

UNIVERZITA KARLOVA
HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA



Motivace adolescentů ve výkonnostním sportu
Motivation of adolescents in competitive sports

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Matěj Král, Ph.D.

Autorka:

Kateřina Mesteková

Praha 2024

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Matějovi Královi, Ph.D., za odborné vedení mé práce, podnětné rady a vstřícný přístup. Poděkování patří i všem respondentům, kteří se ochotně zúčastnili mého výzkumu a poskytli mi tak cenné informace.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „*Motivace adolescentů ve výkonnostním sportu*“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 2. 8. 2024

Kateřina Mesteková

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá motivací adolescentů ve výkonnostním sportu. Teoretická část vymezuje pojem motivace a shrnuje relevantní teorie vztahující se k motivaci ve sportu. Následující kapitola popisuje období adolescence. Třetí kapitola je věnována výkonnostnímu sportu, konkrétně kolečkovému rychlobruslení. Praktická část práce zahrnuje kvalitativní výzkum v podobě polostrukturovaných hloubkových rozhovorů s pěti adolescenty (16–19 let), kteří se věnují kolečkovému rychlobruslení. Cílem výzkumu bylo identifikovat a analyzovat faktory ovlivňující motivaci adolescentů ve výkonnostním sportu. Výsledkem šetření je shrnutí osmi klíčových faktorů.

Klíčová slova

motivace, motivační faktory, adolescence, sport, výkonnostní sport, kolečkové rychlobruslení

Annotation

This bachelor's thesis deals with the motivation of adolescents in competitive sports. The theoretical part defines the concept of motivation and summarizes relevant theories related to motivation in sports. The following chapter describes the period of adolescence. The third chapter is dedicated to competitive sports, specifically inline speed skating. The practical part of the thesis includes qualitative research in the form of semi-structured in-depth interviews with five adolescents (aged 16–19) who participate in inline speed skating. The aim of the research was to identify and analyze factors influencing the motivation of adolescents in competitive sports. The result of the investigation is a summary of eight key factors.

Keywords

motivation, motivational factors, adolescence, sport, competitive sport, inline speed skating

Obsah

SEZNAM ZKRATEK	7
ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 MOTIVACE	9
1.1 Motivace ve sportu	9
1.1.1 Teorie motivace ve sportu	12
1.1.1.1 Atkinsonova teorie výkonové motivace	12
1.1.1.2 Teorie cíle snažení	14
1.1.1.3 Teorie atribuce	17
1.1.1.4 Teorie sebedeterminace	19
1.1.1.4.1 Vnitřní motivace	20
1.1.1.4.2 Vnější motivace	20
1.1.1.4.3 Amotivace.....	22
2 CHARAKTERISTIKA ADOLESCENCE.....	23
2.1 Biologický vývoj a tělesná proměna	24
2.2 Kognitivní vývoj	25
2.3 Emoční vývoj	26
2.4 Sociální vývoj.....	27
3 VÝKONNOSTNÍ SPORT.....	28
3.1 Kolečkové rychlobruslení	28
EMPIRICKÁ ČÁST.....	29
4 KVALITATIVNÍ VÝZKUM	29
4.1 Cíl výzkumu	29
4.2 Formulace výzkumných otázek.....	29
4.3 Charakteristika zkoumaného vzorku	29
4.4 Výzkumná metoda.....	30
4.5 Způsob provedení výzkumu	30
4.6 Metoda vyhodnocení dat	31

5	VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE	32
5.1	Výsledky neboli úspěchy a neúspěchy	32
5.2	Ambice a cíle.....	37
5.3	Kolektiv	38
5.4	Trenéři	41
5.5	Úraz	42
5.6	Priority.....	44
5.7	Touha si něco dokázat a zlepšovat se	45
5.8	Zábava neboli radost ze samotného vykonávání sportu.....	45
6	DISKUSE.....	47
	ZÁVĚR.....	55
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	56

Seznam zkratk

ČSKB – Český svaz kolečkového rychlobruslení

MČR – Mistrovství České republiky

ME – Mistrovství Evropy

MS – Mistrovství světa

Úvod

K volbě tématu bakalářské práce *motivace adolescentů ve výkonnostním sportu* mě přivedla jak má vlastní zkušenost s výkonnostním sportem, konkrétně s kolečkovým rychlobruslením, tak současná trenérská praxe (v tomto sportu) a celkový zájem o psychologii sportu. Věřím, že tato práce je pro mě příležitostí nejen lépe teoreticky porozumět složitosti motivačních procesů, ale zároveň získané poznatky využít ve své trenérské praxi.

Výkonnostní sport se vyznačuje systematickou přípravou a pravidelnou účastí na závodech. Vyžaduje značnou časovou investici a vysoké nasazení. V období adolescence se tréninkové požadavky stupňují a zároveň dochází k významným proměnám v životě dospívajících. Otevírají se jim nové možnosti trávení volného času a do popředí se dostávají úvahy o budoucnosti. V tomto dynamickém procesu si jedinec utváří identitu, mění se jeho způsob uvažování, prožívání a chování a na důležitosti nabývá vrstevnická skupina. I proto není výjimkou, že někteří adolescenti se v tomto období rozhodnou s aktivním sportováním skončit. Motivace je sama o sobě fascinujícím a komplexním tématem, a v kontextu dospívání a náročného prostředí výkonnostního sportu získává ještě další rozměry. Vliv dospívání a výkonnostního sportu na motivaci adolescentů je značný a otevírá prostor pro hlubší zkoumání klíčových faktorů, které ji ovlivňují. Cílem této práce je analyzovat motivaci adolescentů ve výkonnostním sportu a tyto faktory identifikovat. Vzhledem k mé osobní zkušenosti s kolečkovým rychlobruslením jsem se rozhodla provést výzkum mezi závodníky tohoto sportu.

Práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou. Teoretická část se skládá ze tří kapitol. První je věnována fenoménu motivace. Popisují především teorie motivace relevantní pro oblast sportu, kterými konkrétně jsou: Atkinsonova teorie výkonové motivace, teorie cíle snažení, teorie atribuce a teorie sebedeterminace. Druhá kapitola se zabývá obdobím adolescence. Poslední kapitola teoretické části definuje výkonnostní sport a popisuje kolečkové rychlobruslení, jelikož, jak již bylo zmíněno, respondenti výzkumu se právě tomu výkonnostnímu sportu věnují. Empirická část práce se věnuje výzkumu faktorů, které ovlivňují motivaci adolescentů ve výkonnostním sportu. Na základě kvalitativního výzkumu využívajícího hloubkové rozhovory s pěti respondenty jsem identifikovala osm faktorů, které sehrály v motivaci respondentů klíčovou roli. V diskusi jsou shrnuty odpovědi na výzkumné otázky a následně jsou výsledky konfrontovány s teoretickou částí práce.

Teoretická část

1 Motivace

Pojem motivace vychází z latinského slova *moveo* – což znamená hýbám, pohybuji. V odborné literatuře najdeme různá pojetí a definice motivace. Motivace představuje proces vnitřních i vnějších sil, které ovlivňují, tj. podněcují a usměrňují lidské chování i jednání (Harbichová, 2023, s. 45). Čáp a Mareš motivaci definují jako: „*souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání, chování a osobnosti. Hybnými momenty rozumíme to, co člověka podněcuje, pobízí, aby něco dělal, reagoval, nebo naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat, reagovat.*“ (Čáp a Mareš, 2001, s. 92). Dle Nakonečného „*obecně platí, že motivace je intrapsychicky probíhající proces, vycházející z nějaké potřeby a vyúsťující ve výsledný žádoucí vnitřní stav, proces, který je iniciován endogenně (vnitřní pohnutka k odpočinku vycházející z pocitu únavy) nebo exogenně (finanční pobídka k splnění nějakého úkolu). V obou případech předpokládá interakci vnitřních a vnějších činitelů.*“ (Nakonečný, 2014, s. 15). Motivace tedy hraje klíčovou roli v každodenním životě a ovlivňuje, proč a jak konáme, s jakou intenzitou a vytrvalostí.

1.1 Motivace ve sportu

Ve sportu je motivace považována za nezbytnou a důležitou složku úspěchu, je hnací silou akce. Sportovci mohou být motivováni různými faktory. Identifikace a pochopení motivačních faktorů, které vedou jedince k zahájení a setrvání ve sportovní aktivitě, napomáhá nejen k udržení stávajících sportovců v daném sportu, ale také k přilákání nových adeptů (Tod, 2022, s. 41).

Motivace ve sportu je vnímána jako síla, která jedince pohání k tréninku a soutěžení. Motivace má vliv na směr a intenzitu chování sportovců, ovlivňuje např. jejich snahu, tedy kolik množství úsilí vynaloží k naplnění jejich cílů. Motivace může pohánět k velkým výkonům, jako je např. snaha získat olympijskou medaili, nebo spíše k rekreačnímu a sociálnímu zážitku (Tod, 2022, s. 45). Vaněk v publikaci *Psychologie sportu* věnuje mimo jiné i jednu kapitolu osvojování sportovních dovedností, přičemž motivaci považuje za jeden z významných psychologických procesů v motorickém učení¹: „*Motivace je základním předpokladem učení se sportovním dovednostem jak v jeho počátku, tak v celém průběhu. ... Bez vhodné motivace není průběh učení se sportovním dovednostem dostatečně efektivní. Příklady z praxe, kdy děti sportují pouze*

¹ proces při, kterém se učí novým pohybům, jež jsou nezbytné pro daný sport

proto, aby vyhověly přáním rodičů a nikoliv z vlastního zájmu, jsou toho důkazem. V těchto případech hovoříme o negativní motivaci, která může přinést efekt jen dílčí povahy.“ (Vaněk a kol., 1984, s. 46–47). Za motivací k činnosti stojí hned několik faktorů – motivů. Některé vycházejí ze samotného jedince, jako jsou například potřeby², zájmy, návyky, hodnoty či ideály, zatímco jiné přicházejí zvenčí (Vaněk a kol., 1984, s. 47). Vnějšími faktory, které jsou zdrojem motivace, jsou např. odměny, pochvaly, obdiv či trest. Výsledná motivace bývá obvykle kombinací vnějších i vnitřních faktorů (Ryan a Deci, 2000, s. 69). To v publikaci *Sport Psychology: The Basics* dále uvádí hned několik konkrétních motivů, které jedince vedou k tomu, aby sportovali, těmi jsou např. touha navázat přátelství, být součástí týmu, udržovat se fit a být aktivní, zbavit se stresu, zažívat zážitky a zábavu, které jsou se sportem spojené či touha naučit se něčemu novému, zlepšovat se, soutěžit a vyhrávat (Tod, 2022, s. 46).

Blažej v publikaci *Motivace dětí a mládeže ve sportu* neopomíná ani možnou odlišnost motivace z pohledu pohlaví (2019, s. 35-37). Chlapci mívají obvykle vyšší potřebu výzev a soutěžení „Pro zdravý mentální rozvoj dětí je nutné tuto skutečnost respektovat. Zároveň je ale důležité respektovat, že mnoho dívek disponuje ve vztahu ke sportování ‚chlapeckými‘ tendencemi, a naopak řada kluků těmi ‚dívčími‘.“ (Blažej, 2019, s. 37).

Tab. 1 Motivační struktura chlapců a dívek – hierarchicky seřazeno od nejdůležitějšího faktoru participace ve sportu

Chlapci	Dívky
Zábava	Zábava
Praktikovat něco, v čem jsem dobrý	Formování postavy
Zdokonalování schopností	Zdokonalování schopností
Výzva, soutěžení	Praktikovat něco, v čem jsem dobrá
Formování postavy	Naučit se něco nového
Naučit se něco nového	Být součástí týmu, tvorba nových vztahů
Být součástí týmu, tvorba nových vztahů	Výzva, soutěžení

Zdroj: Blažej (2019, s. 36) – adaptováno ze Science in coaching. Part 2: Psychological Considerations for Youth

² „Potřeby sportovce jsou uspokojovány postupně, nejprve základní fyziologické potřeby, dále potřeba bezpečnosti, potom potřeba sounáležitosti, potřeba uznání a nakonec potřeba sebeuplatnění.“ (Slepička, Hošek a Hátlová, 2020, s. 87).

