S., & Afzal, S. (2019). Personality traits predict in sports performance among university athletes. *The Spark a Hec Recognized Journal*, 4(1), 149-159.
- 41) Hagh-Shenas, H. (1999). The Standardization of NEO Personality Test. *Thought and Behavior*, 28, 38-47.
- 42) Hall, C. S., & Lindsey, G. (1999). *Psychológia osobnosti. Úvod do teórií osobnosti*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľ'stvo.
- 43) Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (2003). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichester, NY: John Wiley and Sons.
- 44) Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník* (3. aktualizované vydání). Praha: Portál.
- 45) Heller, J. (2018). *Zátěžová funkční diagnostika ve sportu. Východiska, aplikace a interpretace*. Praha: Karolinum.

- 46) Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- 47) Hogenová, A. (2002). *Kvalita života a tělesnost*. Praha: Karolinum.
- 48) Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- 49) Hošek, V., Slepíčka, P., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- 50) Hřebíčková, H. (2013). *Mentální trénink v přípravě alpských lyžařů juniorů* [disertační práce, Ph.D.]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 51) Chevalier, P. (1998). *Techniky a tréninkové metody závodního lyžování, alpské disciplíny* (P. Jireš, Trans.). Trutnov: APK tisk.
- 52) Jalili, F., Hosseini, S. A., Jalili, F., & Salehian, M. H. (2011) Comparison of Personality Dimensions, Mental Toughness, and Social Skills of Female Students Athletes (Team/Individual) and Non-Athletes. *Annals of Biological Research*, 2(6), 554-560.
- 53) Jansa, P. et al. (2018). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum Press.
- 54) Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- 55) Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- 56) Kajtna, T., Tušaka, M., Barić, R., & Burnika, S. (2004). Personality in high-risk sports athletes. *Kinesiology*, 36, 24-34.
- 57) Kasalová, V., Dolejš, M., Charvát, M., & Suchá, J. (2020). *Škála místa kontroly Zemanová a Dolejš (SMKZD)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 58) Kim, J., Gardant, D., Bosselut, G., & Eys, M. (2018). Athlete personality characteristics and informal role occupancy in interdependent sports teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 193-203.
- 59) Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behavior among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37(11), 544-50.
- 60) Komaraju, M., Karau, S. J. (2005). The relation between the big five personality traits and academic motivation. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 557-567.
- 61) Kořalník, A. (1978). *K otázkám psychologie vrcholového sportu*. Praha: Olympia.
- 62) Kossak, H. CH. (2012). *Jak se snadno učit a více si pamatovat*. Praha: Grada Publishing, a.s..

- 63) Kovářová, L. (2017). *Psychologické aspekty vytrvalostního výkonu*. Praha: Karolinum Press.
- 64) Křemenková, L., & Novotný, S. (září 2010). *Profil motivační struktury učitele*. Získáno 5. října 2019 z Researchgate website: https://www.researchgate.net/publication/215826371_Profil_motivacni_struktury_u_citele/link/0deec51b34bc8b17e1000000/download
- 65) Kumar, R., & Singh, A. (2019). A study of relationship of personality variables and psychological factors with athletic performance. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 1971-1973.
- 66) Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing a.s..
- 67) Losnegard, T. N., Myklebust, J., & Halle, N. (2012). Anaerobic capacity as a determinant of performance in sprint skiing. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(4), 673-681.
- 68) Lukeš, M., Nový, I. et. al. (2005). *Psychologie podnikání*. Praha: Management Press.
- 69) Mach, J., Blahutková, M., & Ondráček, J. (2012). Podíl hodnotových orientací na aktuálním výkonu v biatlonu. In M. Blahutková, V. Pacholík (Ed.), *Psychologie sportu v praxi 2012* (pp. 127-134). Brno: Masarykova univerzita.
- 70) Machek, V. (1971). *Etymologický slovník jazyka českého*. Praha: Academia.
- 71) Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly?. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183–200.
- 72) Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.
- 73) Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-213). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 74) McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. New York: The Free Press.
- 75) Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing a.s..
- 76) Mokhtari, P., & Haghi, M. (2014). The Comparison of five personality factors between athlete and non-athlete students. *Indian Journal of Science and Research*, 3(1), 350-354.

