

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**MOTIVACE VE SPORTU V OBDOBÍ PANDEMIE COVID-19  
U STUDENTŮ UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI**

Bakalářská práce

Autor: Šárka Plhalová

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání-Geografie pro  
vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Olomouc 2022



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Šárka Plhalová

**Název práce:** Motivace ve sportu v období pandemie u studentů Univerzity Palackého v Olomouci v období pandemie Covid-19

**Vedoucí práce:** Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Rok obhajoby:** 2022

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zaměřuje na motivy vedoucí ke sportu u studentů Univerzity Palackého v Olomouci v období pandemie Covid-19. Také se věnuje identifikaci konkrétních změn struktury sportování studentů v průběhu pandemie. Data o motivech ke sportu byla získávána pomocí standardizovaného dotazníku Vašíčkové a Pernicové (2019) MPAM-CZ. Výzkum byl realizován od září 2021 do března 2022. Do výzkumného souboru bylo zařazeno 80 studentů Univerzity Palackého v Olomouci s věkovým průměrem 21 let ze všech fakult. Výsledky ukázaly, že pořadí skupin motivů se u studentů Univerzity Palackého v Olomouci v průběhu pandemie nezměnilo. V průběhu pandemie i před pandemií dosáhla nejvyšší průměrné hodnoty skupina motivů zdatnosti, druhé nejvyšší průměrné hodnoty skupina motivů zájmu/prožitku, třetí byla skupina motivů kompetence/výzvy, čtvrtá byla skupina motivů vzhledu a nejnižší průměrné hodnoty dosáhla skupina motivů sociální interakce. Konkrétními změnami ve struktuře sportování studentů byl nárůst podílu sportujících rekreačně, v přírodě, na vnějších sportovištích, v domácích prostorech a individuálně. Snížil se podíl sportujících výkonnostně, vrcholově, kolektivně a na vnitřních sportovištích.

### **Klíčová slova:**

Motivace, pohybová aktivita, sport, MPAM-CZ, Covid-19

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Šárka Plhalová  
**Title:** Motivation of students from Palacký University Olomouc during the pandemic Covid-19

**Supervisor:** Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.  
**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology  
**Year:** 2022

**Abstract:**

The bachelor thesis focuses on the motives for the sport of students from Palacký University Olomouc during the Covid-19 pandemic. The thesis also identifies concrete changes in sports participation of students during the pandemic. The research instrument was a survey related to the structure of sports participation in combination with the standardized physical activity motivation questionnaire from Vašíčková & Pernicová (2019) MPAM-CZ. The questionnaire was completed from September 2021 to March 2022. The study included 80 students of Palacký University Olomouc across all faculties with an average age of 21 years. The results show that the motives of students to the sport did not change during the Covid-19 pandemic. In both periods under study was the same sequence of the motives. From the highest average values to the lowest ones was in both periods on the first-place fitness motives, the second was Interest/enjoyment motives, the third was competence/challenge motives, the fourth was appearance motives and the lowest average value had the group of social motives. The proportion of students doing recreational sports increased. The proportion of students playing performance and elite sports decreased and students did more outdoor than indoor sports during the pandemic.

**Keywords:**

Motivation, physical activity, sport, MPAM-CZ, Covid-19

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

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

V Olomouci dne 21. června 2022

.....

Děkuji vedoucí práce Mgr. Janě Harvanové, Ph. D. za to, že mi pomohla mou bakalářskou práci dotáhnout až do konce.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Motivace .....	10
2.1.1 Modely motivačních přístupů .....	11
2.1.2 Motivační teorie ve sportu .....	16
2.2 Sport a pohybová aktivita .....	21
2.3 Pandemie Covid-19 .....	24
2.4 Výzkumy zabývající se motivací ve sportu a pohybových aktivitách .....	26
2.4.1 Výzkumy motivace ve sportu v období pandemie .....	26
2.4.2 Výzkumy využívající dotazník MPAM-R .....	27
3 Cíle .....	30
3.1 Hlavní cíl .....	30
3.2 Dílčí cíle .....	30
3.3 Výzkumné otázky .....	30
4 Metodika .....	31
4.1 Výzkumný soubor .....	31
4.2 Metody sběru dat .....	33
4.3 Statistické zpracování dat .....	34
5 Výsledky a diskuze .....	35
5.1 Hlavní motivy ke sportu u studentů Univerzity Palackého v Olomouci před pandemií Covid-19 .....	35
5.2 Hlavní motivy ke sportu u studentů Univerzity Palackého v průběhu pandemie Covid-19 .....	37
5.3 Identifikace konkrétních změn ve sportování studentů Univerzity Palackého v Olomouci v průběhu pandemie Covid-19 .....	39
6 Závěry .....	46
7 Souhrn .....	47

8	Summary.....	48
9	Referenční seznam .....	50
10	Přílohy.....	57
	10.1 Vyjádření etické komise.....	57
	10.2 Výzkumný nástroj.....	58



# 1 ÚVOD

Aby lidské tělo bylo udržováno v přijatelné fyzické kondici a člověk byl zdravý, je pro něj nezbytná pohybová aktivita. Ta je přirozenou součástí každodenního života lidí. Patří sem chůze do práce, do obchodu, pohyb při uklízení domu a další pohybové aktivity vykonávané za účelem fungování v běžném životě. Vlivem sedavého způsobu života, trávení dlouhého času u počítačových obrazovek a využívání dopravních prostředků musí člověk k udržení svého zdraví pohybovou aktivitu vykonávat záměrně ve svém volném čase.

Oblíbenou pohybovou aktivitou vykonávanou ve volném čase je sport. Lidé si mohou vybírat z celé škály odvětví, druhů a typů jednotlivých sportů. Aby konkrétní sport mohli vykonávat, musí být k němu dostatečně motivovaní. Problematika motivace je v současné době nejen na poli sportu předmětem velkého množství výzkumů, které zjišťují, co všechno může motivaci lidí k činnostem ovlivňovat.

Restrikce spojené s pandemií Covid-19 se promítly do všech oblastí lidského života včetně pohybové aktivity a sportu. Člověk musel vysoce omezit svou mobilitu, nemohl navštěvovat veřejná sportoviště, nemohl se setkávat se svojí tréninkovou skupinou a také byly zrušeny soutěže v jednotlivých sportech. V době nejpřísnějších restrikcí podle zákona lidé téměř vůbec nesměli vycházet ani z domu.

Motivaci k pohybové aktivitě člověka ovlivňuje celá řada faktorů. Tato práce se věnuje faktoru pandemie Covid-19. Pandemie ovlivnila všechny věkové skupiny. V mé práci se věnuji skupině studentů Univerzity Palackého v Olomouci, protože jsem její studentkou. Jako výzkumný soubor jsem zvolila studenty Univerzity Palackého napříč všemi fakultami.

V této práci jsem pomocí dotazníku Vašíčkové a Pernicové (2019) MPAM-CZ zjišťovala motivy k pohybové aktivitě před pandemií a v průběhu pandemie. Také jsem pomocí ankety zjišťovala konkrétní změny struktury sportování studentů.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Motivace

Věta „Proč děláme to, co děláme?“ se řadí mezi základní otázky lidského bytí. I když je odpověď mnohem komplikovanější, zjednodušeně lze říct, protože chci, musím nebo potřebuji. Všechny tyto odpovědi mají společné jádro, jímž je pojem motivace (Blatný, 2010). Z užšího pojetí lze motivaci definovat jako sílu, která člověka pohání k činnosti. Je to proces, který člověkem „hýbá“ (slovo motivace pochází z latinského moveo – v překladu hýbat se)(Nakonečný, 2015). Faktor, který uvádí do pohybu, lze pak označit za motiv (Říčan, 2007). V širším pojetí lze motivaci definovat v souvislosti s chováním na základě směřování, intenzity a délky daného chování (Nakonečný, 2015). V tomto pojetí definují motivaci například Vallerand a Till (1993 in Tod et al., 2012, 35) jako: *“Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.”*

V literatuře se setkáme s celou řadou klasifikací motivace. Hartl a Hartlová (2010) popisují motivaci primární a sekundární. Primární motivace je taková, která je vrozená. Pohání ji vrozené biologické potřeby. Sekundární motivace je pak taková, která souvisí s naučeným chováním. Vodáček & Vodáčková (2006) rozlišují motivaci pozitivní a negativní. Motivace pozitivní je taková, která vyvolává ochotu a zájem o činnost. Negativní je pak taková, která vyvolává v jedinci obavu před selháním, neúspěchem. O vědomé a nevědomé motivaci píše například Blažej a Kostolanská (2020). Rozdíl spočívá v uvědomování si toho, co způsobilo naše chování. Nevědomá motivace je taková, jejíž důvod si jedinec neuvědomuje, nebo musí dlouho analyzovat své chování, aby na něj přišel. Zatímco vědomá motivace je taková, jejíž důvod jedinec bez problému vnímá a uvědomuje si ho. V této práci se budu věnovat motivaci vnější (extrinšické) a vnitřní (intrinšické), která je základem teorie sebedeterminace podle Deciho a Ryana (1985). Proto právě tyto dva druhy motivace popíšu detailněji v kapitole 2.1.2.

Motiv je psychologickým důvodem pro každý lidský čin. Jako motivace se pak označuje proces, jenž je na počátku cesty k uspokojení daného motivu (Nakonečný, 2015). To, jakým způsobem se člověk chová, vychází z vnitřních podmínek, které jsou označovány jako motiv. Tyto podmínky zároveň stojí za počátkem a udržováním určitého chování (Homola, 1972). (Nakonečný, 2015, 395) používá definici: *„Motiv=psychologický důvod (příčina) motivovaného chování, (...), vnitřní pohnutka, psychologická příčina chování čili způsob či*

*obsah dovršující reakce (...).*“ Motiv vychází z latinského motus – v překladu pohyb. Lze ho tedy označit jako záminku k jakémukoliv pohybu jedince ve fyzikálním prostoru, nebo v pomyslném prostoru psychické roviny. Do této roviny můžeme zařadit pohyb myšlenek, představ, tužeb atd. Motiv je vždy přítomen před zahájením jakékoliv činnosti, nebo jakéhokoliv procesu (Říčan, 2007). Definice od Říčana (2007, 92) pak zní: „*Motiv je tedy cokoliv, co vede k aktivitě, počínaje potřebou potravy, jež “pohání” už bičíkovce, a konče touhou obětavého idealisty zachránit celé lidstvo před hrozící ekologickou katastrofou.*“ Motivy jsou označovány za vnitřní pohnutky stojící za vnitřním psychickým procesem motivace, která člověka přivádí k danému jednání. Naopak pokud přichází impulz z vnějšího prostředí, označuje se jako motivátor neboli vnější pobídka. Proces, za který jsou zodpovědné motivátory se pak nenazývá motivace, ale motivování. Motivátory, které slouží k motivování, jsou například peníze, pochvala, postoupení po kariérním žebříčku, uznání nebo vyznamenání ve škole. Motivátory mohou být ale také příkazy od osob postavených výše v sociálním žebříčku (Nakonečný, 2015).

Plháková (2005) dělí motivy do čtyř hlavních okruhů. První skupina se označuje jako sebezáchovné motivy, které jsou biologického původu a zajišťují přežití jedince i celé lidské populace. Patří sem motiv hladu, žízně nebo sexu. Druhou skupinou jsou stimulační motivy. Souvisí se zdravým psychickým vývojem člověka. Jsou z větší části také biologického původu, ale již přímo nesouvisí s přežitím. Do tohoto okruhu se řadí potřeby zvědavosti, hravosti a touze po poznávání a zažívání nového. Třetí skupinou jsou motivy sociální, které souvisí s mezilidskými vztahy. Řadí se sem tři motivy: Potřeba úspěšného výkonu, potřeba afiliace-intimity, potřeba moci. Poslední skupinou jsou individuální psychické motivy, které zajišťují vnitřní stabilitu jedince na psychické úrovni. Řadí se sem potřeba sebeurčení, potřeba svobodné vůle nebo hledání životního smyslu.

### **2.1.1 Modely motivačních přístupů**

Z hlediska dynamiky motivace vymezuje Madsen, (1979) čtyři modely. Homeostatický, pobídkový, kognitivní (poznávací) a humanistický. Tyto modely popisují, jakými způsoby motivy vznikají a jakým způsobem je lze uspokojit.

- Homeostatický model

Základy tohoto modelu vychází z biologické teorie Cannona (1915), který pracoval s pojmem homeostáza (stálost vnitřního prostředí). Homeostáza označuje automatické úsilí

těla udržovat konstantní, normální stav krevního řečiště. Autor popsal tento proces pro obsah vody, krve, obsah soli, obsah cukru, obsah bílkovin, obsah tuku, obsah vápníku, obsah kyslíku, konstantní hladinu vodíkových iontů (acidobazická rovnováha) a konstantní teplotu krve. Pochopitelně tento seznam lze rozšířit o další minerály, hormony, vitamíny atd. (Maslow, 1943). Při narušení vnitřních optimálních fyziologických podmínek organismu člověka přirozeně dochází ke snaze vrátit organismus do původního stavu. Z psychologického hlediska lze tento princip popsat jako záměrnou snahu člověka o odstranění vnitřního napětí a uspokojení potřeby, která vznikla narušením psychické rovnováhy (Bedrnová & Nový, 2002). Definice Šámánkové (2011, 12) zní: „*Lidská potřeba je stav charakterizovaný dynamickou silou, která vzniká z pocitu nedostatku nebo přebytku, touhou něčeho dosáhnout v oblasti biologické, psychologické, sociální nebo duchovní. Naplnění potřeb směřuje k vyrovnání a obnovení změněné rovnováhy organismu – homeostázy. Potřeby jsou nutné, užitečné, velmi úzce souvisí se zachováním a s kvalitou našeho života.*“

S homeostatickým modelem se pojí teorie drivů a teorie homeostatické regulace. Drive lze popsat jako obecný motivační stav, který je stejný u různých tělesných potřeb. Tento předpoklad úplně nekoresponduje se subjektivní zkušeností pocitů v případě neuspokojení různých základních fyziologických potřeb: příjmu vody, jídla nebo potřeby spánku. Pomocí drivů se popisuje vzájemný vztah mezi tělesnými a mentálními procesy v případě narušení homeostázy. Drive je pak stav nepříjemného napětí organismu. Lze ho pozorovat v chování daného jedince. Příkladem může být hladové zvíře, které se v bludišti snaží najít jídlo daleko rychleji než zvíře, které hlad nemá. Pocit nenasycení vedl ke vzniku drivu. Při chování vedoucím k uspokojování potřeb dochází k redukci drivů, tzn. odstraňování vnitřního napětí. Teorii drivů lze aplikovat na tělesné potřeby, jako jsou hlad, žízeň nebo spánek. Motivy rodičovské a sexuální touto teorií vysvětlit nelze. Podle Plhákové (2005) lze nejlépe vysvětlit chování na základě teorie drivů ve chvíli extrémní deprivace jedince. Například člověk, který je opravdu žíznivý, po příjezdu do oázy nejprve zamíří ke studni a uspokojí potřebu žízně. V běžných situacích je ovšem uspokojování základních biologických potřeb mnohem složitější (Plháková, 2005). Mechanismus drivů není vhodný pro vysvětlení veškeré motivace chování jedince. Člověk není pouze biologickou bytostí, ale je třeba jeho chování posuzovat v kontextu sociálního prostředí, jako bytost společenskou (Bedrnová & Nový, 2002).

Homeostatická regulace se od teorie drivů liší svým zaměřením na rovnováhu místo zaměření na vyhýbání se deficitům. Tato teorie funguje na principu negativní zpětné vazby.