Další, co Blažej zdůrazňuje, je rozdílnost motivační struktury dle věku jedinců: „*Důležité také je si uvědomit, že motivační struktura dětí školního věku se diametrálně odlišuje od motivační struktury adolescentů či dospělých sportovců.*“ (Blažej, 2019, s. 26). Výzkum *Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study*, který byl proveden na adolescentních dívkách, mimo jiné poukázal na to, že motivace a postoje k fyzické aktivitě se liší i v závislosti na úrovni vykonávané aktivity (Whitehead a Biddle, 2008).

Pochopení motivace adolescentů ve sportu je klíčové pro budování jejich trvalého zájmu o sportovní aktivity. Proto považuji za nezbytné, pro komplexní pochopení problematiky, zohlednit i faktory, které vedou k ukončení jejich sportovní činnosti.

Stejně tak jako je mnoho důvodů, proč lidé sportují, existuje také mnoho faktorů, které mohou vést k jeho ukončení. Častými příklady jsou nedostatek času, neuspokojivé vztahy s trenéry či vrstevníky a spoluhráči, přílišný tlak na výkon, zranění, nedostatek herního vytížení, touha vyzkoušet jiné aktivity nebo vytrácející se radost z vykonávaného sportu (Tod, 2022, s. 47).

Metastudie *A systematic review of dropout from organized sport among children and youth* (Crane a Temple, 2014) představuje v tomto ohledu klíčový zdroj informací, jelikož komplexně analyzuje 43 studií, jež se zabývají faktory vedoucí k odchodu dětí a dospívajících z organizovaného sportu.

Tyto studie se zaměřily výhradně na adolescenty a převážná většina z nich byli chlapci (89 %). Do studií bylo zahrnuto téměř 30 různých sportů. Výsledky tohoto výzkumu lze rozdělit do tří kategorií faktorů: intrapersonální, interpersonální a strukturální omezení. **Intrapersonální omezení** zahrnuje nedostatek potěšení z vykonávaného sportu a pocity spojené s nedostatkem kompetencí jako: „*nejsem dost dobrý*“, „*nejsem tak dobrý, jak jsem chtěl být*“ (Crane a Temple, 2014, s. 123). Mezi další intrapersonální omezení se řadí stres, negativní dynamika v týmu, nebo také biologické faktory dospívání. Fyzické změny v průběhu dospívání, jako je např. růstový spurt, mohou vést k výhodě či nevýhodě v některých sportech. Například vysoké gymnastky mohou čelit obtížím při dosahování vrcholových výkonů, zatímco menší gymnastky v tomto ohledu mají větší šanci uspět (Crane a Temple, 2014, s. 125). Dalším faktorem, který souvisí s ukončením sportování, je tzv. relativní věkový efekt (RAE), jež se týká důsledků rozdílu věku jedinců ve stejné kategorii. Kvůli rozdílnému datu narození mohou být někteří sportovci, v dané věkové kategorii, o několik měsíců mladší než jejich spoluhráči a soupeři. V případě dvouleté věkové kategorie dokonce až o 23 měsíců, z čehož plynou rozdíly

v psychickém a fyzickém vývoji. Mladší sportovci tak mohou být, v dané věkové kategorii, znevýhodněni. To může vést až k celkové demotivaci sportovce (Crane a Temple, 2014, s. 125). Jako **interpersonální omezení** byl identifikován sociální tlak³, a to jak ze strany rodiny, trenérů, tak i vrstevníků. Mezi další interpersonální omezení se řadí změna priorit v průběhu dospívání či přechod k jinému sportu. **Strukturální omezení** nejčastěji zahrnovalo nedostatek času, dalším důvodem pro ukončení sportovní činnosti bylo zranění. Jako méně časté důvody byly identifikovány vysoké náklady a nevhodné zázemí či zařízení (Crane a Temple, 2014, s. 121).

Tato studie ukázala, že nejčastějšími důvody ukončení sportovní činnosti adolescentů (z nich 89 % chlapců) jsou intrapersonální omezení, ta byla identifikována v téměř 90 % studií. Dva z těchto faktorů, nedostatek potěšení a negativní vnímání fyzické kompetence, byly identifikovány ve více než polovině všech studií (Crane a Temple, 2014, s. 125-126). Celkově bylo identifikováno pět hlavních faktorů, které stojí za ukončení sportovní aktivity, těmi jsou již zmíněná nedostatečná radost z vykonávaného sportu a negativní vnímání vlastních kompetencí, dále sociální tlak, jiné priority a fyzické faktory (Crane a Temple, 2014, s. 122-123).

1.1.1 Teorie motivace ve sportu

Tod v publikaci *Sport Psychology: The Basics* uvádí několik příkladů teorií motivace, které přispívají odborníkům z oblasti sportovní psychologie k porozumění tomu, jak motivace ve sportu ovlivňuje myšlenky, pocity i jednání jednotlivých sportovců. V oboru psychologie sportu jsou považovány za nejpopulárnější: Atkinsonova teorie výkonové motivace, teorie atribuce, teorie cíle snažení a teorie sebedeterminace (Tod, 2022, s. 43). Tyto teorie budou v této kapitole blíže popsány.

1.1.1.1 Atkinsonova teorie výkonové motivace

Atkinsonova teorie výkonové motivace (1964) napomohla jako jedna z prvních k pochopení motivace a chování sportovců. Tato teorie zahrnuje jeden z prvních modelů výkonové motivace (Tod, 2022, s. 43).

