

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MOTIVACE U HRÁČŮ FOTBALU
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Daniel Koutný, učitelství pro střední školy
tělesná výchova – geografie
Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková
Olomouc 2014

Bibliografická identifikace**Jméno a příjmení autora:** Daniel Koutný**Název diplomové práce:** Motivace u hráčů fotbalu**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Hana Hřebíčková**Rok obhajoby diplomové práce:** 2014**Abstrakt:**

Hlavním cílem bakalářské práce je podat základní informace týkající se nejpopulárnějšího kolektivního sportu na světě a jeho vztahu k psychologickému fenoménu motivace. Na základě rešerše literárních a databázových zdrojů práce seznamuje s pojmem motivace, přibližuje jednotlivé motivační teorie a následně zájemce o budoucí trenérskou praxi informuje o možnostech práce s motivací u hráčů.

Klíčová slova: motivace, fotbal, sport, sportovní motivace, výkonová motivace

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author's first name and surname:** Daniel Koutný**Title of the master thesis:** Motivation of football players**Department:** Department of Social Sciences in kinantropology**Supervisor:** Mgr. Hana Hřebíčková**The years of presentation:** 2014**Abstract:**

The main goal of the Bachelor's thesis is to provide basic information regarding to the most popular collective sport in the world and its relation to the psychological phenomenon of motivation. Based on the research of literature and database sources the work introduces the concept of motivation, approximates individual motivation theories and then those interested in future training practice informs about possibilities of work with motivation for players.

Keywords: motivation, football, sport, achievement motivation, motivation in sport

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

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

V Olomouci

.....

Děkuji Mgr. Haně Hřebíčkové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	7
2 CÍLE A ÚKOLY	8
2.1 Hlavní cíl	8
2.2 Dílčí cíle	8
3 METODOLOGIE	9
4 SYNTÉZA POZNATKŮ	10
4.1 Fotbal	10
4.1.1 Charakteristika fotbalu	10
4.1.2 Pravidla fotbalu	10
4.1.3 Výkon ve fotbale	12
4.1.3.1 Somatické faktory	12
4.1.3.2 Kondiční faktory	13
4.1.3.3 Technické a taktické faktory	14
4.1.3.4 Psychické faktory	15
4.1.4 Psychologická kategorizace sportů – zařazení fotbalu	17
4.1.5 Psychologické nároky fotbalu	18
4.2 Motivace	20
4.2.1 Definice motivace	20
4.2.2 Motivace jako proces	23
4.2.3 Motivační teorie a principy	24
4.2.3.1 Teorie potřeb	24
4.2.3.2 Maslowova hierarchie potřeb	26
4.2.3.3 Principy motivace	27
4.2.4 Sportovní motivace	28
4.2.5 Motivační struktura sportovce a její vývoj	30
4.2.6 Výkonová motivace	32
4.2.7 Diagnostika, rozvoj a udržení motivace	35
5 ZÁVĚRY	39
6 SOUHRN	41
7 SUMMARY	42
8 REFERENČNÍ SEZNAM	43

1 ÚVOD

V bakalářské práci se budu zabývat motivací ve sportu, konkrétně ve fotbale. Motivace je velice zajímavým psychologickým faktorem ovlivňující výkon sportovců. Fotbal je zřejmě nejpoblárnější sportovní činností na celém světě.

Problém, který bude práce řešit je rozvoj a následné udržení motivace u fotbalových hráčů. V kariéře každého hráče je motivace faktorem ovlivňujícím jak kvalitu a intenzitu činnosti, tak délku jejího trvání. Jak pro hráče, tak trenéry je důležité pracovat s motivací.

Výběr tématu práce byl založen na základě vlastní, několikaleté zkušenosti. S fotbalem jsem začínal již v pěti letech a hraji ho prakticky bez přestávky i nadále. I když jsem ho nikdy neprovozoval profesionálně, život bez něj si ani nedokážu představit. Mě samotného motivuje v dnešní době k hraní fotbalu zřejmě nejvíc potřeba dokázat si, že mám na to hrát ho na úrovni, na které se momentálně s klubem nacházíme. Samozřejmě mám z provozování této činnosti stále radost a to i přes některé nezdary.

Téma motivace mě oslovuje jako aktivního hráče z hlediska mé vlastní kariéry a také z hlediska mého možného budoucího profesního zaměření. Rád bych se věnoval trenérské profesi.

2 CÍLE A ÚKOLY

2.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je sestavit doporučení trenérům pro práci s motivací u fotbalových hráčů.

2.2 Dílčí cíle

1. Na základě studia literárních a internetových pramenů podat přehled prostředků rozvoje motivace u hráčů.
2. Zjistit prostředky udržení motivace u hráčů a práce s motivací při poklesu výkonu.

3 METODOLOGIE

Metodikou práce byla řešerše aktuálních literárních a databázových zdrojů v oblasti motivace ve fotbale. Jednalo se jak o zdroje české, tak zahraniční.

1. Literární řešerše

2. Databázové zdroje

Vyhledávání anglických článků v internetové databázi SPORTDiscus with Full Text podle zvolených kritérií.

Kritéria vyhledávání:

- A) Hledanými výrazy byly “motivation“ v souvislosti s pojmy “soccer“ nebo “football“.
- B) Zvolen byl anglický jazyk.
- C) Rozmezí let 2005 - 2014.
- D) Připojen “full text“.

Na základě pročtení jednotlivých abstraktů a následného přeložení jsem pro práci použil 10 z nalezených článků.

4 SYNTÉZA POZNATKŮ

4.1 Fotbal

4.1.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal je kolektivní míčový sport, který se hraje na hřišti obdélníkového tvaru. Jedná se o jeden z nejpopulárnějších sportů na celém světě. Denně máme možnost sledovat ať už v televizi nebo na internetu nespočet fotbalových přenosů. „Charakteristické pro fotbal je to, že dva soupeřící kolektivy bojují o jeden společný předmět – fotbalový míč – na společné hrací ploše a to v těsném osobním kontaktu“ (Nápravník, 1987). Jedná se tedy, narozdíl od volejbalu, basketbalu, o kontaktní sport. Díky všeobecnému vývoji a vytváření nových technologií je možné provádět tento sport jak v letních, tak zimních měsících. V létě se využívá tráva přírodní, v zimě naopak tráva umělá.

K fotbalovému utkání nastupuje 11 hráčů na každé straně. Účelem této hry je vstřelit víc gólů než se to podaří soupeři. O gól se jedná v momentě, kdy balón celým objemem přejde brankovou čáru. Zápas je řízen hlavním rozhodčím a dvěma asistenty. Mimo hřiště se nachází čtvrtý rozhodčí, který se stará o střídání, uklidňování trenérů a signalizaci nastaveného času. V posledních letech byl při důležitých zápasech rozšířen počet rozhodčích o dva brankové. Ti pomáhají hlavnímu, prostřednictvím mikrofону, řešit situace uvnitř pokutového území a dávají mu signál, jakmile míč přejde celým objemem brankovou čáru.

Tato míčová hra se hraje převážně nohama, hráči však mohou využít i ostatní části těla, kromě paží a rukou. Pouze brankář může ve vyznačeném území chytat rukama.

Díky neustálému vývoji se i ve fotbale uvažuje o zavedení videa pro posouzení sporných situací. V Anglii již mají hráči míče v sobě zabudován čip, který pomáhá rozhodčím při posuzování situací okolo brankové čáry a zabraňuje tak omylům, které už několikrát rozhodly o vývoji důležitých utkání.

4.1.2 Pravidla fotbalu

Jako každý sport, i fotbal má svá pravidla. Každé hřiště, na kterém se hraje utkání v různých soutěžích musí splňovat určité rozměry. Na délku se musí pohybovat v rozmezí 90 až 120 m. Nejtypičtější vzdáleností pak bývá 105 m. Co se týče šířky, zde

se rozmezí pohybuje od 45 do 90 m. Nejčastěji se šířka pohybuje mezi 68 a 70 metry (Stubbs, 2009).

Hrací doba zápasu je rozdílná podle věkových kategorií. U přípravek se jedná o 2 x 25 minut a čím jsou hráči/hráčky starší, tím se minutáž zvedá. U mužů se pak dostáváme k číslu 2 x 45 minut. V případě remízového stavu (oba týmy vstřelily stejný počet gólů – např. 1:1) dochází k prodloužení, které se hraje 2 x 15 minut. Nerozhodli se ani v tomto nastaveném čase, na řadu přicházejí penalty. Každý tým zde určuje nejprve pět exekutorů, pokud ti nerozhodnou, následuje na každé straně vždy po jednom hráči, dokud není o výsledku jasno.

K zápasu nastupuje u každého týmu 10 hráčů do pole a brankář. Zápas je řízen hlavním rozhodčím, na čarách mu pomáhají dva asistenti a v důležitých zápasech i dva brankoví rozhodčí. Mimo hřiště se nachází čtvrtý rozhodčí. Úkolem rozhodčích je dohlížet na regulérnost zápasu. V pravomocích hlavního rozhodčího je také napomenout či až vyloučit některého z hráčů. Vyloučen je hráč, který obdrží červenou kartu. Může se tak stát dvěma způsoby. Jedním je, že červenou kartu dostane přímo, druhým pak, že dostane dvě žluté karty za fauly nebo nesportovní chování a po obdržení druhé žluté následuje červená karta. Vyloučí-li rozhodčí víc jak 5 hráčů jednoho týmu, zápas končí a je kontumován ve prospěch druhého týmu.

Zřejmě nejzajímavějším fotbalovým pravidlem je pravidlo o ofsajdu. O ofsajd se jedná tehdy, je-li útočící hráč, v době přihrávky svého spoluhráče, za posledním bránícím hráčem. O ofsajd se však nejedná, vybíhá-li hráč, v době přihrávky svého spoluhráče, z vlastní poloviny a ani tehdy, je-li mu nechtěně směřována přihrávka hráčem soupeře.

Ve fotbale můžeme vidět během zápasu velké množství volných kopů. Rozhodčí ho nařizuje ve dvou variantách. Jednou je přímý volný kop, kdy se může jednat o přímý kop na bránu a branku může vstřelit hráč rozehrávající tuto situaci. Druhou možností pak je nepřímý volný kop, kde gólu může docílit jedině jiný hráč než ten, který situaci rozehrál. Hlavní rozhodčí může také nařídit pokutový kop neboli penaltu. Ta se píská za faul uvnitř pokutového území soupeře, kdy tým, které brání se proviní přestupkem proti útočícímu týmu. Penalta může být nařízena také za hru rukou hráče bránícího týmu uvnitř svého pokutového území. Penalta se zahrává ze vzdálenosti 11 metrů (Stubbs, 2009).

4.1.3 Výkon ve fotbale

„Sportovní výkon lze charakterizovat jako projev specializovaných schopností sportovce. Jeho obsahem je uvědomělá pohybová činnost zaměřená na řešení úkolu, který je vymezen pravidly jednotlivých disciplín, závodů, soutěží a utkání“ (Neuls, Novosad, 2001).

„Sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu a v nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů“ (Dovalil a kol., 2002, 11).

„Sportovní výkon, průběh i výsledek činnosti v daném sportovním odvětví či disciplíně, reprezentuje aktuální možnosti sportovce“ (Dovalil a kol., 2008, 220).

Struktura sportovního výkonu se skládá z několika faktorů. „Jedná se o zákonité uspořádání a propojení sítí vzájemných vztahů“ (Dovalil, 2002, 15). Jednotlivé faktory jsou somatické, kondiční, technické, taktické a také prvky psychické. Simiyu (2007) zmiňuje dále vnější faktory, jako je vybavení pro trénink, politika vedení nebo podpora státu.