Zpětnovazební mechanismus neustále sleduje aktuální stav organismu. Ve chvíli, kdy dojde k narušení rovnováhy mezi aktuálním a ideálním stavem, jsou vysílány informace do mozku, které podněcují jedince k jednání za účelem dostat tělo opět do rovnováhy. Jakmile je tělo uspokojeno, dochází opět k přenesení této informace do mozku. Negativní zpětnovazební systém nefunguje na principu všechno nebo nic, ale je odstupňován. Například pocit nasycení vzniká dřív, než člověk dojí svou běžnou porci. V případě, že jí člověk rychle, informace o nasycení se do mozku nestíhají dostat včas (Plháková, 2005)

- Pobídkový model

Základním motivačním činitelem je v tomto modelu podnět z vnějšího prostředí neboli pobídka. Pobídky lze dělit na primární a sekundární. Primární mají vrozený účinek, sekundární získávají účinek až v procesu učení (Provazník & Komárková, 1996). Pobídkový model lze dobře uplatnit při vysvětlování mechanismů sociálních a emocionálních motivů. Příkladem může být podnět ve formě snahy vyhnout se neúspěchu nebo naopak očekávání úspěchu (Bedrnová & Nový, 2002).

- Kognitivní model

Růžička & Drázská (1992) zmiňují, že motivační účinky mají procesy poznávání. S poznáváním souvisí také připravenost člověka k určité činnosti, k určitému jednání, je základním východiskem kognitivních modelů motivace lidského chování. Poznávání se podílí na vzniku a povaze motivačních procesů. V současné době je k dispozici řada teorií, které vycházejí z určující role poznání v motivaci lidského chování. K nejznámějším bývá řazena tzv. teorie kognitivní disonance. Tato teorie vychází ze skutečnosti, že člověk v průběhu svého života vnímá, poznává a hodnotí nejrůznější stránky či aspekty svého okolí, včetně vlastního jednání. Může zde docházet k rozporu mezi jednotlivými poznatky. Tento rozpor je pro člověka jevem vnitřně nepříjemným. Důsledkem takto prožívané kognitivní disonance je aktualizace potřeby disonanci redukovat, překonat jednotlivé kognitivní elementy do souladu.

- Humanistický model

Humanistický model vychází ze stejnojmenného směru v psychologii. Oproti homeostatickému a pobídkovému modelu pracuje s motivací jako nedeterminovanou ze vnějšku. Dle Nakonečného (2002) je známým představitelem humanistické psychologie

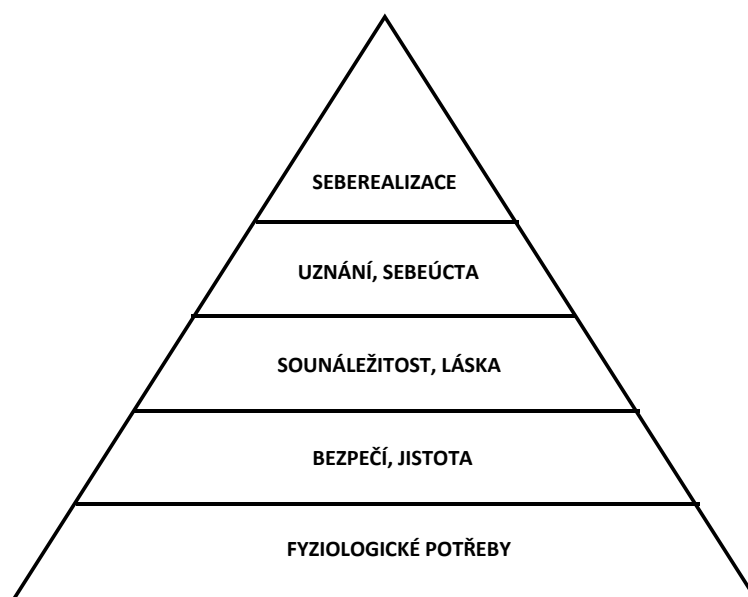
například James Bugental. Tento směr zdůrazňoval, že centrem lidské zkušenosti je kontinuální a víceúrovňové vědomí a také, že fundamentální složkou lidské existence je uvědomování si sám sebe. Dalším důležitým předpokladem tohoto směru bylo, že má lidský jedinec možnost svobodné volby a cíleného jednání.

Humanistický model motivace se pojí se jménem Gordon W. Allport a termínem funkční autonomie motivace. Homola (1977, 139) píše: „*Funkční autonomie motivů umožňuje, podle Allporta, opravdu systematickou psychologii osobnosti. Nevypichuje genetické složky, vysvětluje chování vzdělaného člověka a je cestou k porozumění konkrétních motivů každé jednotlivé osobnosti.*“ Podle Allporta (1961) je motivace u zdravého dospělého člověka oproti zvířatům a dětem funkčně nezávislá na primárních pudech.

Dalším jménem, jenž se pojí s humanistickým modelem, je Abraham Maslow. Výrazně ovlivnil vnímání oblasti chování lidské motivace. Podle tohoto psychologa má v sobě člověk na jedné straně síly, které vycházejí z mechanismu strachu. Tyto síly táhnou jedince zpět a vyvolávají v něm například strach z nezávislosti, osamostatnění, svobody. Má strach, že přijde o to, co již má. Na druhé straně má člověk v sobě síly, které ho pohánějí k rozvíjení svého já, svých sil a k důvěře ke světu. Proces vývoje osobnosti je pak neustálým střetem, kdy svobodným rozhodováním volí mezi silami, které ho směřují k růstu, a silami, které mu brání vzdávat se jistot (Provazník & Komárková, 1996). Tento princip se promítá do Maslowovy „hierarchie potřeb“, což je známá teorie motivace, ve které jsou potřeby řazeny podle jejich vnímané důležitosti. Struktura bývá vizualizována jako pyramida. Nejnepostradatelnější potřeby leží v základech pyramidy a nejméně nezbytné jsou na vrcholu. Maslow se domníval, že lidé jsou nejprve motivováni k dosažení nižších základních potřeb. Jakmile uspokojí nižší potřeby, přichází na řadu uspokojování potřeb vyšších. Později ovšem prohlásil, že mohou nastat výjimky díky individuálním zvláštnostem každého jedince a na základě odlišných vnějších faktorů. Také tvrdil, že neuspokojení potřeb v různých částech pyramidy může vést k fyzické i duševní nemoci (Shoib et al., 2022). V současné době se lze v literatuře setkat s pyramidami, které se od původní liší počtem úrovní. Od roku 1943, kdy Abraham Maslow tuto teorii představil, ji několikrát doplnil. Nejčastěji se ovšem dodnes setkáme se základním pětiúrovňovým modelem (obrázek 1).

## Obrázek 1

*Pyramida potřeb podle Maslowa (1943)*



Nejnižší potřeby člověka jsou potřeby fyziologické. Vychází z Cannonovy (1915) teorie homeostázy, které je rozvíjena zjištěním, že preferované chutě (mezi potravinami) ukazují na skutečný nedostatek určité látky v těle, tedy na skutečnou potřebu. Tyto fyziologické potřeby jsou nejsilnější ze všech potřeb. Znamená to, že člověk, který dostatečně neuspokojuje žádné potřeby ze struktury bude nejvíce motivován k uspokojení fyziologických potřeb. Člověk, který postrádá jídlo, bezpečí, lásku a úctu, by s největší pravděpodobností hladověl po jídle silněji než po čemkoli jiném. Pokud jsou fyziologické potřeby uspokojeny, objeví se nový soubor potřeb, které se označují jako potřeby bezpečí. Stejně jako předchozí soubor potřeb můžou být v případě neuspokojení potřeby bezpečí hlavními motory chování jedince. Další skupinou potřeb navazující na předchozí se označuje termínem potřeby lásky, kam spadá potřeba sounáležitosti, či náklonnosti. Potřeby lásky zahrnují jak její dávání, tak přijímání. Na tyto potřeby navazují potřeby úcty. Všichni lidé v naší společnosti (až na několik patologických výjimek) mají potřebu nebo touhu po stabilním, pevně založeném, (obvykle) vysokém hodnocení sebe sama, po sebeúctě a po úctě ostatních. Pevně založenou sebeúctou máme na mysli to, co je pevně založeno na skutečných schopnostech, úspěších a respektu ostatních. Tyto potřeby lze rozdělit do dvou

dílčích skupin. Za prvé je to touha po síle, po úspěchu, po přiměřenosti, po důvěře ve tvář světa a po nezávislosti a svobodě. Zadruhé, jak oceňujeme jejich ústřední význam. Uspokojení potřeby sebeúcty vede k pocitu sebevědomí, hodnoty, síly, schopnosti a přiměřenosti být užitečný a potřebný ve světě. Ale maření těchto potřeb vyvolává pocity méněcennosti, slabosti a bezmoci. Tyto pocity následně vedou buď k základnímu odrazování nebo ke kompenzačním či neurotickým trendům. Ocenění nezbytnosti základního sebevědomí a pochopení toho, jak jsou lidé bez něj bezmocní, lze snadno získat studiem těžké traumatické neurózy. Potřeba seberealizace. I když jsou všechny tyto potřeby uspokojeny, stále můžeme často (ne-li vždy) očekávat, že se brzy rozvine nová nespokojenost a neklid, pokud jedinec nedělá to, na co se hodí. Hudebník musí dělat hudbu, umělec musí malovat, básník musí psát, má-li být nakonec šťastný. Jaký člověk může být, takový musí být. Tuto potřebu můžeme nazvat seberealizace. Tento termín, který poprvé vytvořil Kurt Goldstein, je v tomto článku používán mnohem konkrétněji a omezeněji. Vztahuje se k touze po seberealizaci, totiž k tendenci, aby se aktualizoval v tom, čím potenciálně je. Tato tendence by se dala formulovat jako touha stát se stále více tím, čím je, stát se vším, čím se člověk může stát (Maslow, 1943).

### **2.1.2 Motivační teorie ve sportu**

K motivaci ve sportu se váže několik motivačních teorií. Nejčastěji bývá zmiňována teorie úspěchu, teorie cíle snažení a teorie sebeurčení. Dle Tod et al. (2012) teorie potřeby úspěchu a teorii cíle snažení spadají do druhu motivace výkonové, ve které je motivace chápána jako jednotný pojem. Jedinci jsou zde buď motivovaní nebo nemotivovaní.

Blažej a Kostolanská (2020) píšou, že základy výkonové motivace položil Atkinson a dodnes je jednou z nejvíce zkoumaných teorií v oblasti sportu. V této teorii je motivace otázkou obtížnosti cílů, které si jedinec vytváří. Jedinci s nízkou mírou motivace jsou ti, kteří si vytvářejí nízké cíle, kterých lehce dosáhnou nebo vysoké cíle, které v případě nedosažení omluví přílišnou náročností. Naopak jedinci, kteří si volí středně těžké cíle, jsou vysoce výkonově motivovaní. Atkinson dělí jedince na ty, kteří se snaží o úspěch, a pak na ty, kteří se snaží neúspěchu vyhnout (Blažej & Kostolanská, 2020). Weinberg a Gould (2019) popisují výkonovou motivaci v souvislosti se sportovní aktivitou jako takovou, která je vždy výsledkem naděje z možného úspěchu a strachu z neúspěchu. U motivace k těm činnostem, při kterých je člověk orientován na výkon, hrají vždy roli obě složky, jak směřování k úspěchu v dané činnosti, tak obava, že neuspěje.

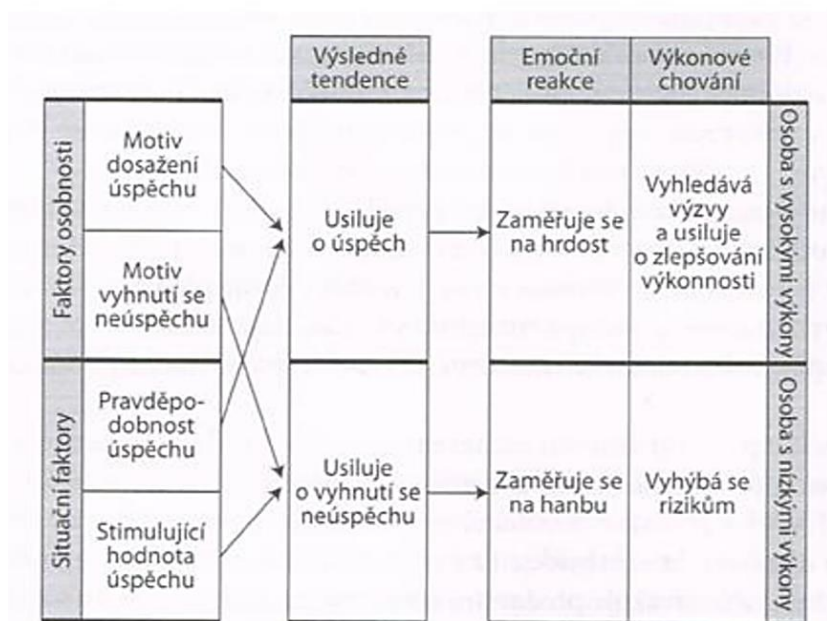


- Teorie potřeby úspěchu

Teorie potřeby úspěchu je jednou z nejstarších teorií motivace (Atkinson, 1974; McClelland, 1961). Odvívá se od předpokladu, že každý jedinec disponuje vnitřní touhou po úspěchu a tendencí vyhýbat se neúspěchu. Tento předpoklad lze vyjádřit rovnicí: výkon = motivace k dosažení úspěchu – strach z neúspěchu. Teorie staví na pěti faktorech, které zvyšují pravděpodobnost, že se člověk bude chtít snažit o úspěšný výkon. Jsou to osobnostní faktory, situační faktory, výsledné tendence, emoční reakce a výkonnostní chování. Schéma na obr.2 popisuje vzájemné vztahy mezi těmito faktory (Tod et al., 2012).

### Obrázek 2

*Shrnutí teorie potřeby úspěchu (Tod et al., 2012, 38)*



- Teorie cíle snažení

Teorie cíle snažení Nichollse (1984), která hraje na poli sportu významnější roli, se odráží od dvou stálých zaměření osobnosti, kterými jsou orientace na ego a orientace na úkol. Jedinci motivovaní na úkol budou ti, kteří upřednostňují aktivity přinášející radost a možnost zlepšovat se. Naopak jedinci s orientací na ego upřednostňují takové aktivity, při

kterých můžou vyniknout nad druhými. Jedince orientované na úkol a jedince orientované na ego odlišují hodnoty, které je motivují (Tod et al., 2012).

- Teorie sebedeterminace

Mezi nejdůležitější teorie na poli sportu se řadí teorie sebedeterminace. V této teorii se vychází z předpokladu, že motivace je jev komplexní. U lidí nesledujeme rozdíly pouze v tom, jak moc jsou poháněni k určitému cíli, ale i v tom, jaký typ motivace je pohánění a odkud motivace pochází (Ryan & Deci, 2000b). Autory teorie sebedeterminace (self-determination theory; dále jako SDT) jsou Edward L. Deci a Richard M. Ryan (1985). SDT je v současné době pravděpodobně nejdominantnější motivační makroteorií v oblasti psychologie (Vallerand, 2021). SDT vychází ze základních psychologických potřeb, jimiž jsou: potřeba kompetence, potřeba autonomie a potřeba vytváření pozitivních vztahů (Ryan & Deci, 2020). Také pracuje s předpokladem, že celková míra motivace při předpovídání výsledků hraje například v oblastech efektivity výkonu, kreativity nebo osobní spokojenosti méně významnou roli než typ motivace. Tedy, že typ motivace je důležitější než její míra (Deci & Ryan, 2008). Od publikace SDT uběhlo téměř 40 let (Vansteenkiste, Niemec, Sonenen, 2010). Přesto je neustále se vyvíjející teorií, která nachází uplatnění v širokém spektru odvětví. Například ve vzdělání, psychoterapii, nebo právě ve sportu (Ryan et al., 2021).

SDT je označována za makroteorii zabývající se motivací v kontextu osobnosti a sociálního kontextu. Skládá se z šesti sub-teorií, kterými jsou: Teorie kognitivního hodnocení (cognitive evaluation theory-CET), Teorie organismické integrace (organismic integration theory-OIT), Teorie základních psychologických potřeb (basic psychological needs theory-BPNT), Teorie kauzální orientace (causality orientations theory- COT), Teorie obsahu cílů (goal contents theory-GCT), Teorie vztahové motivace (relationships motivation theory - RMT) (Ryan & Deci, 2008).