³ např. nátlak na úspěch, nebo nátlak od vrstevníků na účast na společenských akcích

Model vychází z předpokladu, že existují dva motivy, které jsou považovány za relativně stabilní rysy osobnosti. Těmito motivy jsou: motiv dosažení úspěchu a motiv vyhnout se selhání. **Motiv dosažení úspěchu** se váže na radostný citový stav, bývá popisován jako schopnost zažívat hrdost a uspokojení, když je dosaženo úspěchu. Jedinci se zaměřují na získání odměn. Zatímco **motiv vyhnout se selhání** naopak souvisí s pocity rozpaků, studu a váže se na myšlenky, jak hrozné bude, když se cílů nepovede dosáhnout (Tod, 2022, s. 43-45). Kromě výše zmíněných osobnostních rysů zahrnuje model další klíčové proměnné, jimiž jsou situační faktory. Situační faktory zahrnují subjektivní pravděpodobnost úspěchu a motivační hodnotu úspěchu. **Subjektivní pravděpodobnost úspěchu** odráží, jak sportovec vnímá své šance na dosažení cíle, tedy jaká je míra očekávání jedince, že výkon povede k cíli. Sílu očekávání úspěchu ovlivňují předchozí zkušenosti, které jedinec zažil v podobných situacích. Pravděpodobnost úspěchu klesá s rostoucí obtížností úkolu. **Motivační hodnota úspěchu** vyjadřuje, jak moc je pro jedince atraktivní úspěch v dané činnosti, tedy jakou míru hrdosti a uspokojení očekává, že pocítí, jestliže dosáhne svého cíle. Díky předchozím zkušenostem bývá jedinec schopen posoudit potenciální hodnotu cíle, dokáže odhadnout míru hrdosti a uspokojení, kterou mu daný úspěch přinese. To odráží, jak velký stimul daný cíl představuje (Atkinson, 1964, s. 241). *Čím je úkol těžší, tím bývá hodnota úspěchu vyšší, ale o to více je očekávání (pravděpodobnost) úspěchu nižší.*

Osobnostní rysy a situační faktory se vzájemně ovlivňují a vytvářejí dvě základní motivační tendence, člověk tedy bývá motivován buď touhou po úspěchu, či přáním vyhnout se selhání. Tyto tendence ovlivňují chování jedinců a tím i jejich reálný výkon (Plevová, 2007, s. 32). **Tendence k dosažení úspěchu** je spojena s pozitivními emocemi a touhou po dosažení cílů. Tito jedinci jsou tedy motivováni úspěchem, pracují mnohem vytrvaleji a mají vyšší stresovou odolnost i v případě, kdy se nedaří. Výzkumy ukazují, že dlouhodobě úspěšní sportovci, jsou motivováni právě touto tendencí úspěchu (Stackeová, 2009, s. 8). **Tendence vyhnout se selhání** je spojena s negativními emocemi, menší stresovou odolností a se sklonem k rezignaci v případě překážek. Sportovci jsou více motivováni strachem z neúspěchu než touhou po radosti z úspěchu. Tito sportovci volí úkoly buď příliš snadné, u nichž je pravděpodobnost úspěchu vysoká, ale pocit zažívání hrdosti minimální, nebo naopak volí úkoly příliš obtížné, u kterých nikoho neúspěch nepřekvapí. **Motivace k výkonu je dána výslednou tendencí**, která je dána rozdílem, tedy konfliktem mezi tendencí dosažení úspěchu a tendencí vyhnout se selhání. U sportovců s vysokou výkonovou motivací převažuje tendence dosažení úspěchu nad tendencí selhání. Ukazuje se, že výkonová motivace je nejvyšší u středně těžkého úkolu, který

má střední hodnotu úspěchu a zároveň i střední pravděpodobnost úspěchu. Tedy motivace k výkonu je nejvyšší u úkolů, které jsou vnímané jako náročné, ale dosažitelné (Slepička, Hošek a Hátlová, 2020, s. 84).

Model dokládá cenné poznatky, že motivace je výsledkem interakce mezi osobnostními charakteristikami jedinců a situacemi, ve kterých se nacházejí. Tato interakce působí na emoce, myšlenky, chování a výkon (Tod, 2022, s. 43). Tato teorie se uplatňuje pouze tehdy, jestliže si jedinec uvědomuje, že jeho výkon bude hodnocen, sebou nebo ostatními, a v důsledku toho bude za své chování buď příznivě odměněn (úspěch), nebo nepříznivě hodnocen (neúspěch) (Atkinson, 1964, s. 240). Atkinsonova teorie byla populární především v 50. a 60. letech 20. století, ovlivnila nynější pohledy na motivaci k úspěchu. Její principy se dají aplikovat i mimo oblast sportovní psychologie. Ačkoli je v současné době tato teorie již odborníky kvůli své složitosti méně využívána, přesto jsem se ji rozhodla zařadit do teoretické části bakalářské práce, neboť má své místo v historii psychologie sportu a přinesla cenné poznatky pro pochopení motivačních procesů sportovců (Tod, 2022, s. 45).

1.1.1.2 Teorie cíle snažení

S teorií cíle snažení přišel v 80. letech 20. století Nicholls. Teorie cíle snažení tvrdí, že porozumění tomu, jak sportovci vnímají svůj úspěch, nám umožňuje nahlédnout do sportovcovy motivace, chování, myšlenek a emocí (Tod, 2022, s. 45). Nicholls nebyl jediný, kdo se teorií cíle snažení zabýval, ale jeho práce je v této oblasti klíčová. Teorie předpokládá, že sportovci obvykle definují svůj úspěch dvěma způsoby: orientací na úkol nebo orientací na ego. Tyto orientace bývají vnímané jako osobnostní dispozice podobné rysům osobnosti. To, jakým způsobem sportovci nahlízejí na své schopnosti a na úspěch či neúspěch, a to především v situacích porážky, následně ovlivňuje jejich vytrvalost, či rezignaci ve sportu (Hagger a Chatzisarantis, 2005, s. 113-115).

Sportovci s orientací na úkol prokazují své kompetence ve srovnání se svými osobními cíli či ve vztahu k svým předchozím výsledkům, čímž kladou důraz na sebezdokonalování. Jejich motivace často pramení z radosti a z vnitřního zájmu o daný sport (Tod, 2022, s. 46). Sportovci s vysokou úkolovou orientací (či v kombinaci s orientací na ego) bývají vytrvalí a vkládají do tréninku a závodů úsilí i v situacích, kdy se objevují překážky. Věří, že tréninkem dosáhnou úspěchu. Volí optimální až náročné úkoly či soupeře, aby zjistili, jak se rozvíjejí a co

jím vytrvalost přináší (Cury a kol., 1997 in Tod, Thatcher a Rahman, 2012, s. 39). Vnímání vlastních schopností je u sportovců s úkolovou orientací jednodušší, protože hodnotí svůj výkon na základě vlastních měřítek, nikoli ve srovnání s druhými, díky tomu pro ně bývá snazší mít ze sebe dobrý pocit i v případech, kdy nevíteží. Toto nastavení sportovce spíše uchrání před zklamáním, frustrací a nedostatkem motivace. Příkladem může být např. sportovec, který sice závod prohrál, ale přesto zlepšil svůj osobní rekord. Pokud na to takovýmto způsobem sportovec nahlíží, vnímá tuto skutečnost jako splnění osobního cíle, který je pro něj důležitý, nezávisle na druhé, na prohru, či vítězství. Orientace na cíl může ovlivňovat řadu psychologických procesů vedoucích k vytrvalosti (Hagger a Chatzisarantis, 2005, s. 113-114).