4.1.3.1 Somatické faktory

Budeme-li hovořit o somatických faktorech, je třeba zmínit fakt, že se ve značné míře jedná o geneticky dané činitele. Simiyu zmiňuje (2007), že tyto faktory by měly být brány do úvahy při náboru jednotlivých hráčů. Jedná se totiž o prvky, které se tréninkem nedají příliš změnit. U fotbalistů není tak moc důležitá výška. Ta je určující především pro výběr postu. Doroste-li hráč do výšky kolem dvou metrů, většinou se zařazuje do útoku a nebo na pozici stopera. Menší hráči jsou známí svým technickým umem a také rychlostí, proto je jejich typickou pozicí záloha nebo kraj obrany. Výška však může být rozhodujícím faktorem v pokutovém území soupeře (Simiyu, 2007). K dalším somatickým faktorům patří tělesný typ, složení těla a délkové rozměry a poměry.

4.1.3.2 Kondiční faktory

Další částí struktury sportovního výkonu jsou faktory kondiční. Za tyto faktory považujeme pohybové schopnosti. Podle Dovalila (2002, 23) „jde o projevy pohybových schopností člověka, o nichž vypovídají určité charakteristiky pohybů (např. jejich trvání, rychlost, překonávaný odpor, složitost pohybu, přesnost provedení apod.).“ Jednoduše řečeno se tedy jedná hlavně o sílu, rychlost a vytrvalost.

První zmíněnou vlastností je síla. Pavlík uvádí (1996, 8), „že o silových schopnostech hovoříme jako o takových pohybových činnostech, kdy svalovou kontrakcí překonáváme odpor, který je vyšší, než určitá norma běžné pohybové činnosti.“ Dle Dovalila (2002, 26) „silový projev závisí na celkovém množství vláken svalu (jejich příčném průřezu), na počtu aktivovaných vláken (tzv. nitrosvalové koordinaci) i na souhře svalových skupin (tzv. mezisvalová koordinace) zajišťujících pohyb.“ Silové schopnosti můžeme rozlišit na sílu maximální, která je typická maximálním možným odporem, dále pak sílu explozivní, kde překonáváme sice menší odpor, ale za to vysokou rychlostí a sílu vytrvalostní, u které hovoříme o zdolání taktéž menšího odporu opakovaním daného pohybu (Pavlík, 1996). V samotném fotbale se na síle pracuje čím dál více. Pro hráče je velice důležitá v osobních soubojích, kterých absolvují během zápasu mnoho.

Dále je třeba zmínit schopnosti rychlostní. Dovalil (2008, 190) „definuje rychlost jako komplex pohybových schopností provádět krátkodobou pohybovou činnost – maximálně do 15 až 20 s – v daných podmínkách co nejrychleji.“ Podle Dovalila (2002, 27) „lze relativně nezávisle rozlišovat rychlost reakční, spojenou se zahájením pohybu, rychlost acyklickou, tj. co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů, rychlost cyklickou, danou vysokou frekvencí opakujících se stejných pohybů a rychlost komplexní, danou kombinací cyklických i acyklických pohybů včetně reakce.“ Rychlost je velice podstatným faktorem ve fotbale, kde na vrcholové úrovni nenalezneme velké množství pomalých fotbalistů. U tohoto sportu má však větší význam rychlost s míčem než rychlost samotná. Hráčům se tato vlastnost hodí hlavně k obcházení protihráčů a pracují na ni již od útlého věku.

Poslední vlastností je vytrvalost. Podle Havla a Hnízdila (2012, 8) „definujeme vytrvalost jako schopnost organismu vykonávat pohybovou činnost určitou intenzitou po relativně dlouhou dobu nebo v určeném čase.“ „Biochemicky jsou vytrvalostní schopnosti podmíněny množstvím energetických zásob, aktivitou oxidativních a neoxidativních enzymů“ (Dovalil, 2002, 30). Havel a Hnízdil uvádí (2012, 8), že

klasifikace těchto schopností bere v potaz tři základní kritéria – účel rozvoje vytrvalosti, počet a rozdělení zapojených svalů a dobu trvání úkolu. Budeme-li hovořit o posledním z nich, dělí se vytrvalost na dlouhodobou, střednědobou, krátkodobou a rychlostní. Doba trvání pohybového úkolu se pohybuje od víc jak 10 minut u dlouhodobé po několik desítek sekund u vytrvalosti krátkodobé (Dovalil, 2002). U fotbalistů je vytrvalost jedním z nejdůležitějších faktorů. Většinou jsou hráči nuceni běhat po celých 90 minut a to by bez určitého tréninku a předpokladů nešlo. Na těchto attributech se pracuje především v období příprav, ať už letní, která je kratší, tak zimní, kterou asi žádný fotbalista nemá rád hlavně z důvodu nabírání fyzické kondice.

4.1.3.3 Technické a taktické faktory

K dalším faktorům patří technika. Podle Dovalila (2008, 244) rozumíme technikou „způsob řešení pohybového úkolu v souladu s předepsanými pravidly příslušného sportu a v souladu se zákonitostmi pohybu vůbec.“ Techniku můžeme rozdělit do dvou kategorií – na vnější a vnitřní techniku.

„Vnější technika se projevuje jako organizovaný sled pohybů a operací sdružených v pohybovou činnost, zaměřenou k danému cíli“ (Dovalil, 2002, 35). U některých sportovních odvětví je vnější technika natolik dominantní, že tvoří nedílnou součást hodnocení daného výkonu. „Vnitřní techniku tvoří neurofyzilogické základy sportovní činnosti. Mají podobu zpevněných a stabilizovaných pohybových vzorců a programů a jim odpovídajících koordinovaných systémů kontrakcí a relaxací svalových skupin“ (Dovalil, 2002, 35). Na technice pracují fotbalisté již od dětství. Během tréninků pracují na technice zakončování v různých situacích, dále pak zlepšují svou individuální techniku s míčem, kterou v zápasech využívají především v situacích jeden na jednoho.

S technikou souvisí také taktika. „Tvoří ji komplex poznatků o vedení sportovního boje a jejich praktického uplatnění s cílem dosáhnout optimálního, plánovaného výsledku“ (Dovalil, 2008, 238). Podle Simiyua (2007) zde řadíme taktické dovednosti jako je styl hry, strategie, kombinace hráčů, zónové nebo osobní bránění, role hráčů ve hře a plán hry.

4.1.3.4 Psychické faktory

Poslední částí struktury sportovního výkonu jsou psychické faktory. Tyto faktory mají u výkonů velice zásadní význam. „Vyplývá to z mimořádné náročnosti soutěžních situací na psychiku člověka“ (Dovalil, 2002, 40).

„V užším psychologickém pohledu se výkon považuje za závislý na schopnostech a motivaci. Význam schopností je ve sportu obecně uznáván, motivace ale bývá, zvláště u schopného člověka, považována za takřka automatickou, což nemusí vždy odpovídat skutečnosti (Dovalil, 2002, 40).“ Vliv na výkon sportovce mají dále také osobnostní předpoklady (Dovalil, 2002).

„Schopnosti jsou základní, obecné a trvalé vlastnosti osobnosti, které se projevují v kvantitativní a kvalitativní stránce výkonu. Schopnosti se v osobnosti upevňují vzhledem k potřebám činnosti“ (Dovalil, 2008, 134). Schopnosti se dají rozdělit na pohybové, které jsou zmíněny výše, dále pak senzorycké, ty jsou dle Dovalila (2002) založeny na smyslech každého jedince a schopnosti intelektuální, u kterých Dovalil uvádí (2002, 41), že „ovlivňují výkon člověka ve všech oblastech jeho činnosti.“

„Schopnosti se ve sportovní činnosti rozvíjejí, specifikují, dochází k jejich mnohostranné kombinaci a kompenzaci.... Specifické schopnosti jsou předpokladem sportovního výkonu“ (Hošek, 1984, 71). Ve vývoji schopností sportovce může docházet k nešvarům jako je větší zájem o rozvoj senzomotorických schopností a zapomínání na zbývající schopnosti (Hošek, 1984).

Toering et al. (2009) se ve svém výzkumu zabývali schopnostmi seberegulace a stavěli do srovnání talentované hráče s jejich průměrnými vrstevníky. Na základě výsledků je zřejmé, že lépe vyvinuté seberegulační schopnosti mohou u talentovaných jedinců vyústit v efektivnější učení a v konečném důsledku vézt ke zvýšení kapacity jejich výkonu ve srovnání s průměrnými vrstevníky (Toering et al., 2009).

Osobnostní předpoklady můžeme považovat za prvky ovlivňující výkon sportovce. „Charakteristika osobnosti sportovce se obvykle zužuje do výčtu základních, obecných a trvalých vlastností, které jsou pro něj i jeho chování typické“ (Dovalil, 2008, 133). „Každý sportovec se vyznačuje mnoha vlastnostmi. Osobnost je přitom pojem jednotící, mluvíme o individuální jednotě duševních vlastností a procesů sportovce, které jsou poměrně stálé a typickým způsobem se projevují v každé konkrétní činnosti sportovce a ovlivňují tak i dosahování výkonů“ (Hošek, 1984, 58). Mezi vlastnosti osobnosti řadíme charakter, temperament a sociální roli.

„Podstatou charakteru jsou vlastnosti, vyjadřující vztahy člověka k sobě samému, k druhým lidem, ke společnosti a k vykonávaným činnostem“ (Hošek, 1984, 73). Charakter s sebou nese psychosociální kvality jednotlivce včetně víry, hodnot, mentální síly, rysů osobnosti, úsilí, zájmů, soustředění a disciplíny (Simiyu, 2007). Podle Dovalila (2002) se charakter projevuje morálně volnými vlastnostmi, kam řadíme soutěživost, cílevědomost, vytrvalost nebo například také odvalu. „Důležitá se zdá rovněž určitá autodeterministická tendence osobnosti, pozorována u vynikajících sportovců“ (Dovalil, 2002, 44).

Další součástí osobnosti je temperament. Ten podle Dovalila (2008, 135) „zahrnuje především citovou vzrušivost, intenzitu probíhajících psychických procesů, jejich trvalost a proměnlivost.... Projevy temperamentu jsou především závislé na vrozených vlastnostech nervové soustavy, ale mohou být ovlivněny způsoby chování, které si jedinec během svého individuálního vývoje osvojil.“ Starořecký lékař Hippokrates označil čtyři základní typy temperamentu: choleric, flegmatik, sangvinik a melancholik.

Třetí a poslední zmíněnou sférou osobnosti sportovce je sociální role. „Považujeme ji za systém chování, které se od sportovce očekává“ (Hošek, 1984, 82). „Sociální role v osobnosti sportovce se vztahuje k jeho začlenění do systému a struktur společenských vazeb. Sociální role jsou především získané, ale některé (například pohlaví) jsou vrozené“ (Dovalil, 2008, 135). Podle Hoška (1984) se sportovec během sportovní kariéry může vyvinout z role nováčka až po odcházejícího vrcholového sportovce. Kromě vývojových rolí se ve sportovním kolektivu vyskytují i jiné role, ať už role funkční nebo role hráčů v utkání (Hošek, 1984).



Obrázek 1: Faktory ovlivňující výkon sportovce (Simiyu, 2007)

„Vynikajících výkonů lze dosáhnout s velmi rozličným profilem vlastností osobnosti a že patrně neexistuje univerzální ideální profil osobnostních faktorů jako zaručený předpoklad úspěšných sportovních výkonů“ (Dovalil, 2002, 45).

4.1.4 Psychologická kategorizace sportů – zařazení fotbalu

Sportovní disciplíny se hodnotí a třídí podle různých hledisek. „Významné je i jejich psychologické hodnocení, neboť o výkonnosti sportovce spolurozhodují také psychologické faktory“ (Vaněk et al., 1984, 13). Typologie sportovních činností je pro praxi a teorii velmi užitečná, často se setkáváme se značnou odlišností i v rámci jedné disciplíny, například v lyžování a nebo lehké atletice. „Typologie je tak mezistupněm mezi obecnou charakteristikou sportovních činností a charakteristikou jednoho konkrétního sportu“ (Vaněk et al., 1984, 15).