- 77) Myers, J., Kaminsky, L. A., Lima, R., Christle, J. W., Ashley, E., & Arena, R. (2017). A Reference Equation for Normal Standards for VO₂ Max: Analysis from the Fitness Registry and the Importance of Exercise National Database. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 60(1), 21-29.
- 78) Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex.
- 79) Mühlfeit, J. (2019). *Pochopení rozdílu mezi motivací a inspirací vám změni osobní i pracovní život*. Získáno 7. listopadu 2020 z JanMühlfeit website: <https://janmuhlfeit.com/cs/blog/140-pochopeni-rozdilu-mezi-motivaci-a-inspiraci-vam-zmeni-osobni-i-pracovni-zivot>
- 80) Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- 81) Nakonečný, M. (2004). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- 82) Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- 83) Naveira, G. A., & Barquín, R. R. (2013). The personality of the athlete: a theoretical review from the perspective of traits. *CV Ciencias del Deporte RedIRIS*, 13(51), 627-645.
- 84) Nia, M. E., & Besharat M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 808-812.
- 85) Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328–346.
- 86) Orel, M., Obereignerů, R., & Mentel, A. (2016). *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 87) Orlick, T. (2017). *Na cestě k vítězství*. Brno: CPress.
- 88) Pavlas, I. (2011). *Výkonová motivace a interpersonální potřeby*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- 89) Pawlik, K., & Rosenzweig, M. R. (Eds). (2000). *The International Handbook of Psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- 90) Perič, T., Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s..
- 91) Plamínek, J. (2015). *Tajemství motivace: Jak zařídit, aby pro vás lidé pracovali* (3. vyd.). Praha: Grada Publishing a.s..
- 92) Plevová, I. (2006). *Kapitoly z vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 93) Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

- 94) Portešová, Š. (2002). Identifikace a predikce úspěšnosti u nadaných a talentovaných jedinců, *Annales psychologici*, 6, 47–53.
- 95) Rosenbaum, S. et al. (2018). The Role of Sport, Exercise, and Physical Activity in Closing the Life Expectancy Gap for People with Mental Illness. *Translational Journal*, 3(10), 72-73.
- 96) Rotter, J. B. (1990). Internal versus External Control of Reinforcement: A Case History of a Variable. *American Psychologist*, 45 (4), 489-493.
- 97) Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- 98) Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing, a.s..
- 99) Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada Publishing, a.s..
- 100) Schaal, K., Tafflet, M., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., Guillet, T., El Helou, N., Berthelot, G., Simon, S., & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PLoS One*, 6(5), e19007. Získáno 16. ledna 2020 z NCBI website: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3087722/>
- 101) Schuler, H., & Prochaska, M. (2003). *Dotazník motivace k výkonu – LMI*. Praha: Testcentrum.
- 102) Sigmund, M., Kvintová, J., & Šafář, M. (2014). *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 103) Skelton, L., & Dennis, M. A. (1991). Perceptual and Motor Skills. *European Journal of Experimental Biology*, 72, 175-182.
- 104) Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2011). *Psychologie sportu* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- 105) Smékal, V. (2004). *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
- 106) Sokol, J. (2002). *Filosofická antropologie. Člověk jako osoba* (2. vyd.). Praha: Portál.
- 107) Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 108) Šimíčková-Čížková, J. (2001). *Poznání duševního života člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 109) Škrabánková, J. (2004). Vliv rodinného prostředí na utváření osobnosti. *Pedagogická orientace*, 1, 38-43.