První subteorií SDT je teorie kognitivního hodnocení (CET) Teorie kognitivního zhodnocení vychází z konstruktu vnitřní motivace, která je chápána jako přirozený sklon ke zkoumání, spontánnímu zájmu, asimilaci a je zásadní pro kognitivní a sociální vývoj. Je tedy zdrojem vitality a požitku ze života (Deci & Ryan, 2008). CET se zaměřuje na dvě potřeby, kterými jsou potřeba kompetence a autonomie (Deci, 1975). V souvislosti s těmito potřebami zkoumají Deci & Ryan (1985) dopady vnějších vlivů jako sociálního prostředí, odměn, nebo mezilidských kontaktů na tyto potřeby, které se projeví v míře vnitřní motivace. Jako příklad uvádí Deci (1975) vliv zpětné vazby, kdy pozitivní zpětná vazba vnitřní motivaci zvyšuje, naopak negativní snižuje.

Teorie organismické integrace (OIT) se zabývá procesem internalizace (zvnitřňování) a způsoby, jaké se na tomto procesu podílejí. Zvnitřňování lze popsat jako přibližování extrinsické motivace v rovině míry autonomie motivaci intrinsické (Blatný, 2010).

Teorie základních psychologických potřeb (BPNT) se zabývá třemi základními psychologickými potřebami, jimiž jsou: potřeba kompetence (competence) , potřeba autonomie (autonomie), a potřeba sounáležitosti (relatedness) (Ryan & Deci, 2020). Uspokojování těchto potřeb vychází ze skutečnosti, že lidé potřebují v tom, co dělají, cítit, že činí ze své vlastní iniciativy (autonomie), že jsou přirozeně motivováni k tomu, aby zapadali do sociálního prostředí (relatedness), a že jsou v něm úspěšní a můžou v něm naplňovat vlastní potenciál (competence) (Deci & Ryan, 1985).

Teorie kauzální orientace (COT) rozlišuje tři typy orientace, které se všechny nacházejí u každého člověka, avšak v odlišné míře. Tyto tři typy orientace se označují jako autonomní, která vychází z vlastního přesvědčení a zájmů. Dalším druhem orientace je orientace kontrolovaná, která se váže na nižší míru autonomie než orientace předchozí. Jedinec se zaměřuje na to, jak si myslí, že od něho okolí očekává, že se bude chovat. Poslední orientace se nazývá amotivovaná, neboli neosobní a takto orientovaný jedinec je amotivovaný (Deci & Ryan, 2002).

Teorie obsahu cílů (GCT). Zabývá se rozdíly mezi intrinsickými a extrinsickými cíli a jejich dopadem na motivaci a celkovou životní pohodu (well-being). Čím více je jedinec zaměřený na extrinsické cíle, tím menší bude míra jeho životní pohody, budou se u něj ve větší míře vyskytovat úzkosti, nebo deprese (Kasser & Ryan, 1996).

Teorie vztahové motivace (RMT). Tato teorie primárně zkoumá jednu ze základních psychologických potřeb, kterou je sounáležitost (relatedness). Uspokojení této potřeby přináší kvalitní blízké vztahy (Deci & Ryan, 2014).

SDT pracuje s vnitřní a vnější motivací. Vnitřně motivovaného člověka lze popsat jako jedince, který dělá danou činnost kvůli činnosti samotné, pro potěšení z ní (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Intrinsická (vnitřní) motivace je charakteristická potěšením a radostí spojenou s vykonáváním činnosti samotné, je spojená s osobním zájmem o danou aktivitu doprovázenou příjemnými pocity a uspokojením potřeb (Deci & Ryan, 2008). Jedinec je vnitřně motivován k dané činnosti kvůli potřebě soutěžit nebo prožít zábavu narozdíl od vnější motivace, kdy činnost jedinec vykonává z důvodu možnosti následné odměny nebo trestu (Blažej & Kostolanská, 2020).

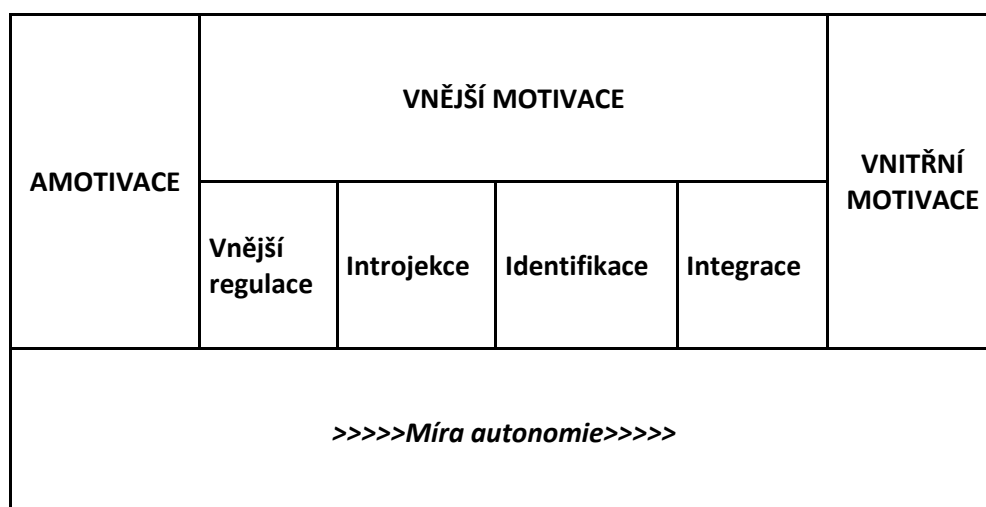
Extrinsická (vnější) motivace podle Deciho(1975) vychází z obavy člověka, že v případě neuskutečnění dané činnosti nastane trest, dostaví se pocit selhání, nebo jedinec jedná

s vidinou následné odměny. Chování, které je motivované extrinsickými podmínkami se označuje jako extrinsicky regulované, řízené z vnějšího prostředí. Extrinsicky motivovaný člověk je zaměřený na výsledky, odměny, pochvaly nebo má tendenci se naopak vyhnout něčemu nepříjemnému jako následek v případě neprovedení činnosti. Motivaci v tomto případě není aktivita samotná. Zatímco Intrinsická motivace se vyznačuje jako plně autonomní. Extrinsickou motivaci lze rozdělit na čtyři fáze, které se liší mírou autonomie a kontroly (řízení). Podle míry zapojení těchto dvou procesů se klasifikují čtyři fáze vnější motivace. Schéma zobrazující tyto procesy se nazývá motivační kontinuum (Ryan & Deci, 2000; Gagné & Deci, 2005).

Motivačního kontinuum zobrazuje postupný vzestup míry autonomie motivace k dané činnosti směrem zleva doprava. Na levé straně kontinua stojí amotivace, která se vyznačuje absencí smyslu a záměru pro konání dané činnosti a není řízená vůbec. Na amotivaci navazuje motivace vnější, která se dělí na čtyři stádia: vnější regulaci, introjekci, identifikaci a integraci (Deci et al., 1989; Deci & Ryan, 1985). Introjekci, identifikaci a integraci řadíme v tomto pořadí mezi tři úrovně procesu internalizace (zvnitřnění) od nejméně autonomní po nejvíce autonomní (Gagné & Deci, 2005). Čím více se jedinec při jednání nachází ve schématu kontinua vpravo, to znamená blíže motivaci vnitřní (více autonomní), tím menší vliv na něj mají vnější pobídky a naopak, čím se více blíží opačnému konci spektra, blíže amotivaci, tím je vnějšími pobídkami ovlivňován více (Hyamizu, 1977).

### Obrázek 3

*Motivační kontinuum podle Ryana & Deciho, (2000)*



Vnější regulace řídí chování na základě vnějších odměn nebo trestů. Toto chování je nejméně autonomní. Tato motivace byla v laboratorních podmínkách příkladem opaku vnitřní motivace. Dalším stupněm vnější motivace je Introjekce. Lze ji popsat, jako motivaci k úkolu, který splníme, ale moc nevíme proč. Je to relativně kontrolovaná forma regulace, kde je chování motivované vyhnutím se pocitu viny, či úzkosti nebo abychom dosáhli posílení svého ega například ve formě hrdosti. Jinak řečeno, introjekce je regulovaná pomocí sebevědomí. Lidé jsou motivováni prokázat své schopnosti a vyhýbat se neúspěchu kvůli udržení pocitu vlastní hodnoty. Další stupeň Vnější motivace se nazývá Identifikace. Vyznačuje se ochotou zapojit vlastní vůli a ztotožněním s cílem konání. Nejvyšší stupeň autonomie vykazuje Integrace. Dochází k ní, když pobídky přicházející z vnějšího prostředí přijímáme za své. Jsou v souladu s našimi hodnotami a potřebami. Od vnitřní motivace je ovšem integrace oddělená svým zaměřením na výsledky aktivity motivované tímto způsobem, než na samotnou aktivitu (Ryan & Deci, 2000a). Integrace funguje nejen u činností, které jedince zajímají, ale i u činností, které sám považuje za důležité ( Slepíčka, P., Hošek, & V., Hátlová, B., 2009).

## 2.2 Sport a pohybová aktivita

Pojem sport a pohybová aktivita využívám v praktické části své bakalářské práce se stejným významem, i když v české odborné literatuře mají tyto dva pojmy odlišný význam. Důvodem střetu významu těchto dvou pojmů je odlišné nejednotné pojetí definice sportu a pohybové aktivity ve světové terminologii a české terminologii.

Podle Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy [MŠMT] (2008, 3) zní definice pohybové aktivity jako „*jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň*“. Podle Hodaně (1997) je pohybová aktivita souhrnem všech pohybových činností, které člověk vykoná. Hoffmannová et al. (2013) píšou, že každá pohybová aktivita, kterou člověk vyvine, má původ ve vrozených pohybových vzorcích. Z přirozených pohybových aktivit se stávají aktivity umělého charakteru, ve formě tělesných cvičení nebo specifických pohybových dovedností.

Na začátku každé umělé pohybové aktivity je tedy pohybová aktivita přirozená, ze které vychází tělesná cvičení. Libenský (1966, 93) píše: "*Tělesnými cvičeními rozumíme lidské činnosti, jež společnost považuje za užitečné pro zdokonalování lidského organismu podle úrovně současných zkušeností a vědeckých poznatků.*" Také podle Libenského (1966, 12): "*Tělesná cvičení jsou úmyslné pohybové činnosti záměrně konané k plnění cíle a úkolů tělesné*

výchovy". Konkrétní pohybové činnosti konané v rámci tělocvičné aktivity označujeme jako zmíněná tělesná cvičení. Mezi jednotlivé druhy tělocvičné aktivity řadíme tělesnou výchovu, sport a tělocvičnou rekreaci (Hodaň, 1997).

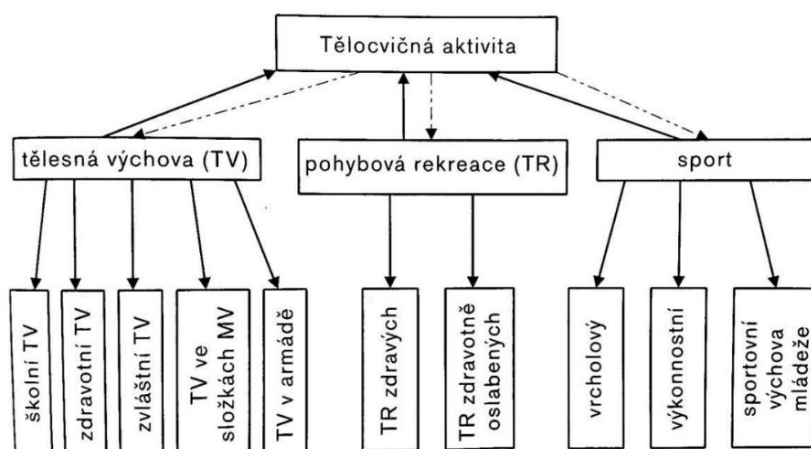
Lidé jsou si vědomi negativních dopadů pohybové inaktivity a benefitů pohybové aktivity. Při jejím nedostatku člověk pravděpodobněji začne trpět nadváhou až obezitou, zvyšuje se u něj pravděpodobnost kardiovaskulárních chorob, chronických onemocnění a diabetes. Všechny tyto faktory snižují kvalitu života (MŠMT, 2007). I přes to, že si je člověk těchto skutečností vědom, není doposud objasněno, z jakých důvodů člověk ztratí chuť k rozvíjení svého potenciálu nejen v oblasti sportu a rezignuje na zodpovědnost za své jednání. Člověk pak místo vlastní aktivity stráví dlouhé hodiny například před televizními obrazovkami (Blažej, 2017). Dle doporučení světové zdravotnické organizace World Health Organization [WHO] (2015) by každý člověk ve věku 18 až 64 let vykonávat pohybovou aktivitu o střední intenzitě aerobního zatížení 150 minut týdně nebo 75 minut týdně vykonávat aerobní aktivitu vysoké intenzity. Do těchto aktivit lze zařadit chůze a domácí práce a ze sportů například tanec, jízda na kole nebo plavání. Posilovat velké svalové skupiny by podle WHO (2015). pro zdravé fungování svého těla alespoň dvakrát týdně

V současné době se v odborné literatuře nesetkáváme s jednotnou definicí pro sport. Dovalil a Erben (2004) píšou, že slovo sport se objevuje již na počátku 14.st. a jeho význam může vycházet z latinského *disportare* a z něho vycházejícího starofrancouzského slovesa *désporter*, či z anglického *disport*, jehož zkrácená podoba je současný pojem sport. Od doby, kdy se pojem sport začal formovat, uplynula dlouhá doba a je tedy těžké určit jeho přesný původní význam (Hogenová & Univerzita Karlova, 1998). Pokud vycházíme z teorie etymologie slova sport, zmíněné v prvním odstavci, byl sport podle Dovalila a Erben (2004) původně chápán jako aktivní, ale i pasivní druh zábavy. Jako činnost, u které si člověk odpočine a přinese mu potěšení.

Jako obecnou definici vydala Rada Evropy v dokumentu znění, kdy označuje sport za: *„veškeré formy tělesné aktivity, které, provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“* (MŠMT, 2007, 2). S mnohými českými autory se ovšem toto znění dostává do nesouladu. Evropská definice nerozlišuje mezi pojmy, „sport“, „tělesná výchova“ a „pohybová rekreace“, přičemž každá ze jmenovaných činností pod sebou skrývá jiný záměr, cíl, smysl a od nich odvíjející se způsob realizace. V oblasti terminologie pojmů českého sportu mají tyto pojmy odlišný význam (Hoffmannová, Hodaň, & Šebek 2013).

#### Obrázek 4

Subsystémy tělocvičné aktivity podle Hodaně (1997, 49)



Hodaň, (1997) sport zobrazuje ve schématu (obrázek 4) jako podoblast tělocvičné aktivity. Definice stejného autora (1997, 79) zní: „Sport je specifická, přísně organizovaná činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěže“.

K jednotě v definicích pojmu „sport“ nelze v současné době dojít. Drewe (2003, 156) píše: „Ten, kdo mluví o sportu, mluví o něm ve smyslu, který on sám mu přikládá. Dělat sport pak odpovídá individuální představě o tom, co si pod ‚děláním sportu‘ jedinec představuje.“ Na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci se nejčastěji pracuje s terminologií podle Hodaně (1997). Já ovšem ve své bakalářské práci kvůli její praktické části, ve které používám jako výzkumný nástroj dotazník MPAM-R od Ryana et al. (1997), který nese název motivace k pohybové aktivitě, pracuji s pojmy pohybová aktivita a sport na stejné úrovni, pro které používám definici sportu Rady Evropy. Pohybová aktivita/sport je pro účely této bakalářské práce každá tělesná aktivita, kterou člověk provozuje, ať už pravidelně, organizovaně nebo příležitostně za účelem vylepšení tělesné zdatnosti, psychické pohody, sociálního kontaktu nebo dosažení co nejlepších výsledků v soutěžích a závodech všech úrovní (MŠMT, 2007).