Typologie sportů se příliš nerozchází u více autorů. Dovalil (2002, 45) rozděluje sporty na senzomotorické, funkčně mobilizační, rizikové a heuristické nebo-li anticipační. Vaněk (1984) přidává dílčí rozdělení sportů heuristických a to na individuální a kolektivní.

První skupinou jsou senzomotorické sporty. Tyto sporty jsou velice náročné na koordinaci (Dovalil, 2002). Hlavní činností v těchto sportech je zaměření pohybové aktivity sportovce na přesné dosažení cíle (Vaněk, 1984). Řadíme zde sporty jako jsou golf, lukostřelba, šipky nebo krasobruslení a gymnastiku.

Další skupinou sportů jsou funkčně mobilizační. Zde řadíme například cyklistiku, kanoistiku, rychlobruslení, plavání. „Uvedené sporty kladou vysoké nároky na cílevědomou maximální mobilizace všech psychických funkcí v krátkém časovém úseku po delší dobu“ (Vaněk, 1984, 19).

Třetí částí typologie jsou sporty rizikové. Podle Dovalila (2002, 45) se tato skupina odlišuje zvýšenými nároky na psychiku. Cílem u těchto sportů je zvládnout náročné přírodní a rizikové překážky při nichž se mohou objevovat nepříjemné psychické stavy (Vaněk, 1984). „Sportovec se zde pohybuje v mezních rychlostech, v labilních polohách, často „na hraně“ odstředivých sil a možností úrazu. Musí se spoléhat na používanou techniku“ (Dovalil, 2002, 45). Předpokladem u této skupiny sportů bývá odpovídající vědomost a zkušenost nasbíraná dlouhým učením (Dovalil, 2002).

Poslední skupinou jsou sporty heuristické, tedy anticipační. Jedná se o skupinu sportů, kterou můžeme dále rozdělit na individuální a kolektivní. „Jde v nich o rychlé a

efektivní řešení aktuální problémové situace, vyžadující hlavně předvídavost a tvořivost“ (Dovalil, 2002, 45). Mezi sporty individuální řadíme například badminton, box, tenis nebo zápas. „U kolektivních sportů je pohybová aktivita na rozdíl od individuálních zaměřena na překonání soupeře kolektivní spoluprací mezi hráči“ (Vaněk, 1984, 24). Podle Dovalila (2002, 45) zde „hraje roli komplexní schopnost „umění vidět, číst hru“, což je podstatou hráčské inteligence.“ Z vlastní zkušenosti vím, že u fotbalistů záleží na kolektivní spolupráci, žádný zápas nevyhraje jedinec bez pomoci celého týmu. Jsem také zastáncem názoru, že fotbalisti jsou pod větším tlakem než jedinci provozující individuální sport. Přece jen, když něco fotbalista zkazí, tak ne jen sobě, ale celému týmu.

„Uvedená typologie má význam orientační. Nalezneme sporty, spadající svou povahou do více typů (víceboje, skoky na lyžích apod.) a tudíž mající i komplexnější nároky“ (Dovalil, 2002, 45). „Při psychologickém rozboru sportu není možné soustředit se pouze na vnější, technickou, jevovou stránku činnosti, ale musí se uvažovat o hlubších, všem sportům společných požadavcích na psychiku, i o požadavcích speciálních“ (Dovalil, 2002, 45).

4.1.5 Psychologické nároky fotbalu

Jak již bylo zmíněno výše, ve sportu, tedy samozřejmě i ve fotbale, hrají velkou roli psychické faktory. Během zápasu se musí fotbalista, nejen profesionální, vypořádat s množstvím situací působících na jeho psychiku. Každý jedinec si s tím dokáže poradit jinak. Kapitulu rozdělíme na situace v průběhu zápasu a na dění mimo fotbalový trávník.

V průběhu samotného utkání je fotbalista vystaven několika faktorům, které mohou ovlivnit jeho psychiku buď pozitivně nebo naopak negativně. Z vlastní zkušenosti bych řekl, že každému hráči pomůže na začátku utkání jistá přihrávka, tedy jednoduchá, na neobsazeného hráče, kde je naprosto jisté, že bude přihrávka úspěšná. Divák by si to zřejmě nemyslel, ale i taková maličkost dokáže pozitivně ovlivnit psychiku a další chování jedince ve hře.

Velkou roli na výkon hráče může hrát také trenér. Fotbalista, který si již něco na hřišti odehrál a zná svoje možnosti, na sobě sám pozná, jaký výkon v zápase podává. Dojde mu, když něco pokazí a ví, že v příští situaci je třeba tento neúspěch napravit. Určitě mu nepomůže pokřik od trenéra a spoluhráčů. Naopak je v této situaci potřeba hráče povzbudit. V zápasech se také ukazuje síla hráčů. Je-li hráč schopen potvrdit

formu z tréninku, plní-li očekávání, které si svými předešlými výkony vysloužil a nebo naopak trenéra svými výkony zklame, neboť od něj bylo čekáno víc.

V kapitole, kde jsou zmíněna pravidla fotbalu, je napsáno, že během utkání může dojít k pokutovému kopu. Řekl bych, že je to situace nejvíce náročná na psychiku hráče. Situace vypadá jednoduše, přece jen fotbalista z klidu kope míč z 11 metrů na zhruba sedmi metrovou bránu. Nic však není tak, jak vypadá. V jednom momentu se na hráče sesype nespočet myšlenek. Sám jsem v mužské kategorii kopal penalty tři, každá z nich byla v jiné situaci. Zvláštní je, že dá se říct tu nejdůležitější z nich jsem proměnil, u ostatních dvou jsem psychicky selhal. Jordet a Hartman (2008) se zabývali studii pokutových kopů. Posuzují vliv penalty na následný vývoj utkání, ale také se zaměřují na chování hráče ještě před zahráním pokutového kopu. Testy ukázaly, že hráči více volí, po postavení míče na penaltový bod, couvání na místo rozběhu a tedy přímý pohled na brankáře. Menšina se k brankáři otáčí zády a řekl bych, že tím ukazují určitý strach ze zahrání penalty (Jordet a Hartman, 2008). Hráč, který jde na pokutový kop, by měl být psychicky velmi odolný, neměl by si připouštět, co se stane, kdyby náhodou penaltu neproměnil. Jak říká známé fotbalové přísloví, penalta se nedá chytit, jen špatně kopnout.

Velký vliv na výkon fotbalisty může mít celková forma týmu. Daří-li celému týmu, hráči s přehledem vítězí v zápasech, vedou tabulku, nepřipouští si pak, že by se jim nějaký zápas nemusel povést. Když se naopak týmu nedaří, může na všechny hráče padnout takzvaná deka. Stav, kdy ať uděláte cokoli, stejně po 90 minutách bude výsledek neúspěšný.

Mimo trávnick působí na profesionální hráče denně internet, tisk a další prostředky. Neustále se dočítáme o různých aférách, rozborech a hodnocení výkonů fotbalistů. To vše však jsou věci, se kterými fotbalista počítá a snaží se je nevnímat. Někteří z nich jsou naopak rádi středem pozornosti. Není však příjemné, když se hráči nedaří, samotný hráč o tom ví a ve svém volném čase se dočítá stále a stále jen o tom, že je z formy. I toto jsou faktory, které mohou ovlivnit psychiku a tedy i výkon hráče.

4.2 Motivace

4.2.1 Definice motivace

„Motivaci lze chápat i jako průnik všech dynamických činitelů, jež určují iniciaci, směr, intenzitu i stabilitu chování sportovce“ (Dovalil, 2008, 118).

„Souhrn hybných činitelů, který jedince podněcuje, podporuje, aktivizuje, dodává mu energii k určité činnosti či chování k sobě i ostatním, nebo naopak tuto jeho aktivitu tlumí, nerozvíjí, v činnostech, učení a osobnosti“ (Čáp, 1993, 84).

„Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování“ (Vallerand a Thill, 1993, 18).

„Motivace je proces aktivace chování, udržování aktivity a řízení vzorce aktivity“ (Young, 1961, 23).

Motivace je vnitřní psychický proces, v němž se vytváří energetizace a zaměření na dosažení určitého cíle. Výsledkem tohoto procesu je nějaký nedostatek v činnosti organismu nebo v situaci jedince. Zkušeností se potřeby zpředměťují a vytvářejí se tak vzorce instrumentálního chování jako nástroje dosažení nějakého očekávaného uspokojení. Ke spuštění instrumentálního chování musí být vedle výchozího motivačního stavu (potřeby) přítomny další podmínky: subjektivní odhad dosažitelnosti, hodnoty, cíle a důsledky chování. Motivování je naproti tomu zvnějšku, určitými pobídkami (incentivami) vyvolaná motivace; toho může být dosaženo jen tehdy, když nabízené incentivy odpovídají trvalejším nebo aktuálním motivačním stavům (Nakonečný, 2004, 190).

Samotný pojem motivace má svůj původ v latinském slově moveo, které znamená hýbat. Podle Hyhlíka a Nakonečného (1977, 91) se studium motivace zaměřuje na vysvětlení podstaty chování organismu. Dle Nakonečného (2011, 382) je funkcí motivace „subjektivně účelné zaměření chování jedince, které je spojeno s jeho energetizací (intenzitou) a udržováním, dokud není dosaženo buď původního, nebo náhradního cíle jako prostředku uspokojení.“ Existuje také rozdíl mezi pojmem motivace a motiv. „Proces motivace determinuje cíl chování a jeho parametry (intenzitu

a trvání), zatímco motivy jsou psychologické příčiny či důvody nebo smysl toho, co člověk činí“ (Nakonečný, 2011, 380).

Motivaci obecně posuzuje několik teorií. V následujícím textu se zmíním hlavně o teorii sebeurčení, týkající se regulace chování a faktorů, které tuto regulaci ovlivňují (Tod, Thatcher & Rahman, 2012). „Podle této teorie existuje motivace na kontinuu“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 41).

O



2: Kontinuum motivace dle teorie sebeurčení (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 41)

„Amotivace popisuje nepřítomnost jakékoli motivace pokoušet se o nějaké chování“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 41). Příkladem může být osoba, která žije sedavým způsobem a nemá žádnou potřebu začít cvičit a tudíž něco měnit.

„Vnější motivace popisuje účast na nějaké činnosti pro naplnění nějakého vlastního požadavku, jako v případě cvičení kvůli potřebě shodit nadbytečná kila“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 41). Jak je vidět na obrázku, vnější motivaci můžeme rozdělit na vnější, introjektovanou, rozpoznanou a integrovanou regulaci. V případě vnější regulace řídí chování člověka hrozba potrestání nebo vnější odměny (Tod, Thatcher & Rahman, 2012). Každý, kdo někdy trénoval, použil oba z těchto typů motivace s dobrými výsledky. Hrozba běhání nebo cvičení navíc je klasickou ukázkou, která je v zásobníku každého trenéra. Přehánění však může vézt k demotivaci hráčů (Underwood, 2013). Dalším typem regulace je introjektovaná regulace. Tod, Thatcher & Rahman (2012, 42) ji popisují jako situaci, kdy „jedinec přijímá hodnotu chování, ale skutečně se s ním neztotožňuje nebo je nepřijímá pro jeho vlastní hodnotu.“ Rozpoznanou regulaci definují Tod, Thatcher & Rahman (2012, 42) jako „proces, jehož prostřednictvím lidé skutečně přijímají hodnotu určitého chování.“ Tato situace může často vézt k tomu, že si lidé začínají takové chování osvojovat, protože si váží zisku spojených s danou činností (Ryan a Deci, 2000). O integrované regulaci se hovoří jako

o nejvíce zvnitřněné formě. Hodnoty chování jsou považovány za důležité, zároveň je také integrováno do jiných rolí, které člověk zastává (Ryan a Deci, 2000).