- 110) Šťastný, P. (2005). *Trenérské zkušenosti z privátního gymnázia v USA*. In F. Vaverka (Ed.), *Sborník příspěvků z mezinárodního semináře alpských disciplín 2005* (pp. 6-16). Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- 111) Šubrt, J. et al. (2014). *Soudobá sociologie VI (oblasti a specializace)*. Praha: Karolinum.
- 112) Šucha, M. (2010). Osobnostní struktura a výkonová motivace u manažerů neziskových organizací a manažerů v podnikatelském prostředí. *E-psychologie* [online], 4(2), 1-11.
- 113) Talyabee, S. R., Moghadam, R. S., & Salimi, M. (2013). The investigation of personality characteristics in athlete and non-athlete students. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 254-256.
- 114) Tannenbaum, A. J. (1986). *Giftedness: a psychosocial approach*. In: R. J. Stemberg, J. E. Davidson (Ed.), *Conceptions of giftedness* (pp. 21-52). Cambridge: Cambridge University Press.
- 115) Testcentrum Hogrefe, (nedat.). *LMI – Dotazník motivace k výkonu – 2. vydání*. Získáno 31. října 2019 z Testcentrum website: <http://www.testcentrum.com/testy/lmi>
- 116) Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie. Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- 117) Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Sport psychology*. London: Palgrave Macmillan.
- 118) Tomášek, D. (2019). *Rady 6 špičkových trenérů, jak se naučit vítězit*. Získáno 8. listopadu 2020 z behejsrdcem website: <https://behejsrdcem.cz/clanky/rady-6-spickovych-treneru-jak-vitezit/>
- 119) Tomická, V., & Švingalová, D. (2002). *Vybrané kapitoly k integraci ve školství*. Liberec: Technická univerzita.
- 120) Vágnerová, M., & Klégrová, J. (2008). *Poradenská psychologická diagnostika dětí a dospívajících*. Praha: Karolinum Press.
- 121) Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum Press.
- 122) Vágnerová, M. (2017). *Obecná psychologie: Dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Karolinum Press.
- 123) Valjent, Z., & Flemr, L. (2010). *Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze.

- 124) Válková, H. (2012). Smysl psychologie sportu. In M. Blahutková, V. Pacholík (Ed.), *Psychologie sportu v praxi 2012* (pp. 176-181). Brno: Masarykova univerzita.
- 125) Vaněk, M., Hošek, V., & Svoboda, B. (1974). *Studie osobnosti ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova.
- 126) Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., Slepíčka, P., & Svoboda, B. (1984). *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia.
- 127) Vičara, M., & Válková, H. (2014). Identifikace sportovního talentu u dětí. *Svět nadání*, 2(3), 31-59. Získáno 4. listopadu 2020 z talentovani website: http://talentovani.cz/documents/10157/124264/Identifikace_sportovniho_talentu_u_det_i.pdf/288a66dc-68ed-4d83-ad66-c0b51f5c7501
- 128) Walker, I., (2013). *Výzkumné metody a statistika z pohledu psychologie*. Praha: Grada a.s..
- 129) Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- 130) White, A. T., & Johnson, S. C. (1993). Physiological aspects and injury in elite Alpine skiers. *Sports Medicine*, 15(3), 170-178.
- 131) Wolf, V. (1998). Metafyzický podklad hermeneutiky sportu. In: Hogenová, A. (1998). *Hermeneutika sportu*. Praha: FTVS UK.