Naopak **sportovci s orientací na ego** mohou vytrvat zpravidla pouze v případě úspěchu, neboť úspěch definují ve srovnání s druhými, což hraje významnou roli v případě, pokud sportovci nevíteží, protože kompetence si v tomto případě, v porovnání s druhými, nepotvrdí. To následně negativně ovlivní jejich motivaci. Takovíto sportovci často zanechají sportování, neboť si v něm neprijdou dostatečně dobří. Sportovci s vysokou orientací na ego a nízkou orientací na úkol, kteří negativně vnímají vlastní kompetence, vykazují nižší snahu v tréninku a závodech a v extrémních situacích se u nich může objevit i nesportovní chování a podvádění (Tod, 2022, s. 47). Sportovci s orientací na ego vnímají úspěch jako výsledek přirozené schopnosti, nikoliv úsilí (Tod, Thatcher a Rahman, 2012, s. 38). Takovéto jedince motivuje ke sportu možnost porovnávat se s ostatními a vybírají si především takové úkoly a aktivity, které jim umožní ukázat své schopnosti a to, že jsou lepší než ostatní (Tod, 2022, s. 46).

Tab. 2 Srovnání sportovců zaměřených na úkol a na ego

	Na úkol zaměřený	Na ego zaměřený
Chápání úspěchu	Vlastní výkony v minulosti	Porovnání s ostatními
Příčina úspěchu	Zdokonalování vlastních schopností	Náhoda a talent
Reakce na neúspěch	Vytrvání	Podvádění

Zdroj: Blažej (2019, s. 22)

Vrcholoví sportovci obvykle vykazují kombinaci obou typů orientace. Snaží se být nejlepšími, posouvat svá osobní maxima a zároveň chtějí vyhrávat nad ostatními. Demonstrují tak své kompetence jak z hlediska vlastního zlepšování, tak z hlediska vítězství nad druhými. Naopak nízká úroveň obou orientací může vést až k ukončení sportovní činnosti (Tod, 2022, s. 46).

Motivace sportovců je komplexní téma a výzkumy ukazují, že pro pochopení a podporu motivace sportovců je nutné (z pohledu teorie cíle snažení) zohlednit nejen výše zmíněné dispoziční orientace na cíle, ale také situační faktory, jako je motivační klima a zapojení do cíle. (Hagger a Chatzisaranti, 2005, s. 115-116). **Zapojení do cíle** vyjadřuje, na co se sportovec v danou chvíli zaměřuje a čím je motivován. Může se orientovat buď na ego, nebo na úkol, což odpovídá již zmíněným orientacím. Orientace na cíl a zapojení do cíle se nemusí vždy shodovat, zapojení do cíle se může v průběhu času a v závislosti na situaci měnit. Například sportovec primárně orientován na ego může projevovat zapojení do úkolu v situacích, kdy je kladen důraz na osobní zlepšení. Stejně tak sportovec s orientací na úkol může být během závodů či zápasů, při nichž je kladen důraz na vítězství, orientován na ego (Tod, 2022, s. 47-48). Rozdíl mezi orientací na cíl (osobnostní rys) a zapojením do cíle (situační faktor) může být způsoben motivačním klimatem v daném prostředí. **Motivační klima** popisuje vliv sociálního prostředí na motivaci a chování člověka, včetně toho, zda se v něm zdůrazňuje zlepšování dovedností (zaměření na úkol), nebo srovnávání s ostatními (zaměření na ego). Motivační klima je ovlivněno cíli sledovanými v daném prostředí. Typy, důležitost i způsob hodnocení cílů ovlivňují vnímání kompetence, a to jaká motivační orientace a zapojení do cíle je podporováno. „Je zřejmé, že prostředí přispívá významnou měrou k tomu, do jaké míry se určitá osoba orientuje na úkol, nebo na ego, což je označováno pojmem motivační klima, jež může podporovat buď úkol nebo ego.“ (Tod, Thatcher a Rahman, 2012, s. 39). Uvedená teorie rozlišuje dva hlavní typy prostředí: klima mistrovství a klima soutěžení.

Klima mistrovství je prostředí, v němž trenéři a rodiče podporují své svěřence v setrvání ve sportovní činnosti, ve zlepšování se a kladou důraz na vzájemnou pomoc a spolupráci. Takovýmto přístupem podporují „důležití“ dospělí sportovce v zapojení se do úkolu (Tod, Thatcher a Rahman, 2012, s. 39). Toto motivační klima je spojeno s adaptivním chováním, myšlenkami a pocity, jako např. radost a spokojenost, soudržnost týmu, sebedůvěra a přesvědčení, že úsilí vede k úspěchu (Tod, 2022, s. 48).

Klima soutěžení pomáhá zapojovat ego, trenéři hodnotí sportovce ve srovnání s druhými. Sportovci, kteří dosahují vyšších výkonů, jsou více odměňováni a oceňováni (Tod, Thatcher a Rahman, 2012, s. 39). Toto motivační klima je spojeno s maladaptivním chováním, myšlenkami a pocity jako např. úzkost, konflikty v týmu, ukončení sportovní činnosti nebo přesvědčení, že úspěch je určen talentem nikoli úsilím (Tod, 2022, s. 48-49).

Pochopením faktorů ovlivňujících motivační klima může pomoci trenérům a rodičům vytvářet prostředí podporující adaptivní motivační orientace, optimální výkon a především spokojenost. „*Motivační klima je klíčové pro vznik vnitřní motivace, tj. motivace založená na radosti (Gaudas a kol., 1995) a duševní pohodě.*“ (Reinboth a Duda, 2006 in Tod, Thatcher a Rahman, 2012, s. 40). „*Ve výzkumech se jasně ukázalo, jak oslabující může být klima soutěžení pro méně schopné hráče.*“ (Tod, Thatcher a Rahman, 2012, s. 40).