„Vnitřní motivace je motivace něco dělat pro činnost samu, bez vnějších odměn“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 42). Většina sportovců dělá tuto činnost pro radost, chtějí si osvojit a zlepšit dovednosti a bojovat s výzvami, které daný sport přináší (Tod, Thatcher & Rahman, 2012). Když pomůže trenér vyvinout vnitřní nebo subjektivní motivaci, efekt je dlouhodobý a navíc se stane důležitým nástrojem v úspěšné strategii hráče (Underwood, 2013).

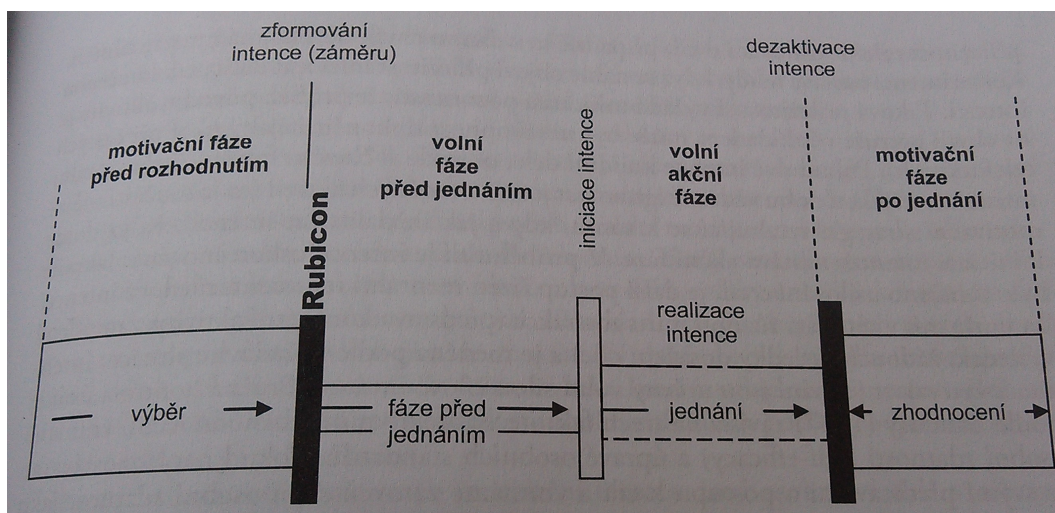
Dílními teoriemi teorie sebeurčení jsou teorie kognitivního hodnocení, teorie organismické integrace a teorie kauzální orientace (Blatný a kol., 2010). „U každého člověka je síla těchto tří orientací různá“ (Blatný a kol., 2010, 163). „Podle teorie kognitivního hodnocení je vnitřně motivované chování postaveno na úsilí o uspokojování tří vrozených psychologických potřeb“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 43). Jedná se o potřebu autonomie, spřízněnosti a kompetence (Zhang, Solmon & Gu, 2012). „Uspokojení autonomie se týká pocitů, že se člověk účastní nějakého chování z vlastní vůle a není výsledkem řízení vnějšími faktory“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 43). Uspokojení spřízněnosti se nachází v prostředí, ve kterém mají jedinci možnost rozvíjet dobré vztahy s ostatními (Zhang, Solmon & Gu, 2012). „Uspokojení kompetence se týká pocitů, že je člověk schopen dané chování uskutečnit a dosahovat v něm zamýšlených výsledků“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 43). Nedojde-li k uspokojení těchto potřeb, dochází pak ke snížení motivace, naopak jejich naplnění vede k optimální motivaci (Tod, Thatcher & Rahman, 2012). „Teorie organismické integrace se zabývá možnostmi seberegulace činností, které jedinec dělá nikoli pro potěšení, ale kvůli sociálním požadavkům. Věnuje se tedy procesům zvnitřňování“ (Blatný a kol., 2010, 162). „Teorie kauzální orientace popisuje relativně stále individuální rozdíly v motivační orientaci, projevované vůči sociálnímu prostředí“ (Blatný a kol., 2010, 163). Tato teorie dále specifikuje tři orientace – autonomní, kontrolovanou a neosobní (Blatný a kol., 2010).

Při posuzování motivační orientace sportovců by měli trenéři a další odborníci věnovat pozornost několika otázkám (Tod, Thatcher & Rahman, 2012). „Jaké je hlavní zaměření sportovců? To znamená: zdá se, že se zaměřují na vítězství nebo zlepšování (teorie cíle snažení)? ... Zdá se, že je motivuje snaha vyhovět trenérovi, nebo si cení zisku, který úkol přináší (teorie sebeurčení)“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 44)? Na základě zjištění lze následně měnit motivační klima sportovce.

4.2.2 Motivace jako proces

„Heckhausen (1980) se pokusil utřídit různorodost a zdánlivou nesourodost pojmů používaných v motivačním kontextu (jako např. přání, rozhodování, volní úsilí) tím, že od sebe odlišil přirozeně navazující sekvence dějů v procesu motivace“ (Blatný a kol., 2010, 140). Tento slavný německý psycholog vytvořil tzv. Rubicon model, který znázorňuje jednotlivé fáze procesu motivace (Blatný, 2010).

„Jádrem modelu je rozlišení dvou odlišných stavů mysli (dvou různých způsobů integrace psychických procesů) v průběhu událostí, které probíhají od objevení se přání až po realizaci cíle. Označuje se jako motivační mentální nastavení a volní mentální nastavení“ (Blatný a kol., 2010, 140). První z těchto nastavení souvisí se zvažováním a následným výběrem toho nejvíc žádoucího cíle, druhé je spojeno se snahou o splnění cíle (Blatný a kol., 2010). „Celý řetězec událostí začíná první fází před vlastním okamžikem rozhodnutí, která je fází motivační“ (Blatný a kol., 2010, 141). „V ní probíhá zvažování možných cílů jednání. Skutečně dochází k laicky uváděnému zvažování všech pro a proti...“ (Blatný a kol., 2010, 141). „Následují dvě volní fáze, fáze před jednáním a akční fáze, od sebe jsou odděleny iniciací intence“ (Blatný a kol., 2010, 141). Ke zformování zmíněné intence dochází v první fázi, nemusí však být aktivována (Blatný a kol., 2010). „Dokončení akce zaměřené na dosažení cíle znamená vstup do fáze po jednání, která je opět fází motivační. Obsahuje dvojí hodnocení“ (Blatný a kol., 2010, 142). První hodnocení se týká toho, jestli bylo cíle dosaženo a druhé, co bude následovat dále (Blatný a kol., 2010).



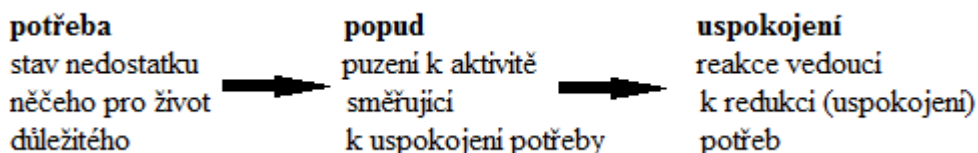
Obrázek 3: Schématické znázornění čtyř fází Rubicon modelu (Blatný a kol., 2010, 141)

4.2.3 Motivační teorie a principy

„Někteří významní myslitelé se pokusili uspořádat různé pohnutky lidského chování do všezahrnujících schémat... Komplexní teorie motivace se od sebe liší počtem základních pohnutek, které podle mínění jejich tvůrců ovlivňují lidské chování a prožívání“ (Plháková, 2007, 361). Teorií motivace je celá řada. Kromě zmíněné teorie sebeurčení k nim patří teorie potřeb, kterou se zabývali američtí psychologové Murray (1938) a Maslow (1954) nebo teorie výkonové motivace.

4.2.3.1 Teorie potřeb

„Výchozí, a tedy základní činitel rozvoje procesu motivace obvykle označuje jako potřeba; naznačuje se tím, že jde o nedostatek něčeho (o deficit), který se projevuje v rovině fyziologické i sociální“ (Nakonečný, 2004, 182). Obvykle se rozlišují dva druhy potřeb, biogenní a sociogenní (Hošek, 2009). „Ne všechny biogenní potřeby však mají psychickou odezvu, tj. jsou pociťovány... (Nakonečný, 2011, 385). „Proto je třeba rozlišit rozdíl psychologického a fyziologického významu pojmu potřeba: v psychologickém slova smyslu ovšem také existují potřeby jakožto výchozí motivační stavy, postulované intrapsychické fenomény, tzn. že jsou vyvozeny z pozorovaného chování“ (Nakonečný, 2011, 385). Cílené chování směřující k redukci potřeby se nazývá uspokojení. „Uspokojení je chápáno jako dovršující reakce, tj. v podstatě jako příjemný emocionální zážitek (dosažení odměny), konkrétně např. jako nasycení, úleva, pocit blaha, štěstí, atd. (Nakonečný, 1998, 112). Dle Nakonečného (2011) je třeba také rozlišovat pojmy potřeba a popud. „Rozlišení potřeby a popudu má své empirické opodstatnění ve spojení deprivace a intenzity chování... (Nakonečný, 2011, 387).



Obrázek 4: Schéma vyjádření vztahu mezi potřebou a popudem (Nakonečný, 2011, 387)

Samotná teorie potřeb se pojí se slavným americkým psychologem Henry Murraym. „Pojem potřeba autor používá jako synonymum pro pud. Potřebu Murray definuje jako konstrukt označující sílu (jejíž fyzikálně chemická povaha je neznámá) v oblasti mozku, která organizuje vnímání, myšlení, snažení, a jednání v určitém směru,

s cílem změnit existující neuspokojivou situaci“ (Plháková, 2007, 366). Murray je spoluautorem díla *Výzkumy osobnosti*, ve kterých rozděluje potřeby na primární (viscerogenní) a sekundární (psychogenní). Primární potřeby souvisí s potřebami fyziologie člověka, které se neustále opakují. „Patří k nim potřeba kyslíku, vody, potravy, vyhýbání se horku a chladu“ (Plháková, 2007, 366). Naopak sekundární potřeby jsou projevem činnosti mozku, jsou zakotveny v psychickém či povahovém uzpůsobení a s primárními potřebami nemají žádnou souvislost (Plháková, 2007). Podle Murrayho je lidské chování ovlivněno každou z potřeb, existují však velké rozdíly v intenzitě nebo úrovni (Madsen, 1979).