Seznam tabulek, grafů a obrázků

Tabulka 1: Kodýmova typologie (upraveno dle Dovalil & Choutková, 1988)

Tabulka 2: Faktory prvního řádu (upraveno dle Balcar, 1992; Dolejš, 2010)

Tabulka 3: Popisné charakteristiky souboru – četnosti a věkové rozložení

Tabulka 4: T-test pro dva nezávislé výběry na základě HSPQ

Tabulka 5: T-test pro dva nezávislé výběry na základě Škály místa kontroly (SMKZD)

Tabulka 6: T-test pro dva nezávislé výběry na základě LMI

Graf 1: Osobnostní struktura alpského lyžaře a běžce na lyžích (dle HSPQ)

Graf 2: Výkonová motivace alpského lyžaře a běžce na lyžích (dle LMI)

Obrázek 1: Yerkes-Dodsonův zákon (upraveno dle Sigmund, Kvintová, & Šafář, 2014)

Obrázek 2: Struktura sportovního výkonu (upraveno dle Dovalil & Choutka, 2012)

Obrázek 3: Faktory ovlivňující sportovní výkon v alpském lyžování (upraveno dle Bernaciková, Kapounková, & Novotný, 2010)

Obrázek 4: Faktory ovlivňující sportovní výkon v běhu na lyžích (upraveno dle Bernaciková, Kapounková, & Novotný, 2010)

Obrázek 5: Testový profil alpského lyžaře a běžce na lyžích (LMI)

Přílohy

Seznam příloh:

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt magisterské diplomové práce

Příloha č. 2: Testová baterie

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Osobnostní struktura a výkonová motivace u alpských lyžařů vs. běžců na lyžích v žákovské a juniorské kategorii

Autor práce: Mgr. Bc. Michaela Lipenská

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Počet stran a znaků: 86 s. (153 612)

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 131

Abstrakt (800–1200 zn.): Magisterská diplomová práce zasahuje do oboru sportovní psychologie, a to do problematiky osobnostní struktury a výkonové motivace u mladých sportovců, kteří se věnují alpskému lyžování nebo běhu na lyžích. Jejím hlavním cílem bylo zjistit, zda existují rozdíly v osobnostní struktuře a výkonové motivaci mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích. Proto se zajímala o definování osobnostní struktury, místa kontroly a výkonové motivace u vybraných sportovců. Kvantitativní studie byla realizována u výzkumného souboru 84 sportovců žákovské a juniorské kategorie (z toho 44 alpských lyžařů, 40 běžců na lyžích, ve věkovém průměru 15,5 let) v rámci 6 vybraných sportovních oddílů. Výsledná data nově přinášejí informace o stavbě osobnostní struktury, o lokaci místa kontroly, celkové úrovni výkonové motivace i o jejích silných a slabých složkách u obou typů lyžařů. Dále práce poukazuje na významné statistické diference mezi alpskými lyžaři a běžci na lyžích. Samotné výsledky diplomové práce mohou sloužit pro zkvalitnění a individualizaci tréninkového procesu lyžařů.

Klíčová slova: psychologie sportu, osobnost, výkon, lyžařské disciplíny, rozdíl, adolescence

ABSTRACT OF THESIS

Title: Personality structure and performance motivation of alpine skiers vs. cross country skiers in the pupil and junior category

Author: Mgr. Bc. Michaela Lipenská

Supervisor: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Numberofpages and characters: 86 s. (153 612)

Numberofappendices: 2

Numberofreferences: 131

Abstract (800–1200 characters): The master's thesis deals with the field of sports psychology, namely with the issues of personality structure and performance motivation of young athletes in alpine skiing or cross-country skiing. Its main goal was to determine whether there are some differences in the personality structure and performance motivation between alpine skiers and cross-country skiers. Therefore, the definition of personality structure, place of control and performance motivation of the selected athletes was examined. The quantitative study was conducted on a group of 84 athletes in the pupil and junior categories within 6 selected sports clubs (specifically 44 alpine skiers and 40 cross-country skiers, with the average age of 15.5 years). The resulting data now provide new information on the personality structure, the location of the place of control, the overall level of performance motivation and its strengths and weaknesses for both types of skiers. Furthermore, the thesis shows significant statistical differences between alpine skiers and cross-country skiers. The actual results of the thesis can help to improve and individualize the training process of young skiers.

Key words: sports psychology, personality, performance, ski disciplines, difference, adolescence