## 2.3 Pandemie Covid-19

Definice (Ministerstvo zdravotnictví České republiky [MZCR], 2012, 6) zní „*Pandemie je epidemie velkého rozsahu zasahující celé kontinenty. Jedná se tedy o výskyt onemocnění s vysokou incidencí na velkém území (kontinent) za určité časové období.*“ Z této definice plyne, že pandemie je větší epidemií. Epidemii pak Gopfertová a Šmerhovský (2015, 24) definují jako: „*Výskyt onemocnění, který výrazně převyšuje obvykle očekávané hodnoty incidence tohoto onemocnění v daném místě a čase.*“ Po spojení těchto dvou definic lze napsat, že pandemie je výskyt onemocnění, který výrazně převyšuje očekávané počty nakažených s tímto onemocněním na velkém území za určité časové období.

O prvních případech atypického respiračního onemocnění se svět dozvěděl v prosinci 2019. Ohniskem této nákazy byl čínský Wuchan. 7.ledna 2020 byl virus způsobující onemocnění identifikován jako SARS-CoV-2. Nemoc, podle data svého objevení (2019) nese název Covid-19. Zároveň s pojmenováním této nemoci se epidemie šířící se z čínského Wuchanu stává pandemií. V této době je již nákaza rozšířena téměř po celém světě a je potvrzeno více než 2,3 miliony nakažených a 160 000 obětí (Cevik, Ho, & Bamford, 2020). V České republice se potvrdily první případy nákazy 1. března (Hasmanová Marhánková, 2021). Nemoc se projevuje zejména respiračními problémy mírného až středně vážného charakteru. Pro těžší průběh nemoci mají predispozice lidé starší a lidé s různými typy zdravotních problémů, mezi které se řadí například cukrovka, chronická onemocnění dýchacích cest, nebo kardiovaskulární onemocnění (Bul et al., 2020). Vysoká míra nakažlivosti této nemoci je způsobena svou dlouhou inkubační dobou a také vysokou mírou přenašečů (lidi, kteří jsou infekční, ale nemoc se u nich neprojeví). Kvůli tomu přistoupily státy k epidemiologickým opatřením, která omezovala, až zakazovala sociální kontakt (Hasmanová Marhánková, 2021).

Pandemie Covid-19 a omezení, která byla s touto pandemií spojena, se dotkla lidí po celém světě. Změny v organizaci každodenního života museli lidé udělat během velmi krátkého časového období, téměř ze dne na den. Práce se přesouvala více a více do online prostoru, měnily se odpočinkové návyky, stravovací návyky a v neposlední řadě přístup k pohybové aktivitě a frekvence jejího vykonávání (Leyton-Román, de la Vega, Jiménez-Castuera, 2021). Vláda České republiky 11. 3. 2020 vydala opatření, která měla omezit šíření Covidu-19. Zrušila prezenční výuku ve školách, zavedla omezení volného pohybu, zakázala shromažďování osob a uzavřela velkoobchody, služby a restaurační a další provozní zařízení (Slabý, 2020).



Omezení se promítla jak do celkové mobility obyvatelstva, tak obecně do pohybu jednotlivých obyvatel. Ve sportovním odvětví docházelo k systematickému omezování. Štěrbová, Pernicová, Krol, Šafář, & Gaja (2022) popisují stav ve sportu na jaře 2020 a o rok později. Na jaře 2020 docházelo k odkládání a rušení soutěží na všech úrovních sportu. Odloženy byly také OH 2020. Někteří sportovci mají obavy z nakažení koronavirem a většina z nich netrénuje a nemůžou se účastnit soutěží. Dochází u nich ke krizím, protože nikdo neví, co se bude dít dál. O rok později se někteří sportovci a sportovní týmy dokázali na změny ve svém sportovním odvětví, i když se stále neví, jako dlouho tento „jiný“ režim bude přetrvávat. Dochází k pravidelnému testování. Sporty probíhají bez diváků. Sociální interakce, která není nezbytná, se omezuje na minimum. Ceremoniály pro vítěze mění svou tvář.

Pokud člověk omezí pohybové aktivity, má to negativní dopady na jeho zdravotní stav. Při plošném omezování pohybu lidí v Evropě pomocí zákonů se předpokládalo snížení pohybové aktivity během dne. Monitorovací fitness zařízení značek Garmin a Polar na začátku pandemie ukazovala opak. Nedošlo ke snížení pohybových aktivit, ale ke změně struktury. Ta se odvíjela od stupně omezení jednotlivých států. Snížení míry pohybové aktivity je spojeno se zvýšením podílu tuku a zároveň se snížením aktivní hmoty v těle, s poklesem vytrvalostní zdatnosti a ke zhoršení metabolismu (Slabý, 2020).

Výzkum Slabého (2020), provedený na začátku pandemie koronaviru porovnával u vybraných jedinců hodnoty VO<sub>2</sub>max a hmotnosti získané těsně před jejím nástupem a hodnoty získané v březnu 2020. Výzkumný soubor tvořilo 10 jedinců (5 žen) ze skupiny starších adolescentů a mladších dospělých, kteří v průběhu mezi testy neprodělali Covid-19. Hlavním výsledkem studie bylo, že u vybraného výzkumného souboru došlo ke zvýšení tělesné hmotnosti, ale nedošlo k poklesu VO<sub>2</sub>max, což ukazuje, že účastníci studie nesnížili podíl pohybové aktivity ve svém životě. Autoři studie usuzují, že jedinci, kteří se účastnili studie měli v úvodu pandemie dostatek času a motivace k pohybové aktivitě.

U sportovců se restrikce promítly do jejich psychiky. Negativní dopady na psychiku sportovců mohlo mít například zrušení pravidelného setkávání týmu v kolektivních sportech jako součást života sportovců, dále nemožnost dokázat ostatním svou tvrdou práci z tréninku, ztráta pocitu životní jistoty a fungujících vzorců ve sportu, absence pocitu slávy a obdivu od publika, finanční ztráty (prize-money za soutěže, peníze od sponzorů), velké změny v režimu trénování. Naopak pozitivní dopady na psychiku sportovců mohlo mít například odpočinutí od stresu z neustálého soutěžení a zaměření na výkon, více času s rodinou, více času k regeneraci, také prohloubení vzájemné solidarity, zvýšení psychické

odolnosti v krizových situacích, větší časový prostor pro zlepšení na další sportovní vrcholy, schopnost vytrvat a nevzdat se svých cílů, pouze je posunout, vymyšlení alternativních tréninků v souvislosti s omezeními (Štěrbová et al., 2022).

## **2.4 Výzkumy zabývající se motivací ve sportu a pohybových aktivitách**

### **2.4.1 Výzkumy motivace ve sportu v období pandemie**

Janga, Kima a Kwona (2021) se ve své práci zaměřili na motivaci a důvody k pohybové aktivitě v průběhu pandemie Covid-19 na základě teorie sebeurčení a teorie plánovaného chování (TPB). Výzkum měl 243 respondentů (179 mužů a 64 žen). Jako výzkumné nástroje byly využity dotazníky, regulace chování při cvičení (BREQ-2), dotazník uspokojování psychologických potřeb při cvičení (PNSE) a dotazník zaměřený na teorii plánovaného chování. Výsledky studie ukázaly, že uspokojování základních psychologických potřeb predikuje vyšší míru sebeurčení v motivaci k pohybové aktivitě. Dále se ve výzkumu ukázalo, že postoje k pohybové aktivitě v průběhu pandemie jsou nejvíce ovlivněny souvislostmi mezi konstruktem sebedeterminačním a konstruktem plánovaného chování. Predikovaný vliv demografických faktorů (věk, pohlaví) a předchozích zvyklostí v souvislosti s pohybovou aktivitou na motivaci se neprokázal.

Leyton-Román et al. (2021) se ve své práci věnovali výzkumu motivace a odhodlání ke sportu v lockdownu v průběhu pandemie Covid-19. Do svého výzkumu vybrali 179 lidí ve věku 18 až 65 let (90 mužů a 89 žen), kteří splňovali kritérium, že před pandemií sportovali nejméně třikrát týdně a zároveň minimálně 150 minut týdně. Cílem výzkumu bylo zjišťování faktorů, které ovlivňují odhodlání ke sportovní činnosti a jakou roli hraje v motivaci v průběhu pandemie pohlaví. Výzkum se opírá o teoretický rámec teorie sebedeterminace a jako výzkumný nástroj byly využity 4 dotazníky. Dotazník behaviorální regulace ve sportu (BRSQ), dotazník uspokojování psychologických potřeb při cvičení (PNSE), dotazník míry sebevědomí k vlastním dovednostem a dotazník míry závazku vůči sportu. Výsledky studie ukázaly, že respondenti se vyznačovali vysokou mírou autonomie, což vyplývalo z vybraného výzkumného souboru, který již před pandemií pravidelně sportoval. S vybraným výzkumným souborem také souviselo, že většina respondentů odpověděli, že uspokojili základní psychologické potřeby.

#### **2.4.2 Výzkumy využívající dotazník MPAM-R**

V praktické části své bakalářské práce se věnuji výzkumu v oblasti motivace k pohybové aktivitě pomocí standardizovaného dotazníku MPAM-CZ Vašíčkové a Pernicové (2019), který vychází z dotazníku MPAM-R Ryana et al., (1997). V této kapitole popíšu výzkumy, které také vychází z dotazníku MPAM-R.

Výzkum Fredericka a Ryana (1993) využívá výše zmíněný dotazník v první původní verzi. Prostřednictvím 23 otázek autoři zkoumali pouze tři skupiny motivů (zájem, kompetence a motivy spojené s vlastním tělem) (Vašíčková & Pernicová, 2019). U 376 dospělých byl prostřednictvím dotazníku zjišťován vztah mezi motivací k pohybové aktivitě, psychologickými dopady a zjišťoval hodnoty indexu zapojení do pohybových aktivit. Primárním záměrem studie bylo testování motivace u skupiny lidí, pro které je hlavním sportem sport individuální a skupinou lidí, pro které je hlavním sportem sport zaměřený na zdatnost (fitness cvičení). Z výsledků vyplynulo, že lidé, kteří sportují individuálně, dosahují v oblastech motivů zájmu a kompetence vysokých hodnot. Lidé, kteří uvedli jako primární pohybovou aktivitu fitness a cvičení, dosahovali v oblastech motivů zájmu a kompetence hodnot nižších. Dále bylo zjištěno, že ze všech skupin motivů mají pouze skupiny zájmu a kompetence souvislost s pozitivními psychologickými dopady. Motivы spojené s vlastním tělem byly spojovány s větší pravděpodobností deprese a úzkostí a nebyly spojovány se sebevědomím (Frederick & Ryan, 1993).

Výzkum Ryana et al. (1997) revidoval předchozí dotazník a tuto verzi známou jako MPAM-R využil. Autoři se v této studii zaměřili na zkoumání souvislosti mezi počáteční motivací k pohybové aktivitě a setrvání u dané aktivity. Zjistili, že pro zahájení pohybové aktivity jsou běžnější motivы vnější. Například lepší fyzický vzhled a zdatnost. Pro vytrvání u dané aktivity jsou důležitější vnitřní motivы. Například prožitek, sociální interakce a vyšší míra kompetence. (Vašíčková & Pernicová, 2019). Výzkumu (Ryan et al., 1997) se zúčastnilo 155 osob ve věku 17-39 let. Autor na konci výzkumu uvádí, že u dnešní populace je běžnější konání dočasné pohybové aktivity, více než dlouhodobé. Dočasná pohybová aktivita je spojovaná s vnějšími motivы (tělesná zdatnost, vzhled), zatímco dlouhodobá aktivita je spojována s vnitřními motivы (prožitek).

Na motivaci k pohybové aktivitě u vysokoškolských studentů se zaměřuje ve své práci Puella, Heraza Beltrán a Tuesca Moliny (2015). Kromě dotazníku MPAM-R pracuje s dotazníkem IPAQ (International physical activity questionnaire). Ve své studii zkoumá motivы k pohybové aktivitě a vliv sociálního prostředí. Výzkumu se zúčastnilo 900

vysokoškolských studentů v průměrném věku 20 let. V této studii bylo zjištěno, že studenti mužského pohlaví jsou více motivováni sociálním aspektem než ženy, ovšem u obou pohlaví je tento motiv ve výzkumu na posledním místě. Pro 92 % studentů, kteří vykonávají pohybové aktivity, je primárním motivem zdatnost. Druhým nejčastějším motivem byl zájem. Následovaly motivy kompetence, vzhledu a na posledním místě byly u výzkumného souboru motivy sociální.

Valenzuela, Codina a Pestana (2021) ve své studii u 423 vysokoškolských studentů (203 mužů, 191 žen, 29 nevedlo své pohlaví), kteří vykonávají pohybové aktivity, zkoumali jejich motivy k nim. Dále zkoumali vztahy pohybových aktivit a uspokojování základních psychologických potřeb a odlišnosti v pravidelnosti cvičení. Ve své práci využili dotazník-uspokojování základních psychologických potřeb pomocí ve cvičení a dotazník MPAM-R Ryana et al. (1997). Pro potřeby výzkumu byly pomocí statistických metod vytvořeny čtyři skupiny studentů na základě charakteristik motivů. První skupiny tvořily studenti s hodnotami obou skupin vnějších motivů nad průměrem (zdatnost, vzhled). Druhou skupinu tvořili studenti s hodnotami všech skupin motivů nad průměrem. Třetí skupinu tvořili studenti se všemi třemi skupinami vnitřních motivů nad průměrem (zájem, kompetence, sociální interakce) a čtvrtou skupinu studenti s hodnotami všech skupin motivů pod průměrem. Tyto skupiny byly mezi sebou porovnávány v souvislosti se základními psychologickými potřebami a také z hlediska frekvence konání pohybových aktivit. Nejvyšších průměrných hodnot dosahovali skupiny motivů zájem a zdatnost, na druhém místě byla kompetence a nejnižších hodnot dosáhly motivy vzhledové a sociální.

Výzkumu Badaua, Rachity, Sasau a Clipa (2018) se zúčastnilo 252 studentů z bakalářského studia fyziokinetoterapie z Univerzity medicíny a farmacie v Tirgu Mule. V tomto výzkumu byly využity dotazníky Physical Activity Index (PAI) a MPAM-R (Ryan et al., 1997). Cílem studie bylo porovnat index a zjistit motivy pohybových aktivit studentů v průběhu tří let bakalářského studia. Z výsledků výzkumu plyne, že u všech třech ročníků bakalářského studia dosáhla nejvyšších hodnot skupina motivů zdatnosti. Na druhém místě byla skupina motivů vzhledu, na třetím zájem, na čtvrtém kompetence a nejmenších hodnot dosahovala skupina motivů sociální interakce.

Vašíčková a Pernicová (2019) standardizovaly ve svém výzkumu českou verzi dotazníku (MPAM-CZ). Jejich výzkumu se zúčastnilo 1411 respondentů (970 dívek a 441 chlapců) ve věku 15–20 let, ale pro účely studia byly využity pouze odpovědi respondentů, u kterých byl identifikován jeden hlavní motiv. Výzkumný soubor nakonec tvořilo 1324 jedinců. Hlavním cílem výzkumu bylo určit vnitřní konzistenci a validitu české verze dotazníku.

Dotazník byl úspěšně standardizovaný. Z výzkumu bylo také zjištěno, že nejvyšších průměrných hodnot dosáhla skupina motivů zdatnosti, následovala skupina zájmu a vzhledu a nejnižších hodnot dosáhly skupiny motivů kompetence a sociální interakce. Nejvyšší podíl skupiny primárních motivů se lišil podle pohlaví. U dívek byla jako primární zjištěna skupina motivů vzhledu a u chlapců to byly motivy zdatnosti a zájmu.