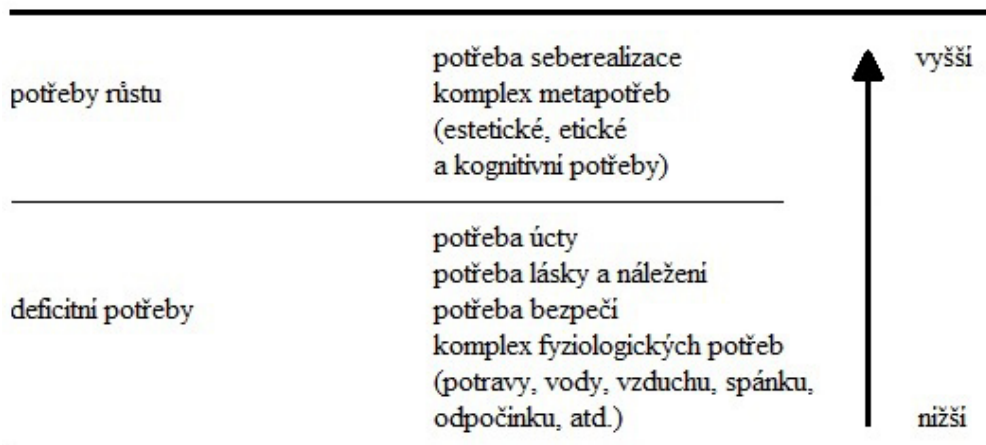
Oblast	Potřeba čeho	Typický vzorec vyjádření potřeby
Ambice	úspěšného výkonu (<i>n Achievement</i>)	překonávání překážek
	uznání (<i>n Recognition</i>)	popisování vlastních výkonů a úspěchů
	předvádět se (<i>n Exhibition</i>)	snaha druhé lidi zneklidňovat nebo šokovat
Vztah k neživým předmětům	přisvojování (<i>n Acquisition</i>)	získávání věcí
	pořádku (<i>n Order</i>)	uklizení a uspořádávání věcí
	uchování (<i>n Retention</i>)	shromažďování věcí
	tvoření (<i>n Construction</i>)	budování něčeho nového
Obrana sociálního statusu	vyhýbat se nezdaru, ostudě či ponižení (<i>n Inavoidance</i>)	utajování slabostí a neúspěchů
	hájit se (<i>n Defendance</i>)	vysvětlování či omlouvání se
	bránit se (<i>n Counteraction</i>)	snaha pomstít se
Moc	nadvlády (<i>n Dominance</i>)	řazení chování druhých lidí
	podřizování se (<i>n Deference</i>)	snaha spolupracovat nebo poslouchat
	nezávislosti (<i>n Autonomy</i>)	snaha bránit se ovlivňování či donucování
	opozice (<i>n Contrivance</i>)	vyjadřování nesouhlasných či protikladných názorů
	agrese (<i>n Aggression</i>)	útočení na lidi a jejich ponižování
	ponižení (<i>n Abasement</i>)	prošby za odpuštění, zpovídání se z hříchů
Citové vztahy k lidem	sdrůžování (<i>n Affiliation</i>)	trávení času s druhými lidmi
	odmítnání (<i>n Rejection</i>)	ignorování druhých lidí
	pečování (<i>n Nurturance</i>)	starostlivé pomáhání lidem
	nechat o sebe pečovat (<i>n Succorance</i>)	přijímání péče a pomoci
Výměna informací	hry (<i>n Play</i>)	vyhledávání a rozptýlení prostřednictvím her
	poznávání (<i>n Cognizance</i>)	dotazování
	poučování (<i>n Exposition</i>)	předávání informací druhým lidem

Obrázek 5: Přehled Murrayho psychogenních potřeb (Carver a Scheier, 2000, 97)

Murrayho teorie se zabývá také pojmy tlak a téma. „Potřeby – coby vnitřní síly – se prosazují buď spontánně, nebo jsou aktivovány na základě tlaků, což jsou vnější podmínky, které vyvolávají touhu něco získat (pozitivní tlak) nebo se něčemu vyhnout (negativní tlak)“ (Plháková, 2007, 366). Příkladem může být člověk, který se právě najedl a při pohledu na lákavý zákusek dochází k opětovnému povzbuzení apetitu (Plháková, 2007). „Téma je výsledkem interakce mezi tlaky a potřebami. V životě každého člověka se setkáváme s opakujícími se tématy... Patří k nim chybějící podpora rodiny, přítomnost rivala...“ (Plháková, 2007, 366).

4.2.3.2 Maslowova hierarchie potřeb

Dalším americkým psychologem, který se zabýval potřebami je A. H. Maslow. Jeho model vychází z jeho vlastních zkušeností v oblasti humanistické psychologie (Nakonečný, 2011). „Východiskem hierarchického uspořádání potřeb je jejich prožívaná naléhavost a princip, že potřeby v tomto systému uvedené jako vyšší jsou uspokojovány teprve tehdy, když jsou alespoň do určité míry uspokojeny potřeby nižší“ (Nakonečný, 2011, 388). Jednotlivé potřeby definuje Helus (2011) a Vágnerová (2005). „Fyziologické potřeby tvoří konkrétně potřeby jídla a pití, kyslíku, sexuálního uspokojení, odpočinku a spánku po únavě či vyčerpání apod.“ (Helus, 2011, 130). „Potřeba bezpečí se objevuje u dětí bezprostředně po narození a její nedostatečné uspokojení má dlouhodobé, ne-li trvalé následky.... Potřeba bezpečí ale provází člověka celý život: aktualizuje se při katastrofických událostech, ztrátě zaměstnání, vážném onemocnění atd.“ (Helus, 2011, 131). „Potřeba lásky a sounáležitosti, to znamená potřeba být někým akceptován a milován, potřeba být začleněn do nějakého společenství, někam patřit! (Vágnerová, 2005, 176). „Potřeby uznání se projevují jako touha požívat u lidí (zejména těch, na kterých nám záleží) úctu a respekt. S tím úzce souvisí také touha mít někoho, komu mohu úctu a respekt projevit“ (Helus, 2011, 131). „Potřeby estetické se projevují v usilování zažívat něco krásného, nacházet a vytvářet řád, v němž si uvědomujeme svoji vlastní řádnost a důstojnost“ (Helus, 2011, 131). „Potřeby seberealizace se projevují v úsilí něco ze sebe a se sebou udělat ve smyslu sebezdokonalení, realizace smysluplného života. (Helus, 2011, 131).



Obrázek 6: Maslowův hierarchický systém potřeb (Nakonečný, 2011, 388)

„Potřeby, které spadají do prvních čtyř úrovní hierarchie, Maslow souhrnně označuje jako nedostatkové neboli deficientní (D-potřeby)“ (Plháková, 2007, 369). Maslow je dále ještě rozdělil na primární, kam se řadí fyziologické potřeby s potřebami bezpečí a sekundární, kam patří potřeba lásky a úcty (Vágnerová, 2005). Dle Nakonečného (2011) stojí za zvláštní zmínku Maslowovy „metapotřeby“, které Plháková (2007) označuje také jako potřeby bytí nebo B-potřeby. „Mají sice biologické kořeny, ale přesahují individuální egoismus a znamenají plné oddání se určitému poslání, např. matky, vědce, umělce apod.“ (Nakonečný, 2011, 389).

4.2.3.3 Principy motivace

V rámci motivačního chování vstupují do vzájemné interakce vnější a vnitřní faktory. Toto vzájemné působení vede k určitému výsledku, kterým je dynamika procesu motivace (Nakonečný, 2011). Tuto dynamiku je možné převést na dva základní principy motivace. Prvním z nich je princip hédonismu (slasti), kdy, jak uvádí Nakonečný (2011, 405), „veškeré jednání směřuje k maximalizaci příjemného a k minimalizaci nepříjemného.“ Chování jedince ovlivňuje slast, člověk se snaží vyhledat pocitu slasti a naopak se vyhýbají strasti. (Nakonečný, 1998). Princip hédonismu se vztahuje ke konečným cílům, ty jsou však pro každého člověka jiné (Nakonečný, 2011).

Druhým základním principem je princip psychického ekvilibria (rovnováhy). „Jednání člověka směřuje k udržování psychické rovnováhy a k jejímu obnovení, byla-li narušena, tzn. k odstraňování vnitřních rozporů“ (Nakonečný, 2011, 405). Princip psychické rovnováhy může být zaměňován s fyziologickou homeostázou. Ta však

směřuje ke stabilní rovnováze, zatímco u psychické rovnováhy se projevuje tendence odstraňovat rozpory, což však může být učiněno vytvořením nového rovnovážného stavu (Nakonečný, 1998). Jako příklad uvádí Nakonečný (1998) silného kuřáka, který se z důvodu obavy o své zdraví nemusí nutně s kouřením přestat, ale stačí mu například kouření omezit. „Rozhodující je tu redukce úzkosti nějakou behaviorální aktivitou, případně racionalizací, kompenzací apod.“ (Nakonečný, 1998, 113).

4.2.4 Sportovní motivace

Sportovní motivace je druhem motivace, která nás vede k podání sportovního výkonu. Lidem je vlastní potřeba pohybu. Motivem k pohybové aktivitě může být potřeba pohybu nebo také sociální vliv, například přání našich rodičů. „Motivace ke sportovní činnosti je značně obsahově rozsáhlá... Provokuje jednání sportovce ve shodě s jeho aspiracemi“ (Dovalil a kol., 2008, 118). „Jednotlivé motivy sportovní činnosti jsou navzájem spojeny, vylučují se a vrství v čase, takže konečná motivace je hierarchickou posloupností, ve které jsme schopni postihnout obvykle jen tu poslední, nejzřetelnější příčinu sportovcova jednání“ (Dovalil, 2008, 118).

Podle Dovalila (2008, 24) lze výše zmíněnou aspiraci chápat jako „nepřímo vyjádřené sebehodnocení sportovce, tzn. jaké má nároky na kvalitu i kvantitu své další sportovní činnosti.“ Podobnou definici najdeme i u Hoška (2009). „Ve známé a vyzkoušené sportovní činnosti má sportovec poměrně přesné nároky na svůj každý další výkon. Těmto subjektivním nárokům, vyjadřujícím sportovcovo sebehodnocení, říkáme aspirační úroveň“ (Hošek, 2009, 81). Aspirační úroveň se obecně liší u věkových kategorií, sportovců a nesportovců, ale také u pohlaví. Tato úroveň podléhá několika činitelům, jako jsou například předchozí zkušenosti, vlastnosti osobnosti, psychosociální zázemí, a proto je značně proměnlivá (Dovalil a kol., 2008). Podle výsledku výzkumu je patrné, že na aspiraci sportovce má největší vliv poslední výkon v dané činnosti (Hošek, 2009). „Před každým výkonem si sportovec na základě sebehodnocení i všech zmíněných vlivů stanoví hranici, které chce následujícím výkonem dosáhnout... Dosažení výkonu předpokládané úrovně prožívá sportovec jako úspěch, je-li dosažený výkon nižší, je prožíván jako neúspěch“ (Dovalil a kol., 2008, 24-25). Výsledek má vliv na další aspirace sportovce, úspěch je zvyšuje, frustrace, která je obvykle důsledkem dosažení nižšího výkonu než si sportovec předem stanovil, snižuje (Hošek, 2009). „Důležité je, aby úroveň aspirací byla reálná, aby odpovídala schopnostem i současně sportovní formě sportovce. Každé odchýlení aspirace od reálných schopností a možností

sportovce se většinou negativně projeví v následné sportovní činnosti i v dynamice sportovní výkonnosti“ (Dovalil a kol., 2008, 25).

K pochopení motivace určitého sportovce je třeba uvědomit si a pochopit několik faktorů. „Na základě podněcujících tendencí cyklicky vznikají aktuální potřeby“ (Hošek, 2009). „Obecně se potřeby dělí do dvou základních skupin: potřeby organické (mají biologický základ) a neorganické (sociální základ)“ (Dovalil a kol., 2008, 118). Podle Vaňka (1970, 25) „je důležité, že jednou z hlavních biologických potřeb člověka je potřeba tělesného pohybu.“ Jedná se o funkční potřebu, která nemá cíl v podobě určitého předmětu nebo činnosti (Hošek, 2009). „Potřeba pohybu vzniká patrně nahromaděním energie v pohybových centrech nervové soustavy, zejména v korových buňkách“ (Vaněk, 1970, 25). Může však být vyvolána i jinými faktory, konkrétně křečovitostí, ztuhlostí či únavou svalových skupin (Hošek, 2009). „Při vlastní sportovní činnosti má potřeba pohybu význam jako jeden z impulsů, který vede k této činnosti“ (Vaněk, 1970, 25).

Podle Hoška (2009) existuje několik dalších potřeb s určitým vztahem ke sportovní činnosti. Konkrétně zmiňuje potřebu opakování činnosti, potřebu změny nebo potřebu určitých citových vztahů. „Potřeby sportovce jsou uspokojovány postupně, nejprve základní fyziologické potřeby, dále potřeba bezpečnosti, potom potřeba sounáležitosti, potřeba uznání a nakonec potřeba sebeuplatnění“ (Hošek, 2009, 87).