1.1.1.3 Teorie atribuce

Atribuční teorie zkoumá, jak lidé vnímají a interpretují příčiny svého chování a chování druhých. Proces zpětného hledání a přisuzování příčin událostem se nazývá kauzální atribuce (Slepička, Hošek a Hátlová, 2020, s. 87). Atribuční teorie se zabývá studiem procesů, které stojí za těmito atribucemi, a tím, jak následně ovlivňují emoce, motivaci a chování (Hagger a Chatzisarantis, 2005, s. 101).

Za zakladatele atribuční teorie je obecně považován Fritz Heider (1958), který přišel s tzv. naivní psychologií atribuce. Dalšími významnými osobnostmi v této oblasti jsou např. Jonase a Davis (model korespondujících inferencí), Keylley (kovariační model a model kauzálních schémat) a Weiner (model kauzálních atribucí). Atribuční teorie zaznamenaly rozvoj především během 70. a 80. let minulého století (Plevová, 2007, s. 11).

V kontextu sportu pomáhá atribuční teorie sportovním psychologům pochopit, jak sportovci vysvětlují příčiny (atribuce) svých výsledků a jakým způsobem tyto atribuce ovlivňují jejich myšlenky, emoce, motivaci a chování. Sportovci se snaží najít příčiny svých výsledků a spontánně si vytvářejí vysvětlení (atribuce) svých výkonů. To, jaké jsou důvody a příčiny výsledků, dokáže jedinec identifikovat již po dvanáctém roku života, pubescent: „*chápe rozdíly mezi štěstím, snahou, fyzickými predispozicemi či pohybovými schopnostmi a dovednostmi.*“ (Blažej, 2019, s.50). Sportovec si po dosažení cíle zhodnotí, zda uspěl, či nikoliv a prožívá buď pozitivní (radost, spokojenost), nebo negativní emoční reakci (smutek, zklamání). Následně hledá konkrétní příčiny – atribuce svého výsledku. Kauzální atribuce lze charakterizovat třemi základními vlastnostmi (díky čemuž se získává jejich úplný popis). Jimi jsou:

- **Lokalizace (interní vs. externí faktory)** - vnitřní faktory se vztahují k jednotlivcům a mezi ně se řadí např. schopnosti a úsilí, zatímco vnější faktory se vztahují k prostředí, tyto faktory zahrnují např. obtížnost úkolu, smůlu, náhodu či trenéra.

- **Stabilita (stabilní vs. nestabilní faktory)** - stabilními příčinami jsou např. schopnosti, pracovitost a obtížnost úkolu. Mezi nestabilní faktory se řadí náhoda či aktuální nálada.
- **Kontrolovatelnost (kontrolovatelný vs. nekontrolovatelný faktory)** - kontrolovatelnými, tedy ovlivnitelnými příčinami jsou např. úsilí, zatímco nálada či schopnosti jsou řazeny mezi příčiny nekontrolovatelné, neovlivnitelné (Tod, 2022, s. 53-54).

To, jaké příčiny svému výsledku sportovec připíše, ovlivní a prohloubí specifické, konkrétní emoce. Například jestliže sportovec vyhraje závod a za příčiny úspěchu bude považovat své dobré schopnosti a úsilí, které do toho vložil, pravděpodobně zažije pocit hrdosti a sebeuspokojení, zatímco pokud příčinu úspěchu připíše štěstí či lehké obtížnosti úkolu, takovéto pocity spíše nezažije (Weiner, 2018, s. 9-10). Pokud jsou úspěchu připsány vnitřní faktory (úsilí či schopnosti) a naopak neúspěch je interpretován vnějšími příčinami (např. štěstí či obtížnost úkolu), je pravděpodobné, že takovýto atribuční vzorec povede ke zvýšení motivace a vytrvalosti (Hagger a Chatzisarantis, 2005, s. 102). Stabilní trvalé příčiny vedou k přesvědčení, že budoucnost se nebude lišit od minulosti. Připisování příčin měnícím se faktorům poskytuje naději, že budoucnost se může lišit od minulosti. Pokud je tedy např. neúspěchu připsána stabilní příčina (schopnosti), vyvolá to v jedinci pocit bezmoci či beznaděje, zatímco v tomto případě nestabilní příčina (náhoda) poskytuje naději na pozitivní změnu v budoucnu (Weiner, 2018, s. 12). Na základě atribucí si tedy jedinec vytvoří i představu o tom, jak se mu povede v budoucnu, a to ovlivní jeho budoucí motivaci a chování (Hagger a Chatzisarantis, 2005, s. 101).

Pokud budou sportovci podporováni (trenéry, rodiči atd.) k tomu, aby si za úspěch připisovali kontrolované (ovlivnitelné) a vnitřní atribuce, je pravděpodobné, že to povede k jejich pozitivnímu očekávání budoucího chování. Sportovec bude věřit, že je schopen dosáhnout dalšího úspěchu, dojde ke zvýšení motivace, sebedůvěry a výkonů (Hagger a Chatzisarantis, 2005, s. 104). „*Kauzální atribuce hrají v tomto smyslu důležitou psychologickou roli, mohou mít motivující, ale i nemotivující vliv.*“ (Nakonečný, 2014, s. 86).

Důležité je však zmínit, že u některých příčin, jako jsou např. vlohy či náhoda, sice bývá obvykle vysoká shoda v jejich vnímání a posuzování z hlediska jejich vlastností (dimenzí), avšak u jiných příčin, jako je např. úsilí, nepanuje ohledně vnímání jejich vlastností vždy konsenzus (Weiner, 2018, s. 8-9). Výzkum provedený na hráčích baseballu ukázal, že úsilí bylo

vnímáno jako vnitřní atribuce v případě úspěchu a jako vnější atribuce v případě neúspěchu (Hagger a Chatzisarantis, 2005, s. 103).