Motivy k pohybové aktivitě se proměňují v závislosti na různých věkových skupinách, s vlivy sociálního prostředí i s tělesnou zdatností a vzhledem, který hraje významnou roli v období adolescence (Vašíčková & Pernicová, 2019). Příkladem může být výzkum Sibleyho, Hancocka a Bergmana (2013), kteří ve své práci zabývají vztahem tělesné zdatnosti a motivace k pohybové aktivitě. Dochází k výsledkům, kdy u lidí s vyšší tělesnou zdatností u motivace k pohybové aktivitě dominovaly skupiny motivů kompetence. Naopak u jedinců s nižší fyzickou zdatností dominovala skupina motivů vzhledu.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce je pomocí standardizovaného dotazníku (MPAM-CZ) zjistit hlavní skupiny motivů vedoucí ke sportu před pandemií Covid-19 a hlavní skupiny motivů vedoucí ke sportu v průběhu pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Palackého v Olomouci.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Prvním dílčím cílem práce je pomocí standardizovaného dotazníku MPAM-CZ (Vašíčková & Pernicová, 2019) identifikovat motivy vedoucí ke sportu před a v průběhu pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Palackého v Olomouci.
- 2) Druhým dílčím cílem je identifikovat konkrétní změny ve struktuře sportování studentů Univerzity Palackého v Olomouci v průběhu pandemie Covid-19.

### **3.3 Výzkumné otázky**

- 1) Jaké skupiny motivů vedoucích ke sportu byly hlavní u studentů Univerzity Palackého před pandemií Covid-19?
- 2) Jaké skupiny motivů vedoucích ke sportu byly hlavní u studentů Univerzity Palackého v průběhu pandemie Covid-19?
- 3) Jaké byly změny ve struktuře sportování studentů Univerzity Palackého v Olomouci v průběhu pandemie Covid-19 oproti období před pandemií Covid-19?

## 4 METODIKA

### 4.1 Výzkumný soubor

Do výzkumu bylo zařazeno 80 lidí z 89 zúčastněných, 9 respondentů muselo být z výzkumu vyjmuta, kvůli nevěrohodnosti /protiřečení ve svých odpovědích. Do výzkumu bylo tedy zařazeno 80 lidí. 59 z nich byly ženy a 21 respondentů byli muži. Základní věková charakteristika výzkumného souboru je popsána v tabulce 1. Všichni studenti byli z bakalářského studia. Průměrný věk respondentů byl 21 let se směrodatnou odchylkou 1,5 let. Minimální věk u celého souboru byl 19 let a maximální 27 let. U žen se průměrný, minimální i maximální věk shodoval, ale hodnota směrodatné odchylky byla odlišná, a to 1,6. U mužů byl zjištěn průměrný věk 22 let, směrodatná odchylka činila 1,4. Minimální věk byl 19 let a maximální věk byl 25 let.

**Tabulka 1**

*Věková charakteristika celkového výzkumného souboru a rozdělení podle pohlaví*

	Počet		Věk	
	<i>n</i>	<i>R</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>
<b>Celkový soubor</b>	80	100 %	21	1,5
<b>Ženy</b>	59	74 %	21	1,6
<b>Muži</b>	21	26 %	22	1,4

*Poznámka: M = aritmetický průměr; Sd = směrodatná odchylka; n= absolutní počet; R=relativní četnost*

Tabulka 2 zobrazuje absolutní i relativní počty respondentů v souvislosti s fakultou, kterou navštěvují. Výzkumu se zúčastnily respondenti ze všech osmi fakult univerzity Palackého. Těmito fakultami jsou Cyrilometodějská teologická fakulta (CMTF), Fakulta tělesné kultury (FTK), Filosofická fakulta (FF), Fakulta zdravotnických věd (FZV), Lékařská fakulta (LF), Pedagogická fakulta (PDF), Právnická fakulta (PF) a Přírodovědecká fakulta (PŘF). Pokud jsou respondenti studenty dvouoborového studia, označovali pouze svou hlavní fakultu. Z CMTF se výzkumu zúčastnil 1 student, což činilo 1 % z celkového souboru. Z FTK 22 studentů, což činilo 28 %. Z FF 17 studentů, což činilo 21 %. Z FZV 2 studenti, což činilo 3 %. Z LF 1 student, což činilo 1 %. Z PDF 17 studentů, což činilo 21 %. Z PF 5 studentů, což činilo 6 % a z PŘF 15 studentů, což činilo 19 % z celkového výzkumného souboru.

## Tabulka 2

*Počty studentů ve výzkumném souboru podle fakult*

Fakulta	Počet studentů	
	<i>n</i>	<i>R</i>
CMTF	1	1 %
FTK	22	28 %
FF	17	21 %
FZV	2	3 %
LF	1	1 %
PDF	17	21 %
PF	5	6 %
PŘF	15	19 %
<b>Celkem</b>	<b>80</b>	<b>100 %</b>

*Poznámka: n= absolutní počet; R=relativní četnost*



## 4.2 Metody sběru dat

Výzkum k této bakalářské byl uskutečněn online pomocí platformy-formuláře Google od září 2021 do března 2022. Výzkumným nástrojem v mé bakalářské práci byla anketa vztahující se k základním charakteristikám sportování studentů Univerzity Palackého v Olomouci před pandemií Covid-19 a v průběhu pandemie Covid-19 v kombinaci se standardizovaným dotazníkem motivace k pohybové aktivitě MPAM-CZ (Vašíčková & Pernicová, 2019), který vznikl mezinárodně uznávaným překladem z dotazníku MPAM-R (Ryan et al., 1997). Standardizovaný dotazník vyplňovali respondenti retrospektivně. Nejprve odpovídali na motivy ke sportu před pandemií a poté vyplňovali respondenti standardizovaný dotazník znovu, kdy odpovídaly na motivy ke sportu v průběhu pandemie. Dotazník obsahuje 30 tvrzení, se kterými respondent vyjadřuje míru souhlasu/nesouhlasu na škále od jedné do sedmi (1 = vůbec není pravda až 7 = velmi pravdivé tvrzení (Vašíčková & Pernicová, 2019): Autorky definují pět skupin motivů, do kterých jsou řazeny:

- Zájem/prožitek (7 položek)

Tyto motivy souvisí s potěšením ze samotného konání dané pohybové aktivity. Člověka k aktivitě motivuje činnost samotná a pocity, které u ní prožívá.

- Kompetence/výzva (7 položek)

Tyto motivy souvisí se zlepšováním člověka se v dané pohybové aktivitě. Jsou spojovány s výzvami, které chce člověk překonávat a s touhou po nových pohybových dovednostech.

- Vzhled (6 položek)

Motivy vzhledu souvisí s tělesným vzhledem. Člověk vykonává pohybovou aktivitu, aby byl fyzicky atraktivní.

- Zdatnost/kondice (5 položek)

Tyto motivy souvisí se snahou člověka o udržení fyzického zdraví a zdatnosti. Člověk koná pohybovou aktivitu za cílem zachování energie a aby se cítil v kondici.

- Sociální interakce (5 položek)

Motivy sociální interakce souvisí s konáním pohybové aktivity za účelem poznávání nových lidí a setkávání se s nimi.

### **4.3 Statistické zpracování dat**

Výsledky k bakalářské práci jsem zpracovávala v MS Office Excel 2016. V tomto programu jsem využila nástrojů deskriptivní statistiky. Využívala jsem funkci PRŮMĚR k určování průměrů, SMODCH k určování směrodatných odchylek a funkci COUNTIF k určování četností.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

### 5.1 Hlavní motivy ke sportu u studentů Univerzity Palackého v Olomouci před pandemií Covid-19

Tabulka 3 zobrazuje průměrné hodnoty jednotlivých skupin motivů před pandemií Covid-19 u celkového výzkumného souboru, u skupiny žen a u skupiny mužů. Nejvyšší průměrné hodnoty dosáhla v celkovém výzkumném souboru skupina motivů zdatnosti, a to 5,90. Na druhém místě mezi skupinami motivů byla u celkového souboru vyhodnocena skupina motivů zájmu/prožitku s hodnotou 5,73. Na třetím místě byla u celkového souboru skupina motivů kompetence a výzvy s hodnotou 5,38, na čtvrtém místě skupina motivů vzhledu s hodnotou 5,07 a jako nejméně významná se pro respondenty ukázala skupina motivů sociální interakce s hodnotou 4,01. Pořadí jednotlivých skupin motivů bylo u mužů i žen shodné s pořadím v celkovém výzkumném souboru, ovšem lišily se jejich hodnoty. Zatímco motivy zdatnosti dosáhli téměř totožné hodnoty u mužů i žen (5,89 u žen, 5,90 u mužů). Motivы zájmu/prožitku dosáhly u žen hodnoty 5,69. U mužů byla tato hodnota vyšší, a to 5,82. U motivů kompetence/výzvy, u skupiny motivů vzhledu i skupiny motivů sociální interakce byla průměrná hodnota naopak vyšší u žen než u mužů. Motivы kompetence výzvy dosáhly hodnoty 5,42 u žen a 5,27 u mužů, u motivů vzhledu dosáhly hodnoty 5,24 u žen a 4,59 u mužů a u motivů sociální interakce dosáhly hodnoty 4,06 u žen a 3,87 u mužů.

**Tabulka 3**

*Vyhodnocení motivů ke sportu před pandemií Covid-19*

Motivy	Celkový soubor		Ženy		Muži	
	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>
Zájem/Prožitek	5,73	1,53	5,69	1,51	5,82	1,58
Kompetence/výzva	5,38	1,55	5,42	1,51	5,27	1,67
Vzhled	5,07	1,77	5,24	1,66	4,59	1,97
Zdatnost	5,90	1,35	5,89	1,32	5,90	1,45
Sociální interakce	4,01	2,26	4,06	2,28	3,87	2,20

*Poznámka: M = aritmetický průměr; Sd = směrodatná odchylka*

Nejvyšší průměrné hodnoty motivů byly u studentů Univerzity Palackého v Olomouci před pandemií Covid-19 naměřeny u skupiny motivů zdatnosti. S nejvyšší průměrnou hodnotou byla u celkového výzkumného souboru vyhodnocena skupina motivů zdatnosti, s nejnižší průměrnou hodnotou byla u celkového výzkumného souboru vyhodnocena skupina motivů sociální interakce. Tato zjištění korelují s výsledky všech výzkumů týkajících se vysokoškolských studentů, které jsem zmínila v teoretické části (Badau et al., 2018; Valenzuela et al., 2021; Puella et al., 2015). Ke stejnému pořadí skupin motivů podle průměrných hodnot na všech místech (1.zdatnost, 2.zájem/prožitek, 3. Kompetence/výzva, 4. vzhled, 5. sociální interakce), jako v mé bakalářské práci došli ve výzkumu Valenzuely et al. (2021) a výzkumu Puella et al. (2015). Výzkum Badaua et al. (2018) došel k odlišnému pořadí skupin motivů (1.zdatnost, 2.vzhled, 3. zájem/prožitek, 4.místo kompetence/výzva, 5.sociální interakce). Odlišné pořadí skupin motivů může být ovlivněno celou řadou faktorů. Příkladem je aktuální fyzická zdatnost jedinců ve výzkumném souboru. Čím vyšší tělesná zdatnost u jedince, tím menší roli u něj hrají motivy vzhledu (Sibley et al., 2013).

## 5.2 Hlavní motivy ke sportu u studentů Univerzity Palackého v průběhu pandemie Covid-19

Tabulka 4 zobrazuje průměrné hodnoty jednotlivých skupin motivů v průběhu pandemie Covid-19 u celkového výzkumného souboru, u skupiny žen a u skupiny mužů. Pořadí podle průměrných hodnot jednotlivých skupin motivů v průběhu pandemie se od pořadí před pandemií nezměnilo, lišily se ovšem hodnoty. U studentů mužského pohlaví, u studentek ženského pohlaví i u celkového výzkumného souboru byla nejdominantnější skupina motivů zdatnosti (celkový soubor 6,02, ženy 6,09, muži 5,79). U celkového výzkumného souboru hodnota vzrostla, u žen hodnota těchto motivů oproti období před pandemií klesla a u mužů vzrostla. U motivů zájmu/prožitku hodnota (5,47) u celkového souboru oproti období před pandemií klesla. U mužů klesla výrazně na hodnotu 5,27 a u žen hodnota klesla mírně na 5,63. Hodnota u motivů kompetence/výzvy u celkového výzkumného souboru oproti období před pandemií vzrostla na 5,42. U žen hodnota stoupla na 5,54 a u mužů klesla na 5,07. Hodnota motivů vzhledu u celkového výzkumného souboru oproti obdobím před pandemií stoupla na 5,18. U žen na 5,35 a u mužů na 4,69. U skupiny motivů sociální interakce se hodnota snížila. U celkového výzkumného souboru na 3,80. U žen klesla hodnota na 3,84 a u mužů klesla hodnota na 3,67.

**Tabulka 4**

*Vyhodnocení motivů ke sportu v průběhu pandemie Covid-19*

Motivy	Celkový soubor		Ženy		Muži	
	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>
Zájem/Prožitek	5,47	1,62	5,63	1,61	5,27	1,83
Kompetence/výzva	5,42	1,62	5,54	1,54	5,07	1,80
Vzhled	5,18	1,83	5,35	1,74	4,69	1,99
Zdatnost	6,02	1,30	6,09	1,22	5,79	1,47
Sociální interakce	3,80	2,28	3,84	2,28	3,67	2,26

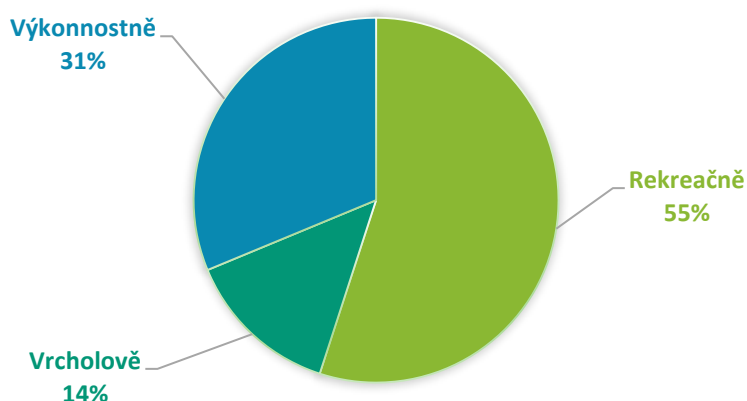
*Poznámka: M = aritmetický průměr; Sd = směrodatná odchylka*

Pořadí skupin motivů ke sportu u studentů Univerzity Palackého v Olomouci podle průměrných hodnot se před pandemií a v průběhu pandemie nezměnilo, měnila se pouze váha jednotlivých hodnot. Hodnota motivů zájmu/prožitku klesla a hodnota motivů kompetence/výzvy vzrostla. Hodnota motivů vzhledu v průběhu pandemie stoupla. Snížení hodnoty motivů sociální interakce v průběhu pandemie lze dát do souvislosti s restrikcemi, které omezovaly setkávání.

### 5.3 Identifikace konkrétních změn ve sportování studentů Univerzity Palackého v Olomouci v průběhu pandemie Covid-19.

Obrázek 5

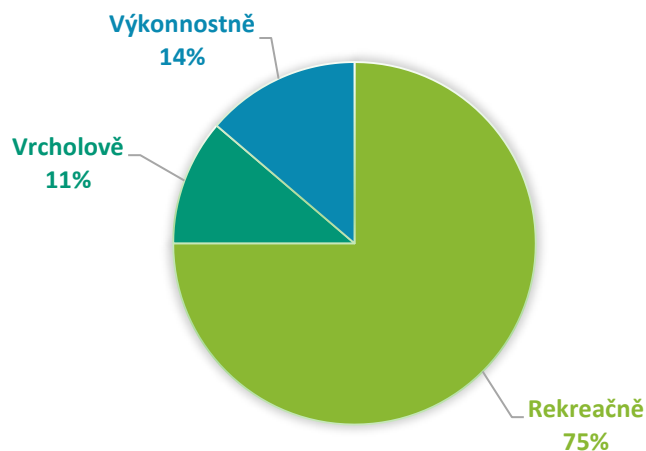
Úroveň sportování studentů Univerzity Palackého v Olomouci před pandemií Covid-19.



Poznámka: *Rekreačně*=pro radost, ve volných chvílích; *Výkonnostně*=pravidelně trénuji, účastním se závodů, zápasů atd. na úrovni nižší než celorepublikové; *Vrcholově*=pravidelně trénuji, účastním se vrcholových soutěží, minimálně na celorepublikové úrovni.

Obrázek 6

Úroveň sportování studentů Univerzity Palackého v Olomouci v průběhu pandemie Covid-19.