Jak již bylo zmíněno, na vytváření motivů sportovní činnosti se podílí několik potřeb, a proto se dají tyto motivy obtížně třídit a klasifikovat. Vaněk (1970) zmiňuje Madsena (1959), který při třídění přihlížel k sociální determinovanosti člověka a dospěl k rozdělení na:

- motivy společenského kontaktu,
- motivy dosahování něčeho,
- motivy prestiže,
- motivy akvizice, tj. nabývání a vlastnění,
- emocionální motivy agrese a dosažení bezpečí.

„Všechny tyto motivy se bezesporu často uplatňují v motivaci sportovní činnosti, a proto je tomuto třídění možno dát přednost před mnoha jinými, rozsáhlejšími i stručnějšími klasifikacemi motivů“ (Hošek, 2009, 87).

„Ve sportovní činnosti sportovec zpravidla usiluje o dosažení úspěchu v soutěži, který je pro něho prostředkem k cestě za dalšími cíli. Motivace sportovce k provádění činnosti bývá obvykle vystupňována na maximum a působí na aktivační úroveň

sportovce, která bývá vždy zvýšená“ (Vaněk, 1970, 28). „Z rozboru motivace sportovní činnosti vyplývá, že sportovní činnost je silně motivována sama o sobě, neboť vychází přímo z různých základních tendencí, biogenních a sociogenních potřeb. Kromě toho je činností dobrovolnou a zájmovou“ (Hošek, 2009, 87).

4.2.5 Motivační struktura sportovce a její vývoj

„Každý sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení, hlavních, vedlejších, navzájem se překrývajících i často protichůdných. Tak je tvořena složitá a proměnlivá motivační struktura každého sportovce související s jeho osobností a podléhající určitému vývoji“ (Hošek, 2009, 79). Jedním z hlavních vlivů, který ovlivňuje motivační strukturu je samotná výkonnost sportovce. Motivační struktura sportovce má čtyři vývojová stadia, konkrétně generalizaci, diferenciaci, dále pak stabilizaci a involuci.

Jak již bylo zmíněno, prvním stadiem motivační struktury je generalizace. Podle Hoška (2009, 79) „se projevuje menší výběrovost při výběru sportovní činnosti, rozptýleností sportovních zájmů a častou fluktuací mezi sporty.“ Jak uvádí Vaněk (1970, 29) „jsou zde hlavními pohnutkami sportovních činností primární motivy, vyplývající biologicky z funkční potřeby tělesného pohybu a společensky z potřeby uplatnění vlastní osobnosti, z potřeby vzrušení, z potřeby společenského styku i z dalších sociálních tendencí.“ Motivem ke zvolené sportovní činnosti může být také vliv rodičů, četba nebo vnější podněty jako je reklama. Dle Hoška (2009, 79) nebývá často zastoupen sport, ve kterém sportovec později vynikne.

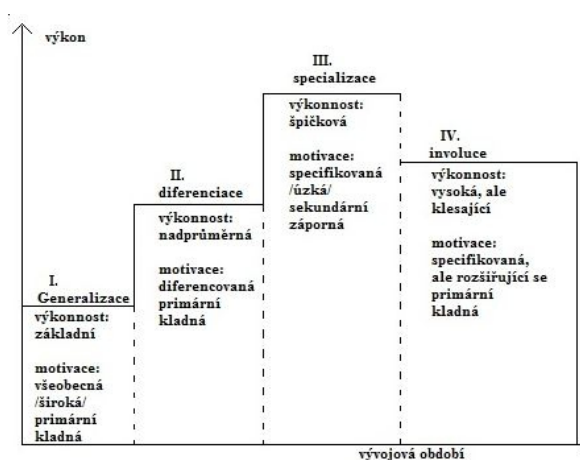
Dalším, tedy druhým stadiem, je diferenciaci. „V jejím průběhu mladý sportovec již diferencuje svůj postoj ke sportovním činnostem na základě úspěchu a neúspěchu“ (Hošek, 2009, 790). „Motivační struktury se v tomto stadiu vyhraňují a zpevňují, a to v přímé závislosti na růstu výkonnosti.... Výsledkem těchto procesů je vznik dominantní zaměřenosti sportovce na určitý sport“ (Vaněk, 1970, 29). Je třeba zmínit, že v této fázi nemizí libost, ale sportovci začíná čím dál více záležet na úspěchu v dané sportovní činnosti (Hošek, 2009). Trénink je systematictější, dochází k doplnění emocionálního přístupu racionálním poznáním obsahu, dostavují se první úspěchy (Vaněk, 1970).

„Třetím a kulminačním stadiem vývoje motivační struktury je stadium stabilizace motivační struktury“ (Hošek, 2009, 80). Vaněk zmiňuje (1970, 30), že „výkonností nesleduje sportovec již pouze původní účel, tj. uspokojení potřeby pohybu,

nýbrž staví ji do služeb i jiných cílů osobních (vítězství, sláva, pocty) i společenských (reprezentace, rozvíjení daného sportu, předávání zkušeností).“ Na sportovce působí motivy, které ho vedou k dosažení vysoké výkonnosti (Hošek, 2009). „Motivační struktura je v zde již diferencována, specifikována a upevněna a vede sportovce k cílevědomé, vystupňované aktivitě“ (Vaněk, 1970, 30). Může však docházet ke stabilizaci negativním směrem a to v případě, že se nepodaří spojit výkonnost s morální vyspělostí (Vaněk, 1970). V pozitivním případě se sportovec stává stabilní morální oporou svého družstva (Hošek, 2009).

Posledním stadiem motivační struktury je involuce. „Ve stadiu involuce motivační struktury sportovce obvykle přetrvává pozitivní, citové i rozumově podložená motivace sportovní činnosti, která se jeví jako základní, celoživotní a stabilizovaný vztah ke sportu“ (Vaněk, 1970, 31). Podle Hoška (2009, 80) „ustupují seberealizační motivy nejvyšší výkonnosti a do popředí se dostávají primárnější motivy sportování, tj. provádění sportovní činnosti pro ni samu, bez zvláštního zřetele ke vztahu dosahovaných výkonů k výkonům maximálních.“ Takto motivovaným sportovcům se často dobře závodí a mívají relativně velké úspěchy, obvykle větší než dříve (Hošek, 2009). Vaněk zmiňuje (1970), že ve stadiu involuce dochází na vyšší citové a intelektuální úrovni k uplatnění stejných motivů, jako ve stadiu generalizace.

„V negativním případě involuce motivační struktury sportovce racionálně usiluje získat ze sportu maximum před definitivním závěrem sportovní kariéry.... Proto se často setkáváme s návraty sportovců po ukončení sportovní kariéry“ (Hošek, 2009, 80). Sportovcům už ani tak nejde o zisk z dané činnosti, jako o slávu, která po ukončení kariéry sportovci chybí.



Obrázek 7: Schéma motivace sportovní aktivity ve vztahu k výkonnosti (Vaněk, 1970,

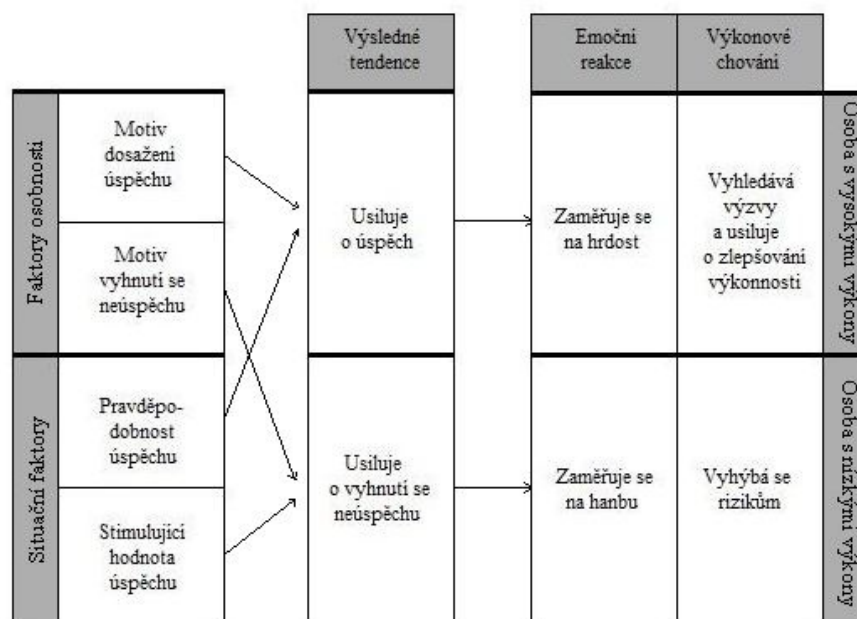
„Je třeba si uvědomit, že vývoj motivační struktury je v jednotlivých případech značně individuální, období mohou být různě výrazná, různě dlouhá a nemusí proběhnout všechna. Většina populace neprojde ani celým stadiem diferenciací“ (Vaněk, 1970, 32).

4.2.6 Výkonová motivace

„Teorie výkonové motivace vznikla v šedesátých letech minulého století mimo psychologii sportu v USA“ (Hošek, 2009, 82). Teorie je postavena na úsudku, že lidé bývají motivováni ke zlepšování svých výkonů, dosahování lepších výsledků, zvládnutí úkolů (Tod, Thatcher & Rahman, 2012). „Každý člověk touží po úspěchu, touží být obdivován za nějaký intelektuální, fyzický (sportovní, pracovní) výkon, protože to posiluje jeho kladné sebecítění a sebevědomí a vědomí, že je považován za kompetentní osobu v té oblasti činnosti, v níž podal skvělý výkon“ (Nakonečný, 2004, 200). Na základě několika výzkumů bylo dokázáno, že výkonová motivace má vztah k aspiracím jedince (Dovalil, 2008). Úroveň aspirace lze podle Nakonečného (2011, 421) „chápat jako osobní systém životních cílů, jehož základem je důvěra ve vlastní síly a možnosti, která je výsledkem v minulosti zkoušených úspěchů a neúspěchů.“ Lidé se zaměřují na námahu spojenou s úspěšným splněním úkolu, přetrvávají tváří v tvář neúspěchu a zažívají hrdost při svých úspěších (Weinberg & Gould, 2003). „Lidé však také zakoušejí neúspěchy, a tak se u nich objevuje různá síla motivu výkonu“ (Nakonečný, 2011, 421). Tu lze podle něj vyjádřit jednoduchým vztahem a to, že síla motivu výkonu je rovna závislosti mezi nadějí na úspěch a strachem z neúspěchu (Nakonečný, 2011). Existuje několik teorií zabývajících se příčinami chování člověka.

První z nich je teorie potřeby úspěchu. Teorie potřeby úspěchu obecně uznává jak osobnostní tak situační faktory jako důležité faktory chování (Weinberg & Gould, 2003). Celkem tuto teorii tvoří pět složek, k již zmíněným osobnostním a situačním faktorům se dále řadí výsledné tendence, emoční reakce a výkonové chování (Tod, Thatcher & Rahman, 2012). Osobnostní faktory se pojí s předpokladem, že každá osoba má dva zásadní motivy, a to dosažení úspěchu a vyhnutí se selhání (Weinberg & Gould, 2003). „Každá situace, která je pobídkou pro velký výkon tím, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu před selháním, obavu z neúspěchu“ (Hošek, 2009, 82). Motiv dosažení úspěchu je definován jako schopnost zažít pocit hrdosti při úspěchu, zatímco motiv vyhnutí se selhání je schopnost zažít pocit ostudy při selhání (Gill, 2000). „Situační faktory se týkají toho, jak pravděpodobné je, že můžeme

v dané situaci dosáhnout úspěchu, což se skládá ze dvou dílčích faktorů: pravděpodobnosti úspěchu a stimulující hodnoty úspěchu“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 36). Pravděpodobnost úspěchu v podstatě závisí na tom s kým soutěžíme a jaká je obtížnost vykonávaného úkolu (Weinberg & Gould, 2003). Stimulující hodnota pak určuje váhu, kterou danému úspěchu přisuzujeme (Tod, Thatcher & Rahman, 2012). „Pravděpodobnost úspěchu proti silnému soupeři může být nízká, ale vítězství nad takovým protivníkem má větší hodnotu než vítězství nad slabším soupeřem“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 36). Celá tato teorie řeší situace z pohledu osob s vysokými a nízkými výkony, jelikož každý člověk si vzhledem ke svému postavení ve sportovním světě vybírá soupeře tak, aby měl možnost uspět. Pro sportovce s nízkými výkony je typický výběr slabšího soupeře nebo naopak sportovce, se kterým mají velmi malou šanci na úspěch. Tyto osoby jsou známé svým strachem z neúspěchu a z pocity hanby. Naopak sportovce s vysokými výkony nejvíc potěší, když úspěšně zvládnou souboj s vyrovnaným nebo trochu lepším soupeřem, neboť vítězství nad papírově horším protivníkem pro ně nemá takovou hodnotu (Weinberg & Gould, 2003). Třetí složkou teorie potřeby úspěchu jsou pak výsledné tendence, dále je třeba zmínit emoční reakce a výkonové chování (Tod, Thatcher & Rahman, 2012). „Výkonové chování závisí také na přitažlivosti incentive (cíle), na očekávání úspěchu, na subjektivním odhadu pravděpodobnosti úspěchu, na odměnách provázejících úspěch a v neposlední řadě na úrovni vzrušení (aktivace)“ (Nakonečný, 2004, 201).