1.1.1.4 Teorie sebedeterminace

Teorie sebedeterminace představuje komplexní rámec, zahrnující tři dílčí teorie: teorii kognitivního hodnocení, teorii kauzální orientace a teorii organismické integrace. Teorie kognitivního hodnocení analyzuje vliv sociálních faktorů na vnitřní motivaci, zatímco teorie kauzální orientace zkoumá vnímání kauzálních souvislostí a kontroly nad svým chováním a teorii organismické integrace se pak podrobně zabývá různými typy vnější motivace (Hagger a Chatzisarantis, 2005, s. 50; Ryan a Deci, 2000, s.72).

Teorie sebedeterminace se zabývá otázkami jak směru, tak i energetizace lidského chování (Deci, Vallerand, Pelletier a Ryan, 1991, s. 327). Opírá se o koncept vnitřní motivace a vysvětluje, proč lidé vykonávají činnosti nehledě na vnější odměny (Tod, 2022, s. 49). Teorie sebeurčení předpokládá, že základem vnitřní motivace je uspokojování tří vrozených psychologických potřeb:

- **Potřeba kompetence**, „*tj. potřeba ‚něčemu rozumět‘, být někým, ‚kdo něco umí‘* (Hrabal a Pavelková, 2011 s. 7). Kompetence odráží pocit, že je jedinec schopný určitého chování a dosáhne tak svých zamýšlených výsledků (Tod, Thatcher a Rahman, 2012, s. 43). Blažej tuto potřebu popisuje jako: „*disponování možností přijímat nové výzvy a možností rozvíjet své schopnosti a limity.*“ (Blažej 2022, s. 56).
- **Potřebu autonomie** (svěbytnost) lze chápat jako tendenci člověka vnímat nezávislost v rozhodování a v jednání v oblasti zájmů a hodnot (Blažej, 2020, s. 56).
- **Potřeba sounáležitosti** se vztahuje k potřebě být součástí nějaké sociální skupiny, být přijímán a vytvářet uspokojivé a bezpečné vazby s ostatními lidmi (Hagger a Chatzisarantis, 2005, s. 50). Trenér může vnímanou sounáležitost u svých svěřenců podpořit zájmem o jejich život i mimo sportovní prostředí, např. pokud se bude zajímat o to, co dělají ve škole, nebo jaké mají jiné koníčky apod. (Blažej, 2019, s. 15).

Pokud sociální prostředí (rodiče, trenéři, učitelé) podporuje uspokojení výše zmíněných potřeb, zvyšuje se vnitřní motivace a pocit pohody (Tod, 2022, s. 49-50). Výzkumy interpretované v publikaci *Stress, Well-Being, and Performance in Sport* (2021) poukazují na to, že nedostatečné uspokojení psychologických potřeb může být rizikovým faktorem syndromu

vyhoření (Arnold a Fletcher, 2021, s. 154-156). Již Deci s jeho kolegy poukazuje na důležitost podpory většího sebeurčení, zahrnující větší pocit volby, iniciativy a odpovědnosti, přičemž by tato podpora měla být významným vývojovým cílem, neboť se ukazuje, že je cestou k dosažení výsledků, které mohou být prospěšné nejen pro jednotlivce, ale i pro společnost (Deci, Vallerand, Pelletier a Ryan, 1991, s. 342). „*Empirické výsledky ukázaly, že autodeterminace prodlužuje sportovní kariéru, má za následek více kladných emocí, vede k větší spokojenosti, zlepšuje sebepojetí a znamená i větší úspěšnost.*“ (Slepička, Hošek a Hátlová, 2020, s. 90).

1.1.1.4.1 Vnitřní motivace

Vnitřní motivace je hnací silou, která pramení z pocitu uspokojení a radosti z činnosti samotné. Je nejvíce sebeurčující formou motivace, tzn. že člověk vykonává činnost z vlastního rozhodnutí (Ryan a Deci, 2000, s. 72). Prokázalo se, že optimální výzvy, povzbuzující zpětná vazba a absence ponižujícího hodnocení posilují pocit kompetence. Jestliže je pocit kompetence doprovázen i pocitem autonomie, dochází ke zvýšení vnitřní motivace. Další faktory, které umožňují větší pocit autonomie a posilují vnitřní motivaci, jsou např. možnost volby, uznání a validace emocí⁴ a příležitosti činit vlastní rozhodnutí. Negativní zpětná vazba naopak snižuje vnímanou kompetenci, a tím i vnitřní motivaci. Hrozba, nátlak, vnucené cíle či očekávané vnější hmotné odměny za splnění úkolů, pocit autonomie a tím i vnitřní motivaci snižují, neboť v tomto případě motivace pochází zvenčí, místo toho, aby pramenila z vlastní touhy a zájmu o danou činnost (Ryan a Deci, 2000, s. 70-71). U odměn to však není tak zcela jednoznačné: „*Když se odměny vyplácejí podobně jako se poskytuje zpětná vazba, aby lidem vyjádřily uznání za dobře odvedenou práci, jsou prožívány spontánně a budou vnitřní motivaci udržovat nebo posilovat. Když se ale odměny vyplácejí, aby lidi motivovaly, jsou používány nuceně a budou vnitřní motivaci oslabovat.*“ (Deci, Ryan, 1985 v Blažej, 2019, s. 46). Pokud „důležití“ dospělí jako rodiče, učitelé či trenéři zapojují děti a dospívající do činností způsobem podporující autonomii, je pravděpodobnější, že si tito jedinci zachovají svojí přirozenou zvědavost, tedy vnitřní motivaci a to např. jak k učení ve škole, tak k činnostem na tréninku (Deci, Vallerand, Pelletier a Ryan, 1991, s. 342).