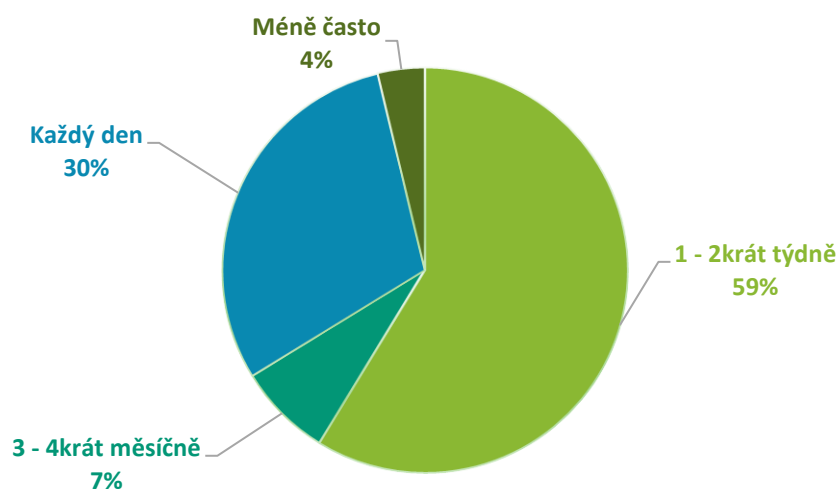
Poznámka: *Rekreačně*=pro radost, ve volných chvílích; *Výkonnostně*=pravidelně trénuji, účastním se závodů, zápasů atd. na úrovni nižší než celorepublikové; *Vrcholově*=pravidelně trénuji, účastním se vrcholových soutěží, minimálně na celorepublikové úrovni

Na obrázcích 5 a 6 je zobrazeno, na jaké úrovni sportovali studenti Univerzity Palackého v Olomouci před pandemií a v průběhu pandemie Covid-19. Z výzkumného souboru 55 % respondentů uvedlo, že před pandemií Covid-19 sportovalo na rekreační úrovni. V průběhu pandemie se v této úrovni podíl respondentů zvýšil na 75 %. Na výkonnostní úrovni sportovalo před pandemií Covid-19 31 % respondentů. V průběhu pandemie podíl sportujících na této úrovni klesl na 14 %. Sport na vrcholové úrovni vykonávalo před pandemií 14 % respondentů a v průběhu pandemie podíl sportujících na této úrovni klesl na 11 %. Největší nárůst studentů byl tedy zaznamenán na úrovni rekreačního sportu, podíl studentů sportujících výkonnostně a sportujících vrcholově se snížil.

V úvodu pandemie u sportovců docházelo ke krizím. Rušily se a odkládaly se soutěže. Sportovci netrénovali a neměli před sebou cíl, na který by se měli soustředit. V průběhu pandemie se někteří dokázali adaptovat, ovšem ne všichni (Štěrbová et al., 2022). Lidé, kteří před pandemií Covid-19 sportovali výkonnostně a vrcholově mohli ztratit motivaci, protože neměli cíl, ke kterému by směřovali. Soutěže byly zrušené a tréninkové možnosti byli kvůli restrikcím značně omezené. Mohlo tedy dojít k přechodu pouze k rekreačnímu sportu.

#### Obrázek 7

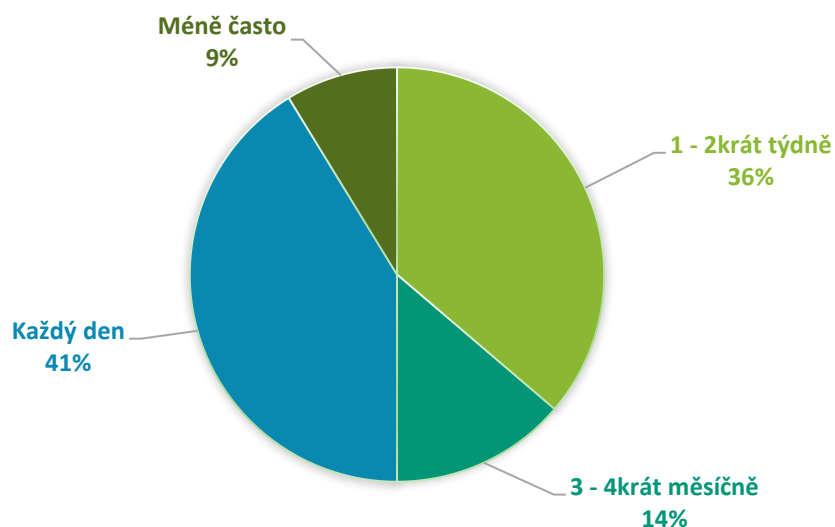
*Frekvence vykonávání sportu studentů Univerzity Palackého v Olomouci před pandemií Covid-19.*





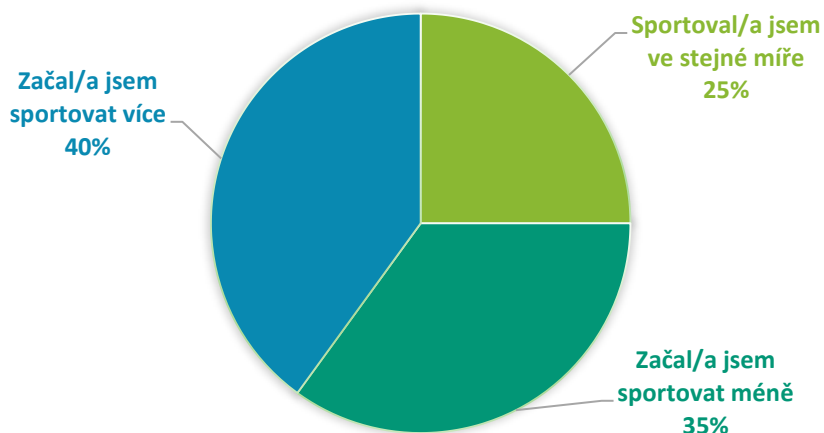
**Obrázek 8**

*Frekvence vykonávání sportu studentů Univerzity Palackého v Olomouci v průběhu pandemie Covid-19.*



**Obrázek 9**

*Změny ve frekvenci vykonávání sportu studentů Univerzity Palackého v Olomouci v průběhu pandemie Covid-19.*



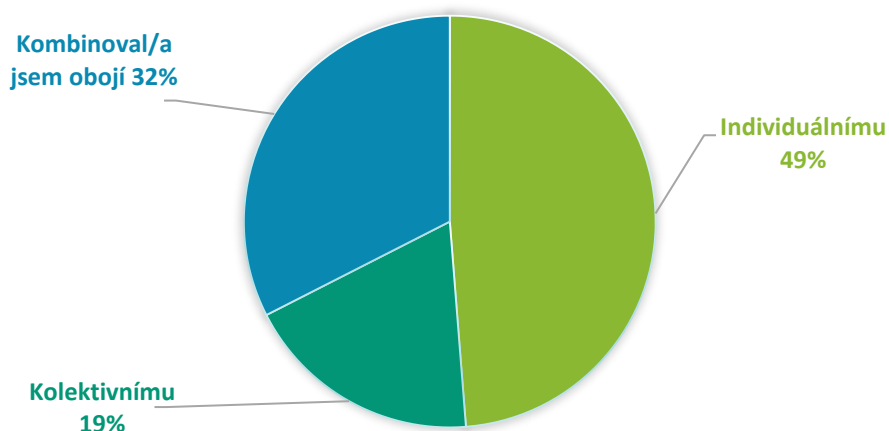
Na obrázcích 7 a 8 je zobrazeno, jak často studenti Univerzity Palackého sportovali před pandemií Covid-19 a v průběhu pandemie Covid-19. Obrázek 9 pak zobrazuje, jak se změnila jejich frekvence sportování v pandemii, oproti období před pandemií Covid-19. Každý den sportovalo před pandemií 30 % respondentů. V průběhu pandemie Covid-19

sportoval každý den větší podíl respondentů (41 %). 1 - 2krát týdně sportovalo před pandemií 59 % respondentů. V průběhu pandemie 1 - 2krát týdně sportovalo 36 % dotazovaných studentů. 7 % z celkového výzkumného souboru uvedlo, že před pandemií sportovalo 3 – 4krát měsíčně, v úrovni této frekvence sportování se v pandemii Covid-19 zvýšil podíl na 14 %. Méně často než 3 – 4krát měsíčně sportovalo před pandemií 4 % dotazovaných, v pandemii uvedlo, že sportuje méně často 9 % respondentů. Zvýšil se podíl studentů, kteří sportovali každý den, také se zvýšil podíl studentů, kteří sportovali 3 – 4krát měsíčně a podíl studentů, kteří sportovali méně často než 3 – 4krát měsíčně. Podle obrázku 9 40 % studentů začalo sportovat více, 25 % studentů sportovalo ve stejné míře a 35 % studentů sportovalo méně.

Tato zjištění korelují s analýzami databází monitorovacích zařízení pohybových aktivit Garmin a Polar v úvodu pandemie. Podle jejich dat změny v pohybové aktivitě lidí v Evropě nebyly výrazné z časového hlediska, ale v její struktuře. Výrazné změny nebyly pozorovány v tom, kolik času u pohybových aktivit stráví, ale měnilo se, co dělají (Slabý, 2020).

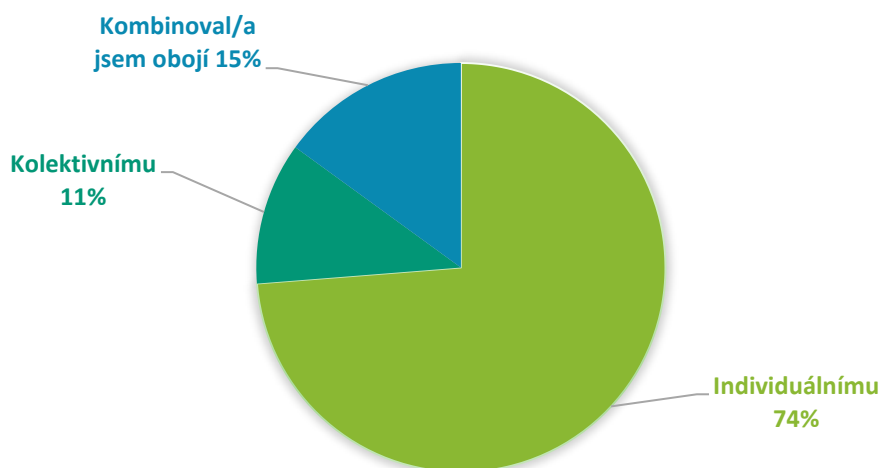
#### Obrázek 10

*Typ sportu, který vykonávali studenti Univerzity Palackého v Olomouci před pandemií Covid-19*



### Obrázek 11

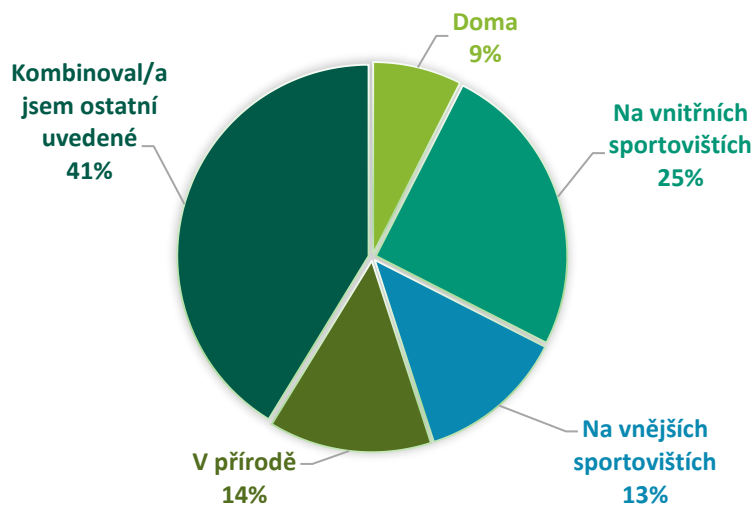
Typ sportu, který vykonávali studenti Univerzity Palackého v Olomouci v průběhu pandemie Covid-19.



Obrázky 10 a 11 zobrazují, jaký podíl studentů se před pandemií Covid-19 a v jejím průběhu věnoval kolektivnímu, individuálnímu sportu nebo tyto dva typy kombinoval. Před pandemií Covid-19 sportovalo individuálně 49 % respondentů, kolektivnímu sportu se věnovalo 19 % respondentů a oba typy kombinovalo 32 % respondentů. Restrikce například ve formě omezení sociálního kontaktu a uzavírání veřejných sportovních center se promítly do podílu studentů, kteří se věnovali v průběhu pandemie individuálnímu sportu. Bylo jich 74 %. Kolektivnímu sportu se v průběhu pandemie věnovalo 11 % a oba typy sportů v průběhu pandemie vykonávalo 15 % respondentů.

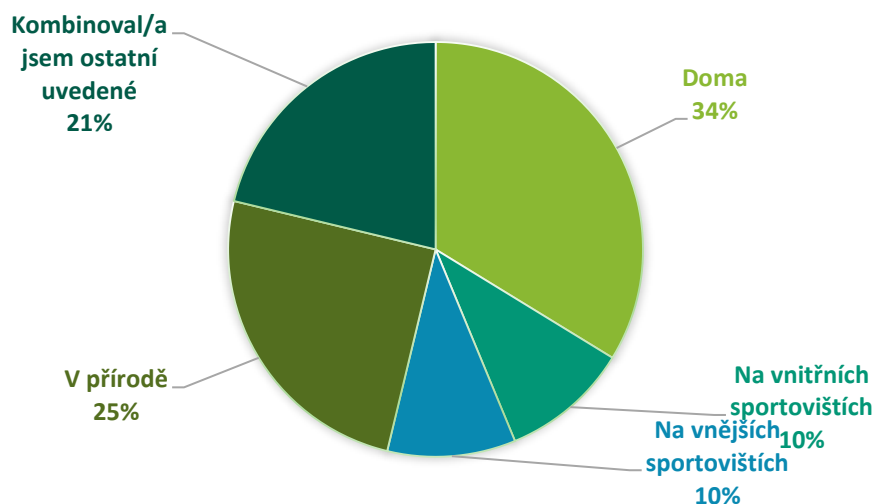
**Obrázek 12**

*Místo, kde sportovali studenti Univerzity Palackého v Olomouci před pandemií Covid-19.*



**Obrázek 13**

*Místo, kde sportovali studenti Univerzity Palackého v Olomouci v průběhu pandemie Covid-19.*

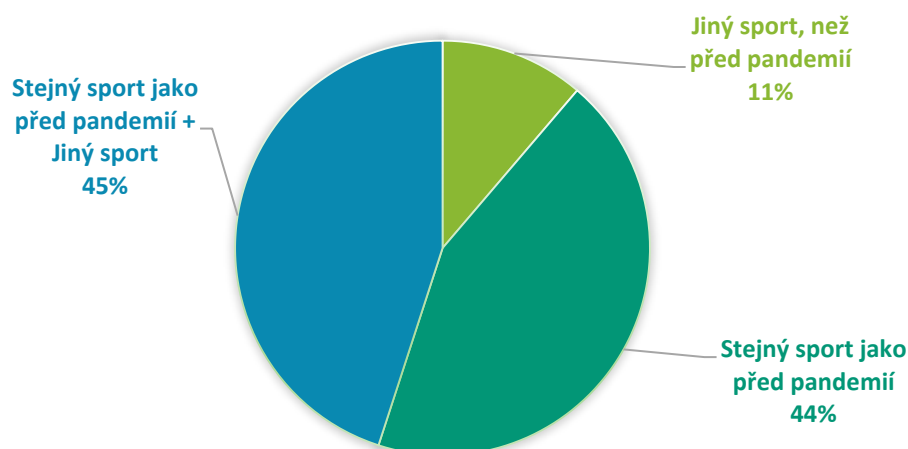


Na obrázcích 12 a 13 je zobrazeno, kde studenti Univerzity Palackého v Olomouci studovali před pandemií a v průběhu pandemie Covid-19. Před pandemií největší podíl respondentů (41 %) odpověděl, že kombinovali sportování na vnitřních sportovištích, vnějších sportovištích, doma i v přírodě. V průběhu pandemie pak kombinovalo sportování na všech těchto místech 21 % respondentů. Vnitřní sportoviště před pandemií navštěvovalo

25 % studentů, v průběhu pandemie 10 % studentů. Vnější sportoviště před pandemií navštěvovalo 13 % studentů a v průběhu pandemie 10 % studentů. Zvýšení podílu studentů, kteří sportovali doma a v přírodě, opět souvisí s uzavíráním jak sportovišť vnitřních, tak vnějších a s celkovým omezením pohybu občanů České republiky. Před pandemií Covid-19 sportovalo doma 7 % z celkového výzkumného souboru, v průběhu pandemie se tento podíl zvýšil na 34 %. V přírodě před pandemií sportovalo 14 % studentů, v pandemii se jejich podíl zvedl na 25 %.