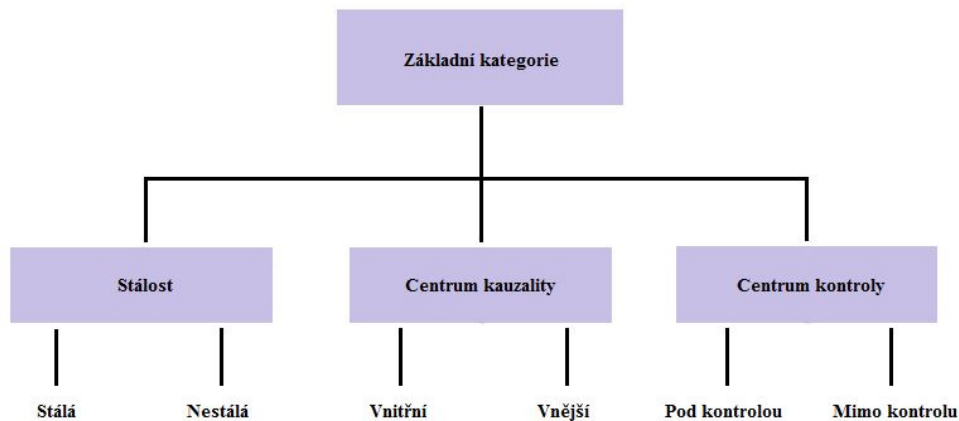


Obrázek 8: Shrnutí teorie potřeby úspěchu (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 38)

Jednou z dalších teorií zabývajících se výkonovou motivací je teorie cíle snažení. „Tato teorie vychází z předpokladu dvou stálých zaměření osobnosti: orientace na úkol a orientace na ego“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 38). Weinberg & Gould (2003) zmiňují tři základní faktory, které na sebe vzájemně působí při určování motivace osoby: dosažení úspěchu, uvědomění si svých schopností a výkonové chování. Vrátime se zpět k zaměření osobnosti. Jak uvádí Tod, Thatcher & Rahman (2012), úsilí vložené lidmi orientovanými na úkol bude pravděpodobně odměněno úspěchem. „Naproti tomu z pohledu lidí orientovaných na ego je úspěch spíše výsledkem přirození schopnosti než úsilí“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 38). Sportovci těchto odlišných typů bývají ke sportu motivováni jinými hodnotami. U lidí zaměřených na úkol je motivačním faktorem nejčastěji radost, kterou jim plnění daných situací přináší. Sportovci zaměřeni na ego motivuje spíše možnost soupeření s ostatními a rádi ve výsledku vypadají dobře v porovnání s protivníky (Tod, Thatcher & Rahman, 2012). Velkou míru v tom, jestli se daný sportovec orientuje na ego nebo úkol, hraje také prostředí, jinak označováno pojmem motivační klima. Tod, Thatcher & Rahman (2012) klasifikují dva typy prostředí: klima mistrovství a klima soutěžní. Klima mistrovství pozitivně souvisí s orientací úkolu a vnitřní motivací, klima soutěžní souvisí naopak s orientací na ego (Spittle & Byrne, 2009). Motivačním klimatem se zabýval také Ommundsen se svými kolegy (2013). Na základě výsledků výzkumu uvádí, že klima mistrovství souvisí s nutkavou vášní pro sport, klima soutěžní nikoliv. „Klima mistrovství je prostředí, v němž trenér nebo rodič svými poznámkami jedince podporuje v tom, aby u úkolu vydržel, zlepšoval se v osobních cílech a pomáhal druhým zlepšovat se prostřednictvím týmové práce. V důsledku toho klima mistrovství podporuje zapojování se do úkolů“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 39). „Klima soutěžní pomáhá zapojovat ego a za základ hodnocení volí soupeření a srovnávání, přičemž osoby s vysokými výkony jsou více odměňovány a oceňovány“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 39). Vlivem klimatu na společenské nebo naopak nespolečenské chování ve fotbale se ve své studii zabývala Kavussanu (2006). Regresní analýza výsledků ukázala, že orientace úkolu a klima mistrovství byly pozitivními předpoklady společenského chování, zatímco orientace na ego a klima soutěžní byly předpoklady nespolečenského chování (Kavussanu, 2006).

Weinberg & Gould (2003) uvádí dále teorii přisuzování. Teorie se zaměřuje na to, jak si lidé vysvětlují své úspěchy, ale také svá selhání. Tento pohled obsahuje doslova tisíce možných vysvětlení pro úspěch a selhání rozdělených do několika

kategorií. Nejzákladnější tři jsou stálost (faktor, kterému se přisuzuje úspěch nebo selhání je buď poměrně stály nebo nestálý), centrum kauzality (faktor je individuálně buď vnější nebo vnitřní) a centrum kontroly (faktor buď je nebo není pod naší kontrolou).



Obrázek 9: Základní kategorie teorie přisuzování (Weiberg & Gould, 2003, 64)

„Teorie výkonové motivace zkoumají, jak se lidí s vysokými a nízkými potřebami úspěchu liší v osobnostních dispozicích, motivačních pohnutkách a zaměření, výběru úkolů a tendencích chování v situacích sportovních soutěží“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 40).

4.2.7 Diagnostika, rozvoj a udržení motivace

Motivace je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňující výkon sportovců během jednotlivých tréninků či utkání. Většina trenérů zastává faktu, že nejtěžším úkolem je motivovat hráče, aby stále hráli na vrcholu svých možností... Problém s namotivováním jednotlivých hráčů však nemusí znamenat, že trenér nemůže podporovat, inspirovat či ovlivnit výkon svého svěřence (Underwood, 2013). I tento psychologický aspekt se na základě jednotlivých činností, faktorů, dá diagnostikovat, rozvíjet a následně udržovat.

Každému trenérovi se může přihodit situace, kdy na svých svěřencích pozná, že mají problém s motivací. Diagnostikovat a následně vyřešit tento problém se dá podle určitých metod. Jednou z těchto metod může být samotné pozorování hráčů a jejich chování. Je-li trenér u svého mužstva již nějakou dobu a pracuje s nepříliš se obměňujícím kádrem, pozná na svých hráčích změny přístupu k jednotlivým utkáním či tréninkům. Hráči jsou bez chutě něco dělat, je jim lhostejný výsledek ať už utkání nebo

nějaké činnosti na tréninku. Samozřejmě tím také mohou ovlivnit myšlení a chování jiných hráčů. Motivaci svých hráčů může trenér zjistit také jinými metodami. Zaměřit se dá na cílený rozhovor buď mezi čtyřma očima s jednotlivci nebo mezi všemi hráči v kabině na základě pravidla známého u většiny kolektivů “Co se řekne v kabině, zůstane v kabině.“ U téhle situace však může nastat problém v tom, že někteří hráči nenajdou odvahu říct před zbytkem kolektivu věci, které by třeba v rozhovoru pouze s trenérem řekli. Bylo by dobré, aby i takovou situaci trenér vycítil a tyto hráče si následně pozval osobně a prodiskutoval s nim stejná témata jako se řešili v šatně. Výsledkem těchto rozhovorů by následně měla být určitá úprava činností či změna přístupu jednotlivých hráčů a v neposlední řadě také trenéra, která by vedla k lepšímu fungování celého kolektivu a také k vyřešení problémů s motivací. Další formou, jak se dá zjistit úroveň motivace hráčů je pomocí dotazníku. Osobně jsem ještě nezažil, aby trenér k něčemu takovému přistoupil, ale stát se to určitě může. Po vyhodnocení jednotlivých dotazníků by opět mělo následovat nějaké řešení vedoucí ke zlepšení situace.

Existuje několik nástrojů specializujících se na diagnostiku motivace. Dělí se na projekční metody a dotazníkové. K prvním z metod patří TAT (Tématicky apercepční test). Jsou známé dva modely tohoto testu. První z nich původně sestavili známí psychologové Murray s Morganovou (1935) a následně byl zdokonalen v 50. letech (Vaněk, Hošek & Man, 1982). Test slouží k měření výkonové motivace. Druhý model testu se pojí s německým psychologem Heckhausenem a zaměřuje se podobně jako první model na výkonovou motivaci (Vaněk, Hošek & Man, 1982). Dalším nástrojem je Dotazník motivace výkonu (D-M-V). Test se podobně, jako Tématický apercepční test, zaměřuje na motivaci k výkonu, obsahuje celkem 50 položek, které měří tři subškály: všeobecnou výkonovou motivaci, anxieta podporující a anxieta brzdící výkon (Stackeová, 2010). Poslední z metod, které zmíním, je Dotazník motivace k výkonu LMI. „Cílem konstrukce LMI byla formulace široce pojatého konceptu motivace k výkonu v profesním kontextu. Osobnostně teoretické pozadí tvoří chápání motivace k výkonu jako podíl osobnosti na vlastní výkonnosti“ (Stackeová, 2010, 6). Dotazník obsahuje celkem 170 položek a jeho výsledkem je celková hodnota motivace k výkonu (Stackeová, 2010).

Rozvíjením motivace se ve svém článku zabýval Underwood (2013). Zmiňuje například, že je všeobecně známo, že věc, která motivuje jednoho hráče nemusí motivovat jiného a také fakt, že věc, která motivuje hráče určitý ten ho další den již

motivovat nemusí. Je proto nezbytné pomoci sportovcům objevit klíč k jejich vlastnímu motivačnímu procesu. Motivace se může samozřejmě rozvíjet pomocí odměn. Ty se dají rozdělit na vnitřní a vnější. Jak uvádí Martens (2006, 129) „trofeje, medaile, peníze, pochvaly a cestování na turnaje, to vše jsou příklady vnějších odměn, které sportovci dostávají od jiných lidí. Naopak vnitřní odměnou je to, co sportovce vnitřně uspokojuje – zábava, pocit užitečnosti a úspěšnosti.“ Ty jsou podle Martense (2006) tou nejlepší dlouhodobou motivací. Vnější odměny lze záměrně užívat k vytvoření vnitřní motivace u jednotlivých sportovců (Martens, 2006). V jeho knize se také objevuje důležitá informace a to, že „pokud se sportovcům nepodaří dosáhnout vnitřních motivačních faktorů – tj. být úspěšnými, sebevědomými a zažít zábavu, motivaci ztrácejí a pravděpodobně se sportem skončí“ (Martens, 2006, 130). Jednotliví hráči mohou mít někdy problém motivovat se na daný zápas. Touto problematikou se zabývají Nugent s Brownem (2008). Dle nich se jedná o problém, který zažijí fotbalisté na jakékoliv úrovni během své kariéry. Dokonce i ti nejvášnivější hráči mívají někdy problém motivovat se k uskutečnění jejich obvyklého výkonu (Nugent & Brown, 2008). Problém s motivací do zápasu se snaží vyřešit pomocí pěti rad (Nugent & Brown, 2008):

- Nastavte si konkrétní výkonnostní cíle pro hru.
- Představte si, že se objeví osoba z vašeho života, u které si nejvíce přejete, aby vás viděla hrát. V duchu si představujte, že hrajete před nimi dokud se nebudete vy sami cítit víc motivovaní pro zápas.
- Připravte se na hru, jako by to byl ten největší zápas vašeho života. To zahrnuje vše od vašeho pohybu v šatně, rozcvičky až po komunikaci se spoluhráči. I když se necítíte z počátku motivováni, všechny tyto aspekty vám pomohou tento pocit nabudit.
- Čas před zápasem věnujte vzpomínkám na vaše tři nejlepší výkony v životě. Vnímejte a poslouchajte svůj výkon, jako byste tam byli znova, dokud nezískáte pocit vzrušení, jaký jste měli během zápasu.
- Přemýšlejte nad všemi důvody, proč vlastně fotbal hrajete. Je-li to vaše povolání, přemýšlejte nad životním stylem, kterým díky tomu žijete a výhodami, které vám dává. Hrajete-li pro potěšení, přemýšlejte nad tím, co vám vlastně hra dává a jak se cítíte, když hrajete dobře.

Důležité také podle Nugenta s Brownem (2008) je fakt, že čím lépe si uvědomujeme, jak se cítíme, když hrajeme dobře, tím lehčí bude pro nás namotivovat se na správnou úroveň. U některých jedinců může být nápomocna také představa toho, že by již fotbal nemohli nikdy hrát, což však funguje u menšího počtu hráčů (Nugent & Brown, 2008).

Několikrát během své fotbalové kariéry jsem zažil, že udržet hráče plně namotivované do zápasu nebo tréninku není nejjednodušší. Vliv může mít například déle trvající série porážek. Hráči pak nemají chuť do tréninku a ztrácí motivaci něco dokázat. Takové tréninky pak nemají moc velký význam. Hráči si sice své odtrénují, ale nemají chuť dosahovat na tréninku vyšších met než je jejich standart. Vliv na pokles motivace může mít také odepření vnějších odměn. Když si hráči navyknou na to, že například za vyhraný zápas dostanou finanční odměnu a následně ji několikrát za sebou nedostanou, říkají si, proč se vlastně dál snažit, když za svou snahu nic nedostanou. Je samozřejmě rozdíl, pokud hráči dostávají peníze stabilně formou měsíční výplaty, u nich by totiž ona nechut' k fotbalu mohla znamenat pokles jejich příjmu. V mladších kategoriích se snaží prakticky před každým zápasem namotivovat své svěřence tím, že člověk vlastně nikdy neví, kdo je při jejich výkonu daný zápas sleduje a tudíž jim každý předvedený výkon může pomoci ukázat se různým lidem z vyšších soutěží nebo lepších týmů. To však u mužů, kteří již mají něco odehrané a mnohdy hrají fotbal pro radost a menší přivýdělek, nepomůže. Je potřeba s takovými hráči neustále pracovat, připravovat pro ně takové tréninky, aby je fotbal stále bavil a měli chuť vyhrávat a ne jen odehrát zápas.

Z vlastní zkušenosti vím, že s motivací může mít fotbalista obrovský problém. Může to být zapříčiněno několika faktory, například i přístupem vedení klubu k vašim zápasům a výsledkům. Fotbalisti by si však měli uvědomit, že samotné vedení zápas nevyhraje, jen oni sami jsou nakonec zodpovědní za výsledek utkání. Pokud však hráči cítí nepřízeň vedení, může být udržení motivace celého týmu na optimální úrovni prakticky nereálné. Je důležité, aby si hráči uvědomovali, že hlavní důvod, proč hrají fotbal, je pocit potěšení, vzrušení, který prožívají na hřišti, pocity radosti, které zažívají po vyhraném zápase nebo na trénincích.

5 ZÁVĚRY

Bakalářská práce podává základní informace o motivaci u fotbalových hráčů. Na základě rešerše literárních a databázových zdrojů jsme se snažili docílit předem stanovených cílů této práce.

Chování jedinců ve sportu je ovlivněno četnými faktory, jedním z nich je motivace. Pro práci trenéra je důležité, aby efektivně pracoval s motivací svých svěřenců. Na základě literární rešerše bylo zjištěno jakým způsobem a do jaké míry je tento psychologický aspekt ovlivnitelný. Práce, kromě vysvětlení věcí týkajících se sportu nebo motivace, dále předkládá pro čtenáře určité možnosti jak pracovat s motivací. Sděluje, že motivaci hráče se dá ovlivnit různými faktory, které napomůžou k jeho optimálnímu výkonu nejen v zápase, ale i v tréninku. Motivace však neovlivňuje jen kvalitu dané činnosti, ale také délku jejího trvání. S problémy motivace se setkávají nejen hráči, ale také samotní trenéři. U nich se může jednat o motivaci v jejich vlastní trenérské činnosti, popřípadě se můžou setkat s problémy motivace u svých svěřenců.

Williams (2006) zmiňuje několik rad pro trenéry, jak pracovat a udržovat motivaci hráčů na optimální úrovni:

- Je potřeba stanovit si s hráčem reálné výkonnostní cíle.
- Sám trenér by měl být pro své svěřence vzorem, měl by umět hráče nadchnout k činnosti.
- Trenér by měl plánovat tréninkové jednotky, které budou hráče neustále motivovat, což může zahrnovat například soutěže s ostatními spoluhráči.
- Je potřeba, aby míra zatížení a stimulace odpovídala potřebám sportovce.
- Úkoly na tréninku by měli být výzvou, ale ne zas takovou, aby je hráči nemohli splnit.
- Občas by měl trenér zvolit zábavnější formu tréninku, která slouží k odreagování.
- U lidí je důležité naplnění potřeby afiliace, proto je lepší, trénují-li hráči současně. Občasné individuální tréninky však můžou pomoci rozvinout technickou stránku jednotlivců.
- Hráče může také motivovat představa splnění daného úkolu.

Je velice důležité, aby trenér uměl pracovat s motivací svých svěřenců. Jsou-li hráči motivovaní, tréninky je baví a snaží se něco dokázat. Problémy s motivací se u

fotbalistů vyskytují velmi často, proto je důležité, aby je trenér uměl rozpoznat a následně co nejrychleji řešit. Důležité je těmto problémům také předcházet.

6 SOUHRN

V bakalářské práci jsou zpracované informace týkající se fotbalu a motivace z mnoha literárních a internetových zdrojů.

První část práce obznamuje čtenáře se zřejmě nejpobulárnějším sportem na světě, kterým je fotbal. Stručně charakterizuje tento sport a vysvětluje základní, pro fotbal důležitá pravidla. Následně sděluje mnoho faktorů, které ovlivňují výkon fotbalisty, od faktorů somatických až po ty psychické. Tyto faktory mají vliv jak na profesionálního fotbalistu, tak na hráče amatéra.

Druhá část práce seznamuje s jedním z nejzajímavějších psychologických faktorů ovlivňující chování lidí. Motivace je fenoménem, kterým se zabývalo nespočet autorů a během několika let bylo sepsáno několik definic tohoto pojmu. Během více než čtvrt století vzniklo několik teorií snažících se přiblížit a vysvětlit, proč se lidé v určitých situacích chovají tak, jak se chovají. Práce zmiňuje několik z těchto teorií, od teorie sebeurčení, přes Murrayho teorii potřeb až po teorii výkonové motivace. Poslední kapitola práce byla zaměřena na sdělení určitých možností, které by pomohly vyřešit problémy s motivací. Informuje o možných metodách zjišťování a uvádí také plán, který by měl pomoci s motivací do zápasu.

7 SUMMARY

In the Bachelor's thesis are information regarding to football and motivation processed from many books and online resources.

The first part familiarizes readers with probably the most popular sport in the world, which is football. Briefly describes the sport and explains the basic rules important for football. Susequently tells many faktors that affect the performance of footballers from somatic to psychological factors. These factors have an impact on proffesional and also on amateur player.

The second part introduces with on of the most interesting psychological factors that affect human behavior. Motivation is a phenomenon dealt with by numerous authors, and within a few years was written several definitions of the term. During more than a quarter century, several theories attempting to approach and explain why people behave like they behave in certain situations. This work examines some of these theories, from the self-determination theory, Murray's theory of needs to the theory of achievement motivation. The last chapter of the work was focused to communicate some options that could help solve problems with motivation. It informs about methods of detection and presents a plan that should help with the motivation to match.

8 REFERENČNÍ SEZNAM

- Abrahamsen, F., Lemyre, P. N., Ommundsen, Y., & Roberts, G. C. (2013).
International Journal of Applied Sports Sciences, 25(2), 102-117.
- Blatný, M. a kol. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada publishing.
- Brown, S., Nugent, S. (2008). *Football: Raise your mental game*. Londýn: A&C Black Publishers Ltd.
- Byrne, K., Spittle, M. (2009). The influence of Sport Education on student motivation in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(3), 253-266.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2000). *Perspectives on personality*. Boston: Allyn and Bacon.
- Crespo, M., & Miley, D. (2001). *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Čáp, J. (1993). *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. a kol. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., Toering, T. T., & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sport Sciences*, 27(14), 1509-1517.
- Gill, D. L. (2000). *Psychological Dynamics of Sports and Exercise*. Human Kinetics.
- Gould, D., & Weinberg R. S. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Gu, X., Solmon, M. A., & Zhang, T. (2012). The Role of Teachers' Support in Predicting Students' Motivation and Achievement Outcomes in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31, 329-343.
- Hartman, E., & Jordet, G. (2008). Avoidance Motivation and Choking Under Pressure in Soccer Penalty Shootouts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 250-257.
- Helus, Z. (2011). *Úvod do psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Hnízdil, J., Havel, Z., aj. (2012). *Rozvoj a diagnostika vytrvalostních schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Turkyňe.

- Hošek, V., Man, F., & Vaněk, M. (1982). *Formování výkonové motivace*. Praha: Univerzita Karlova
- Hyhlík, F., Nakonečný, M. (1977). *Malá učebnice sportovní psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kavussanu, M. (2006). Motivational predictors of prosocial and antisocial behaviour in football. *Journal of Sports Sciences*, 24(6), 575-588.
- Lehnert, M., Neuls, F., & Novosad, J. (2001). *Základy sportovního tréninku 1*. Olomouc: Hanex.
- Madsen, K. B. (1979). *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing.
- Nakonečný, M. (1998). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2004). *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2011). *Psychologie*. Praha: TRITON.
- Nápravník, Č. (1987). *Lékař a kopaná*. Praha: Olympia.
- Pavlík, J. (1996). *Silové schopnosti člověka*. Brno: Masarykova univerzita.
- Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Rahman, R., Thatcher, J., & Tod, D. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada publishing, a.s.
- Simiyu, N. W. W. (2007). More than physical: Technical ability and personality traits also are factors in performance. *Soccer Journal*, 14-18.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Stackeová, D. (2010). Perspektivy tématu výkonové motivace v kinantropologii. *Česká kinantropologie*, 9-18.
- Stubbs, R. (2009). *Kniha sportů*. Praha: Knižní klub.
- Underwood, R. (2013). A Coaches Role: Managing the Motivation Process of the Team Frontier. *Soccer Journal*, 54-56.
- Vaněk, M. (1970). *Psychologie sportovní činnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vaněk, M. a kol. (1984). *Psychologie sportu*. Praha: Olympia.
- Vágnerová, M. (2005). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum.
- Williams, J. M. (Ed.). (2006). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (5th ed.). New York: McGraw Hill.