#### Obrázek 14

*Změny ve vykonávání sportů u studentů Univerzity Palackého v Olomouci v průběhu pandemie Covid-19.*



Obrázek 14 zobrazuje jaké sporty vykonávali studenti Univerzity Palackého v Olomouci v průběhu pandemie oproti období před pandemií. 44 % respondentů v průběhu pandemie zůstalo u vykonávání svého sportu, kterému se věnovali i před pandemií, 45 % odpovědělo, že vykonávali stejný sport, jako před pandemií a zároveň se začali věnovat i jinému sportu, a 11 % z celkového výzkumného souboru odpovědělo, že se začali věnovat jinému sportu než před pandemií.

## 6 ZÁVĚRY

Hlavní motivy ke sportu se v pandemii Covid-19 oproti období před pandemií nezměnily. Pořadí skupin motivů zůstalo stejné. Měnily se pouze váhy průměrných hodnot u skupin motivů. Před pandemií Covid-19 u studentů Univerzity Palackého v Olomouci skupina motivů zdatnosti dosáhla hodnoty 5,90, skupina motivů zájmu/prožitku 5,73, skupina motivů kompetence/výzvy 5,38, skupina motivů vzhledu hodnoty 5,07 a skupina motivů sociální interakce hodnoty 4,01.

V průběhu pandemie Covid-19 skupina motivů vzhledu dosáhla vyšší průměrné hodnoty, než před pandemií (6,02), skupina motivů zájmu/prožitku dosáhla nižší průměrné hodnoty, než před pandemií (5,47), skupina motivů kompetence/výzvy dosáhla vyšší hodnoty než před pandemií (5,42), skupina motivů vzhledu dosáhla vyšší hodnoty než před pandemií (5,18) a skupina motivů sociální interakce dosáhla nižší hodnoty než před pandemií (3,80).

V průběhu pandemie Covid-19 se oproti období před pandemií Covid-19 u celkového výzkumného souboru zvýšil podíl studentů sportujících rekreačně a snížil se podíl studentů, kteří sportovali výkonnostně a vrcholově. 40 % studentů uvedlo, že v průběhu pandemie sportovali více, 25 % studentů uvedlo, že sportovalo ve stejné míře a 35 % studentů uvedlo, že sportovalo méně. Zvýšil se podíl studentů, kteří sportovali individuálně a snížily se podíly studentů, kteří sportovali kolektivně a kombinovaly individuální i kolektivní sporty. Zvýšil se podíl studentů, kteří sportovali doma, podíl studentů, kteří sportovali v přírodě a podíl studentů, kteří sportovali na vnějších sportovištích. Podíl studentů, kteří sportovali na vnitřních sportovištích a podíl studentů, kteří kombinovali sportování na všech zmíněných místech se snížil. 11 % studentů z celkového souboru začalo vykonávat v průběhu pandemie jiný sport než před pandemií, 44 % studentů zůstalo u praktikování stejného sportu jako před pandemií a 45 % studentů zůstalo u vykonávání svého sportu ale, zároveň začali vykonávat i jiný sport.

Limitem studie byl nízký počet respondentů ve výzkumném souboru, retrospektivní způsob dotazování v anketě a standardizovaném dotazníku. Limitem studie byla také absence respondentů z jiných než bakalářských oborů v celkovém výzkumném souboru.

## 7 SOUHRN

Hlavním cílem práce bylo pomocí standardizovaného dotazníku (MPAM-CZ) zjistit hlavní motivy ke sportu u studentů Univerzity Palackého v Olomouci před pandemií Covid-19 a v průběhu pandemie Covid-19. Prvním dílčím cílem práce bylo pomocí standardizovaného dotazníku MPAM-CZ (Vašíčková & Pernicová, 2019), identifikovat hlavní skupiny motivů vedoucí ke sportu před pandemií Covid-19 a hlavní skupiny motivů vedoucí ke sportu v průběhu pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Palackého v Olomouci. Druhý dílčím cílem bylo identifikovat konkrétní změny ve struktuře sportování studentů Univerzity Palackého v Olomouci v průběhu pandemie Covid-19.

Do výzkumu bylo zařazeno 80 studentů Univerzity Palackého v Olomouci napříč všemi fakultami. Průměrný věk respondentů byl 21 let. Výzkum k této bakalářské byl uskutečněn online pomocí platformy-formuláře Google od září 2021 do března 2022. Výzkumným nástrojem v mé bakalářské práci byla anketa vztahující se k základním charakteristikám sportování studentů Univerzity Palackého v Olomouci před pandemií Covid-19 a v průběhu pandemie Covid-19 v kombinaci se standardizovaným dotazníkem motivace k pohybové aktivitě MPAM-CZ (Vašíčková & Pernicová, 2019), který vznikl mezinárodně uznávaným překladem z dotazníku MPAM-R (Ryan et al., 1997). Standardizovaný dotazník vyplňovali respondenti retrospektivně

Z výsledků výzkumu vyplývá, že motivy studentů Univerzity Palackého v Olomouci vedoucích ke sportu se v průběhu pandemie Covid-19 nezměnily. Nejvyšších průměrných hodnot dosahovala v obou sledovaných obdobích skupina motivů zdatnosti. Druhé nejvyšší hodnoty dosáhly před i v pandemii Covid-19 motivy zájmu/prožitku, třetích nejvyšších průměrných hodnot dosáhly motivy kompetence/výzvy, čtvrtých nejvyšších průměrných hodnot dosáhly motivy vzhledu a nejnižších průměrných hodnot v obou sledovaných obdobích dosáhly motivy sociální interakce.

V průběhu pandemie Covid-19 se oproti období před pandemií Covid-19 u celkového výzkumného souboru zvýšil podíl studentů sportujících rekreačně a snížil se podíl studentů, kteří sportovali výkonnostně a vrcholově, což mohlo souviset se zrušenými soutěžemi, omezeními tréninkových možností a se ztrátou cílů, ke kterým sportovci před pandemií směřovali. Studenti Univerzity Palackého v průběhu pandemie sportovali více než před pandemií v přírodě a v prostorech svých domovů, více vykonávali individuální sporty než sporty kolektivní, více než polovina studentů začala vykonávat sport, který před pandemií nevykonávali, což bylo ovlivněno restrikcemi, které byly kvůli pandemii Covid-19 zavedeny.

## 8 SUMMARY

The main aim of the bachelor thesis was to identify motives for sport in students of Palacký University Olomouc before and during the Covid-19 pandemic. The first sub-objective of the study was to use the standardized questionnaire MPAM-CZ (Vašíčková & Pernicová, 2019), to identify the main groups of motives leading to sport before the Covid-19 pandemic and the main groups of motives leading to sport during the Covid-19 pandemic in students of Palacký University in Olomouc. The second sub-objective was to identify the particular changes in sports participation among students of Palacký University Olomouc before and during the Covid-19 pandemic.

The study included 80 students of Palacký University Olomouc across all faculties. The average age of respondents was 21 years. The research for this bachelor's thesis was conducted online using the Google platform form from September 2021 to March 2022. The research instrument in my Bachelor's thesis was a survey related to the basic characteristics of sports participation of students at Palacký University Olomouc before and during the Covid-19 pandemic in combination with the standardized physical activity motivation questionnaire MPAM CZ (Vašíčková & Pernicová, 2019), which was created by an internationally recognized translation from the MPAM-R questionnaire (Ryan et al, 1997). The standardised questionnaire was completed retrospectively by respondents.

The results show that the motives of students at Palacký University Olomouc to the sport did not change during the Covid-19 pandemic. The group of fitness motives reached the highest average values in both periods under study. Before and during the Covid-19 pandemic, the second-highest average values were achieved by the interest/experience motives, the third-highest average values were achieved by the competence/challenge motives, the fourth-highest average values were achieved by the appearance motives and the lowest average values were achieved by the social interaction motives in both periods.

During the Covid-19 pandemic for the total study population, the proportion of students playing recreational sports increased and the proportion of students playing performance and elite sports decreased, which may have been related to the cancellation of competitions, limitations in training opportunities, and the loss of goals that athletes were working toward prior to the pandemic. Palacký University students did more outdoor than indoor sports during the pandemic than before the pandemic, they performed more individual sports than team sports, and more than half of the students started to do sports



that they did not do before the pandemic, which was influenced by the restrictions imposed due to the Covid-19 pandemic.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Ne York, NY: Holt, Reinhart & Winston.
- Atkinson, J. W. & Raynor, J. O., (1974). *Motivation and achievement*. Washington, DC: Halsted Press Division
- Badau, A., Rachita, A., Sasu, C., & Clipa, A. (2018). Motivations and the Level of Practicing Physical Activities by Physio-Kinetherapy Students. *Education Sciences*, 8(3), 97. <https://doi.org/10.3390/educsci8030097>
- Bedrnová, E., & Nový, I. (2002). *Psychologie a sociologie řízení*. Praha, Česká republika: Management Press.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha, Česká republika: Grada publishing.
- Blažej, A. (2017). Rozvoj vnitřní motivace ke sportování u dětí školního věku se zaměřením na pozitivní prožitky. *Studia sportiva*, 11(2), 116–130. <https://doi.org/10.5817/StS2017-2-12>
- Blažej, A. & Kostolanská, K. (2020). *Flow ve sportu: O budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Praha, Česká republika: Grada publishing.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cannon, W. B. (1915). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement*. D Appleton & Company. <https://doi.org/10.1037/10013-000>

- Cevik, M., Bamford, C. G. G., & Ho, A. (2020). Covid-19 pandemic—A focused review for clinicians. *Clinical Microbiology and Infection*, 26(7), 842–847. <https://doi.org/10.1016/j.cmi.2020.04.023>
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-4446-9>
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74(4), 580–590. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.4.580>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Boston, MA: Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human Motivation and Interpersonal Relationships* (s. 53–73). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3)
- Dovalil, J., & Erben, E. (2004). *Olympismus*. Praha, Česká republika: Olympia.
- European Commission & Directorate-General for Education and Culture. (2007). *Bílá kniha o sportu*. EUR-OP.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). *Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health*. 16, 125–145.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation: Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331–362. <https://doi.org/10.1002/job.322>

- García Puello, F., Herazo Beltrán, Y., & Tuesca Molina, R. (2015). Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Médica de Chile*, 143(11), 1411–1418. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872015001100006>
- Gopfertová, D., & Šmerhovský, Z. (2015). *Výkladový slovník termínů v epidemiologii*. Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví. Retrieved from <https://www.ipvz.cz/seznam-souboru/2191-vykladovy-slovník-termínu-v-epidemiologii-old>
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). Advances in self-determination theory research in sport and exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 597–599. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.06.003>
- Hasmanová Marhánková, J. (2021). Ageism, Age Divisions and Ageing in a Time of Crisis: Reflections on the Social Impact of the COVID-19 Pandemic. *Czech Sociological Review*, 57(2), 143–164. <https://doi.org/10.13060/csr.2021.008>
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Hoffmannová, J., Šebek, L., & Hodaň, B. *Fenomén X-sportu a aktivit*. (2013). Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Hogenová, A., & Univerzita Karlova (Ed.). (1998). *Hermeneutika sportu* (1. vyd). Praha, Česká republika: Karolinum.
- Homola, M. (1977). *Motivace lidského chování*. Praha, Česká republika: Státní pedagogické nakladatelství.
- Jang, D., Kim, I., & Kwon, S. (2021). Motivation and Intention Toward Physical Activity During the COVID-19 Pandemic: Perspectives From Integrated Model of Self-Determination

- and Planned Behavior Theories. *Frontiers in Psychology*, 12, 714865.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.714865>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Leyton-Román, M., de la Vega, R., & Jiménez-Castuera, R. (2021). Motivation and Commitment to Sports Practice During the Lockdown Caused by Covid-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 622595. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.622595>
- Libenský, J. (1966). *Teorie tělesné výchovy*. Praha, Česká republika: Státní pedagogické nakladatelství.
- Madsen, K. H. (1979). *Moderní teorie motivace* (1. vydání). Praha, Česká republika: Academia.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.  
<https://doi.org/10.1037/h0054346>
- McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [MŠMT]. (2007). *Bílá kniha o sportu*. Retrieved from <https://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [MŠMT]. (2008). *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu*. Retrieved from <https://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky [MZCR]. (2012). *Pandemický plán rezortu zdravotnictví*. Retrieved from <https://www.mzcr.cz/pandemicky-plan-rezortu-zdravotnictvi/>
- Nakonečný, M. (2002). *Základy psychologie*. Praha, Česká republika: Academia.
- Nakonečný, M. (2015). *Obecná psychologie*. Praha, Česká republika: Triton.

- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Plhánková, A. (2005). *Učebnice obecné psychologie*. Praha, Česká republika: Academia.
- Provazník, V., & Komárková, R. (1996). *Motivace pracovního jednání*. Praha, Česká republika: Vysoká škola ekonomická
- Růžička, J., & Drázková, E. (1992). *Motivace pracovního jednání*. Praha, Česká republika: Vysoká škola ekonomická.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.  
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.  
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2021). Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. *Motivation Science*, 7(2), 97–110.  
<https://doi.org/10.1037/mot0000194>
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335–354.


- Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. Praha, Česká republika: Grada publishing.
- Shoib, S., Amanda, T. W., Menon, V., Ransing, R., Kar, S. K., Ojeahere, M. I., Halabi, S. E., & Saleem, S. Mohd. (2022). Is Maslow's hierarchy of needs applicable during the covid-19 pandemic? *Indian Journal of Psychological Medicine*, 44(1), 98–100. <https://doi.org/10.1177/02537176211060435>
- Sibley, B. A., Hancock, L., & Bergman, S. M. (2013). University Students' Exercise Behavioral Regulation, Motives, and Physical Fitness. *Perceptual and Motor Skills*, 116(1), 322–339. <https://doi.org/10.2466/06.10.PMS.116.1.322-339>
- Slabý, K. (2020). Změna fyzické zdatnosti v souvislosti s omezením volného pohybu při pandemii Covid-19 v České republice—Předběžné výsledky. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*, 1(29), 12–17. Retrieved from <https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer>
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B., & Univerzita Karlova. (2009). *Psychologie sportu*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Šámánková, M. (2011). *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: Aplikované v ošetrovatelském procesu*. Praha, Česká republika: Grada.
- Štěrbová, D., Pernicová, H., Krol, P., Šafář, M., & Gaja, C. (2022). *Sportovní psychologie: Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Praha, Česká republika: Grada publishing.
- Tod, D., Thatcher, J., Rahman, R., Holt, N., & Lewis, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha, Česká republika: Grada publishing.
- Valenzuela, R., Codina, N., & Pestana, J. V. (2021). University Students' Motives-for-Physical-Activity Profiles: Why They Practise and What They Get in Terms of Psychological

- Need Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 11, 621065.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.621065>
- Vallerand, R. J. (2021). Reflections on the legacy of self-determination theory. *Motivation Science*, 7(2), 115–116. <https://doi.org/10.1037/mot0000227>
- Vašíčková, J., & Pernicová, H. (2019). Inner consistency and inner validity of the Czech version of Motives for Physical Activities Measure—Revised (MPAM-R). *Tělesná kultura*, 41(2), 74–81. <https://doi.org/10.5507/tk.2019.005>
- Vodáček, L., & Vodáčková, O. (2006). *Moderní management v teorii a praxi*. Praha, Česká republika: Management Press.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (Seventh edition). Human Kinetics. Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2015). *World health statistics 2015*. World Health Organization. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/170250>



## 10 PŘÍLOHY

### 10.1 Vyjádření etické komise



Fakulta  
tělesné kultury

Genius lo

#### Vyjádření Etické komise FTK UP

**Složení komise:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.  
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.  
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 6. 4. 2022 byl projekt bakalářské práce

Autor /hlavní řešitel/: Šárka Píhalová

s názvem **Motivace ve sportu v období pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Palackého v Olomouci**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **45/2022**  
dne: **27. 4. 2022**

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

**Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.**

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

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

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

## 10.2 Výzkumný nástroj

<p>Motivace ve sportu v období pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Palackého v Olomouci</p> <p>Následující dotazník se dělí na jednu obecnou sekci a čtyři sekce, které se vztahují k období před nebo samotnému období pandemie Covid-19. Vždy si prosím důkladně zkontrolujte, jestli odpovídáte na otázky cílené na období před pandemií, nebo otázky cílené na období samotné pandemie.</p> <p>*Povinné pole</p> <p>1. Souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých skupin léčebních či ošetrovacích. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie. *</p> <p>Označte jen jednu elipsu.</p> <p><input type="radio"/> Souhlasím s výše uvedeným</p> <p>Úvodní část</p> <p>2. Jaké je tvé pohlaví? *</p> <p>Označte jen jednu elipsu.</p> <p><input type="radio"/> Muž <input type="radio"/> Žena <input type="radio"/> Jiné</p>	<p>3. Jaký je tvůj věk? *</p> <p>4. Jsi studentem? (Vyber svou hlavní fakultu) *</p> <p>Označte jen jednu elipsu.</p> <p><input type="radio"/> Cyrilometodějská teologická fakulta <input type="radio"/> Lékařská fakulta <input type="radio"/> Filozofická fakulta <input type="radio"/> Přírodovědecká fakulta <input type="radio"/> Pedagogická fakulta <input type="radio"/> Fakulta tělesné kultury <input type="radio"/> Právnická fakulta <input type="radio"/> Fakulta zdravotnických věd</p> <p>5. Jakou formu studia navštěvuješ? *</p> <p>Označte jen jednu elipsu.</p> <p><input type="radio"/> Prezenční <input type="radio"/> Kombinovanou</p> <p>6. Jsi studentem? *</p> <p>Označte jen jednu elipsu.</p> <p><input type="radio"/> Bakalářského studia <input type="radio"/> Navazujícího magisterského studia <input type="radio"/> Doktorského studia <input type="radio"/> Jiné: _____</p> <p>Před obdobím pandemie Covid-19</p> <p>Časový úsek do chvíle, než jste pocítili první restrikce v oblasti sportu.</p>
<p>7. Před obdobím pandemie Covid-19 jsi se věnoval/a sportu? *</p> <p>Označte jen jednu elipsu.</p> <p><input type="radio"/> Individuálnímu <input type="radio"/> Kolektivnímu <input type="radio"/> Kombinoval jsem výše uvedené <input type="radio"/> Jiné: _____</p> <p>8. Pokud jsi se před pandemií Covid-19 věnoval/a výhradně jednomu sportu, jaký to byl? (Pokud jsi se věnoval/a více sportům ve stejné míře-napiš sportů více.)</p> <p>9. Před pandemií Covid-19 jsi se sportu věnoval/a? *</p> <p>Označte jen jednu elipsu.</p> <p><input type="radio"/> Rekreačně (pro radost, ve volných chvílích) <input type="radio"/> Výkonnostně (pravidelné tréninky, účastním se závodů, zápasů atd. na úrovni nižší než celorepublikové) <input type="radio"/> Vrcholově (pravidelné tréninky, účastním se vrcholových soutěží, minimálně na celorepublikové úrovni) <input type="radio"/> Nevěnoval/a jsem se sportu</p> <p>10. Před pandemií Covid-19 jsi nejvíce sportoval/a? *</p> <p>Označte jen jednu elipsu.</p> <p><input type="radio"/> Na vnitřních sportovištích <input type="radio"/> Na vnějších sportovištích <input type="radio"/> V přírodě <input type="radio"/> Doma <input type="radio"/> Kombinova/a jsem výše uvedené <input type="radio"/> Jiné: _____</p>	<p>11. V období před pandemií Covid-19 jsi sportovala? *</p> <p>Označte jen jednu elipsu.</p> <p><input type="radio"/> Každý den <input type="radio"/> 1 - 2krát týdně <input type="radio"/> 3 - 4krát měsíčně <input type="radio"/> Méně často <input type="radio"/> Nesportoval/a jsem</p> <p>V období pandemie Covid-19</p> <p>Časový úsek, od chvíle, kdy jste pocítili, že se sport začal potýkat s restrikcemi souvisejícími s pandemií až do současnosti.</p> <p>12. V období pandemie Covid-19 jsi se věnoval/a/věnuješ sportu? *</p> <p>Označte jen jednu elipsu.</p> <p><input type="radio"/> Individuálnímu <input type="radio"/> Kolektivnímu <input type="radio"/> Kombinoval jsem výše uvedené <input type="radio"/> Jiné: _____</p> <p>13. Pokud jsi se věnoval/a/věnuješ výhradně jednomu sportu v období pandemie Covid-19, jaký to byl/je? (Pokud se věnuješ/věnoval/a jsi se více sportům ve stejné míře-napiš sportů více.)</p>

14. V období pandemie Covid-19 jsi se sportu věnoval/a/věnuješ? \*

Označte jen jednu elipsu.

Rekreačně (pro radost, ve volných chvílích)

Výkonnostně (pravidelně trénuji, účastním se závodů, zápasů atd. na úrovni nižší než celorepublikové)

Vrcholově (pravidelně trénuji, účastním se vrcholových soutěží, minimálně na celorepublikové úrovni)

Nevěnoval/a jsem se sportu

15. V období pandemie Covid-19 jsi nejvíce sportoval/a/sportuješ? \*

Označte jen jednu elipsu.

Na vnitřních sportovištích

Na vnějších sportovištích

V přírodě

Doma

Kombinoval/a jsem výše uvedené

Jiné: \_\_\_\_\_

16. V období pandemie Covid-19 jsi? \*

Označte jen jednu elipsu.

Zůstal/a u tréninku/praktikování svého sportu

Se začal/a věnovat i dalším sportům, ale nadále jsi pokračoval/a v tréninku/praktikování svého sportu

Jsi se začal/a věnovat jiným sportům, než před pandemií Covid-19

Jiné: \_\_\_\_\_

<https://docs.google.com/forms/d/1Wm61Cz3kXCwe3c-J59N6z0V2BvY4p-JJ6KxQw8t> 4/97

17. V období pandemie Covid-19 jsi? \*

Označte jen jednu elipsu.

Začal/a sportovat více

Začal/a sportovat méně

Sportoval/a jsem ve stejné míře

Přestal/a jsem se sportem úplně

Začal/a jsem se sportem

Jiné: \_\_\_\_\_

18. V období pandemie Covid-19 jsi sportoval/a/sportuješ? \*

Označte jen jednu elipsu.

Každý den

1 - 2krát týdně

3 - 4krát měsíčně

Méně často

Nesportoval/a jsem

19. Pokud jsi se začal/a věnovat novým sportům v období pandemie. Jaký to byl/byly?

\_\_\_\_\_

Před obdobím pandemie Covid-19 \_\_\_\_\_

Časový úsek do chvíle, než jste pociťli první restriktce v oblasti sportu.

Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Následuje seznam důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, sportu a cvičení. Mějte na paměti pohybovou aktivitu (sport), která je pro Vás nejdůležitější a odpovězte na všechny otázky (použijte předloženou škálu) na základě toho, jak pravdivé jsou pro Vás jednotlivá tvrzení.

Proč vykonáváte pohybovou aktivitu?

<https://docs.google.com/forms/d/1Wm61Cz3kXCwe3c-J59N6z0V2BvY4p-JJ6KxQw8t> 4/97

20. 1) Protože chci být v dobré fyzické kondici \*

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Není to pravda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi pravdivé

21. 2) Protože je to legrace \*

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Není to pravda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi pravdivé

22. 3) Protože se rád(a) účastním aktivit, které jsou pro mě fyzicky náročné \*

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Není to pravda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi pravdivé

23. 4) Protože se chci naučit novým dovednostem \*

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Není to pravda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi pravdivé

<https://docs.google.com/forms/d/1Wm61Cz3kXCwe3c-J59N6z0V2BvY4p-JJ6KxQw8t> 7/22

24. 5) Protože si chci udržet hmotnost nebo zhubnout, abych vypadal(a) lépe \*

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Není to pravda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi pravdivé

25. 6) Protože chci být s přáteli \*

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Není to pravda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi pravdivé

26. 7) Protože rád(a) provozuji tuto činnost \*

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Není to pravda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi pravdivé

27. 8) Protože si chci vylepšit svoje dovednosti \*

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Není to pravda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi pravdivé

<https://docs.google.com/forms/d/1Wm61Cz3kXCwe3c-J59N6z0V2BvY4p-JJ6KxQw8t> 8/22

28. 9) Protože mám rád(a) výzvu \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

29. 10) Protože chci mít vypracované svaly, abych vypadal(a) lépe \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

30. 11) Protože mě to uspokojuje \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

31. 12) Protože si chci udržet stávající úroveň dovednosti \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

https://www.zozna.cz/forma/01708a417c38317ca67c-309a3b7075914a-3183xQw4f 8/27

32. 13) Protože chci mít víc energie \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

33. 14) Protože mám rád(a) aktivity, které jsou fyzicky náročné \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

34. 15) Protože jsem rád(a) s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

35. 16) Protože chci zlepšit svou kardiovaskulární zdatnost \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

https://www.zozna.cz/forma/01708a417c38317ca67c-309a3b7075914a-3183xQw4f 10/27

36. 17) Protože chci zlepšit svůj vzhled \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

37. 18) Protože si myslím, že je to zajímavé \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

38. 19) Protože si chci udržet fyzickou sílu a žít zdravě \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

39. 20) Protože chci být přitažlivý(-á) pro druhé \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

https://www.zozna.cz/forma/01708a417c38317ca67c-309a3b7075914a-3183xQw4f 11/27

40. 21) Protože se chci setkávat s novými lidmi \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

41. 22) Protože mě tato aktivita baví \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

42. 23) Protože chci udržet své fyzické zdraví a duševní pohodu \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

43. 24) Protože chci zlepšit svou postavu \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

https://www.zozna.cz/forma/01708a417c38317ca67c-309a3b7075914a-3183xQw4f 12/27

13.01.21 Motivace ke sportu v období pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Pardubice v Ústí nad Labem

44. 25) Protože se chci v této aktivitě zlepšit \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

45. 26) Protože mě tato aktivita povzbuzuje \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

46. 27) Protože když nesportuji, cítím se fyzicky nepřítažlivý(-á) \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

47. 28) Protože to chci mít s přáteli \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

<https://docs.google.com/forms/d/1Wmh1Cz3XKQwz5o-JFwN8tCwZ8vY4p-JUEKQd4t> 13/22

13.01.21 Motivace ke sportu v období pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Pardubice v Ústí nad Labem

48. 29) Protože mám rád(a) vzrušení z účasti na této aktivitě \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

49. 30) Protože mě baví trávit čas s ostatními při této činnosti \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

V období pandemie Covid-19

Časový úsek, od chvíle, kdy jste pocítili, že se sport začal pohybát s restrikcemi souvisejícími s pandemií až do současnosti.

Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Následuje seznam důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, sportu a cvičení. Mějte na paměti pohybovou aktivitu (sport), která je pro Vás nejdůležitější a odpovězte na všechny otázky (použijte předloženou škálu) na základě toho, jak pravdivé jsou pro Vás jednotlivé tvrzení.

Proč vykonáváte pohybovou aktivitu?

50. 1) Protože chci být v dobré fyzické kondici \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

<https://docs.google.com/forms/d/1Wmh1Cz3XKQwz5o-JFwN8tCwZ8vY4p-JUEKQd4t> 14/22

13.01.21 Motivace ke sportu v období pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Pardubice v Ústí nad Labem

51. 2) Protože je to legrace \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

52. 3) Protože se rád(a) účastním aktivit, které jsou pro mě fyzicky náročné \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

53. 4) Protože se chci naučit novým dovednostem \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

54. 5) Protože si chci udržet hmotnost nebo zhubnout, abych vypadal(a) lépe \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

<https://docs.google.com/forms/d/1Wmh1Cz3XKQwz5o-JFwN8tCwZ8vY4p-JUEKQd4t> 15/22

13.01.21 Motivace ke sportu v období pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Pardubice v Ústí nad Labem

55. 6) Protože chci být s přáteli \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

56. 7) Protože rád(a) provozuji tuto činnost \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

57. 8) Protože si chci vylepšit svoje dovednosti \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

58. 9) Protože mám rád(a) výzvu \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

<https://docs.google.com/forms/d/1Wmh1Cz3XKQwz5o-JFwN8tCwZ8vY4p-JUEKQd4t> 16/22

05.04.22 13:37 Motivace ve sportu v období pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Palackého v Olomouci

59. 10) Protože chci mít vypracované svaly, abych vypada(a) kšpe \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

60. 11) Protože mě to uspokojuje \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

61. 12) Protože si chci udržet stávající úroveň dovednosti \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

62. 13) Protože chci mít víc energie \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

<https://docs.google.com/forms/d/1Wmh1Cc3kXICaw3o-J5Wb3bOW2BpK4p-JUEKQidE1> 17/22

05.04.22 13:37 Motivace ve sportu v období pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Palackého v Olomouci

63. 14) Protože mám rád(a) aktivity, které jsou fyzicky náročné \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

64. 15) Protože jsem rád(a) s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

65. 16) Protože chci zlepšit svou kardiovaskulární zdatnost \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

66. 17) Protože chci zlepšit svůj vzhled \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

<https://docs.google.com/forms/d/1Wmh1Cc3kXICaw3o-J5Wb3bOW2BpK4p-JUEKQidE1> 18/22

05.04.22 13:37 Motivace ve sportu v období pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Palackého v Olomouci

67. 18) Protože si myslím, že je to zajímavé \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

68. 19) Protože si chci udržet fyzickou sílu a žít zdravě \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

69. 20) Protože chci být přitažlivý(-á) pro druhé \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

70. 21) Protože se chci setkávat s novými lidmi \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

<https://docs.google.com/forms/d/1Wmh1Cc3kXICaw3o-J5Wb3bOW2BpK4p-JUEKQidE1> 19/22

05.04.22 15:57 Motivace ve sportu v období pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Palackého v Olomouci

71. 22) Protože mě tato aktivita baví \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

72. 23) Protože chci udržet své fyzické zdraví a duševní pohodu \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

73. 24) Protože chci zlepšit svou postavu \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

74. 25) Protože se chci v této aktivitě zlepšit \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

03.04.22 13:37 Motivace ve sportu v období pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Pardubice v Ústí nad Labem

75. 26) Protože mě tato aktivita povzbuzuje \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

76. 27) Protože když nesportuji, cítím se fyzicky nepříťažlivý(-á) \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

77. 28) Protože to chtějí mi přátelé \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

78. 29) Protože mám rád(a) vzrušení z účasti na této aktivitě \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

https://docs.google.com/forms/d/1Wmb1C03XJCwcc3oJ5WNB3COW259K4pJUEXQ/edit 21/22

03.04.22 13:37 Motivace ve sportu v období pandemie Covid-19 u studentů Univerzity Pardubice v Ústí nad Labem

79. 30) Protože mě baví trávit čas s ostatními při této činnosti \*

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6 7

Není to pravda        Velmi pravdivé

80. Pokud chceš sdělit něco navíc k motivaci ve sportu v období pandemie Covid-19, zde je tvůj prostor.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře

https://docs.google.com/forms/d/1Wmb1C03XJCwcc3oJ5WNB3COW259K4pJUEXQ/edit 22/22