1.1.1.4.2 Vnější motivace

Blažej definuje vnější motivaci jako: „*soubor pobídek, které nabádají k vykonávání činnosti pouze na základě dosažení kýženého výsledku (peníze, pochvala, trest...).*“ (Blažej, 2019,

⁴ potvrzení a uznání prožívaných emocí

s. 10). Vnější motivace tedy pochází zvenčí a je závislá na vnějších faktorech. Chování motivované vnějšími faktory je instrumentální povahy, tzn. že chování není vykonáváno ze zájmu či potěšení, ale slouží spíše jako nástroj k dosažení určitého cíle či důsledku, např. odměny, očekávání druhých, případně vyhnutí se trestu (Deci, Vallerand, Pelletier a Ryan, 1991, s. 328). Teorie sebeurčení identifikuje čtyři typy vnější motivace, které se liší v míře internalizace (zvnitřňování) a integrace vnějších pobídek, tzn. do jaké míry se vnější regulace chování transformuje v autonomní regulaci řízenou vnitřními procesy jedince, a to záleží na míře uspokojení psychologických potřeb. Internalizace je považována za motivační proces, díky kterému se vnější motivace může přibližovat motivaci vnitřní. Integrace se týká další transformace regulace, kdy se internalizované hodnoty a pravidla stávají součástí identity člověka (Ryan a Deci, 2000, s. 71).

- **Externí regulace** je nejméně autonomní typ motivace. Chování je vykonáváno kvůli vnějším faktorům, jako jsou odměny, tresty či tlak druhých. Sportovci takové chování často vnímají jako kontrolované a řízené vnějšími okolnostmi nikoliv vlastní iniciativou. „*Sportovci se účastní sportu kvůli odměnám a trestům uloženým jinými lidmi, například když děti sportují kvůli tlaku rodičů.*“ (Tod, 2022, s. 50).
- **Introjekce spočívá** v přijetí nějaké regulace chování, však bez plného ztotožnění s ní. Jedinec se řídí touto regulací, aby se vyhnul negativním pocitům (vina, úzkost, stud) nebo dosáhl pozitivních pocitů (hrdost, zvýšení ega). „*Sportovci se mohou věnovat osobnímu tréninku, aby se vyhnuli pocitu viny za to, že necvičí, nebo aby se cítili šťastní, že zapracovali na své kondici.*“ (Tod, 2022, s. 50). Či: „*Student, který chodí do třídy v čas proto, aby se necítil jako špatný člověk ... Student se s touto regulací neztotožnil, takže se nestala součástí jeho já a dochvilnost není ve skutečnosti jeho volbou.*“ (Deci, Vallerand, Pelletier a Ryan, 1991, s. 329).
- **Identifikovaná regulace** nastane tehdy, jestliže dojde ke ztotožnění s regulačním procesem. V tomto případě jedinci pociťují možnost volby či dobrovolnosti. Např. sportovec, který dobrovolně trénuje navíc, neboť věří, že je to důležité pro jeho další sportovní úspěchy.
- **Integrovaná regulace** nastane, jestliže člověk přijme vnější pravidla a začne je vnímat jako součást identity, jsou tedy v souladu s jeho hodnotami a potřebami. Z toho vyplývá, že integrovaná regulace má mnoho podobných rysů jako vnitřní motivace (Deci, Vallerand, Pelletier a Ryan, 1991, s. 330-331). Příkladem mohou být sportovci, kteří dělají takový sport, který je v souladu s jejich životním stylem, vyjadřuje, kým jsou

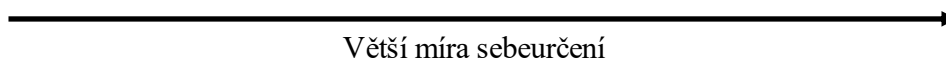
a přispívá k jejich seberealizaci (Tod, 2022, s. 51). „Přestože je toto chování plně integrované, je stále motivované z vnějšku, protože k tomuto chování i nadále dochází kvůli dosažení cíle... a nikoli pro čistou radost z účasti“ (Tod, Thatcher a Rahman, 2012, s. 42).

1.1.1.4.3 Amotivace

Chování jednotlivců může být vysvětleno dvěma typy motivace, jak již zmíněnou vnitřní motivací, tak i vnější motivací. „Kromě interní a externí motivace je nedílnou součástí motivačního spektra také stav zvaný **amotivace**...Jedná se o stav, kdy jedinec nevykazuje žádné či jen minimální známky zájmu o činnost a nekompetentnost pro výkon činnosti.“ (Blažej, 2019, s. 10-11). Amotivace můžeme být důsledkem toho, že vykonávaná činnost nemá pro jedince přílišnou hodnotu, necítí se k ní dostatečně kompetentní či předpokládá, že úsilí nepovede k požadovanému výsledku (Ryan a Deci, 2000, s. 72).

Tab. 4 Kontinuum motivace podle teorie sebedeterminace

Amotivace	Vnější motivace				Vnitřní motivace
	Externí regulace	Introjektovaná regulace	Identifikovaná regulace	Integrovaná regulace	



Větší míra sebeurčení

Zdroj: Tod (2012, s. 41)

2 Charakteristika Adolescence

Vzhledem k zaměření této bakalářské práce – *motivace adolescentů ve výkonnostním sportu* – je druhá kapitola věnována nastínění charakteristik období adolescence. Lze předpokládat, že i díky znalosti specifik tohoto vývojového období můžeme lépe porozumět potřebám a motivaci dospívajících sportovců, a díky tomu tak vytvářet prostředí, které podporuje jejich spokojenost a setrvání ve sportu.

Pojem adolescence je odvozen od latinského slova *adolescere* – což znamená dospívat, dorůstat či mohutnět (Macek, 2003, s. 9). Adolescence je dynamická fáze lidského vývoje, představuje pro jedince klíčové období transformace. Zahrnuje přibližně jednu dekádu života, a to obvykle od 10 do 20 let. Adolescence je tedy **obdobím mezi dětstvím a dospělostí**. Obvykle bývá dělena na dvě fáze: raná adolescence (10–15 let), která je jinak označována jako pubescence, a pozdní adolescence (15–20 let) (Vágnerová, 2021, s. 373–376). Někdy se však můžeme setkat i s členěním adolescence do tří stádií: časná adolescence (10–13 let), střední adolescence (14–16 let) a pozdní adolescence (17–20 let) (Vágnerová, 2012, s. 369–372; Macek, 2003, s. 10).

„Tento biologický, psychický a sociální vývoj zahrnuje tělesnou zralost a schopnost reprodukce, rozvoj kognitivních schopností a introspekce, emoční vývoj, postupnou stabilizaci prožívání a regulaci chování. Dochází také ke změnám v sebepojetí. Důležitou výzvou dospívání je utváření dospělé identity a budování sebeúcty. Sociální vývoj zahrnuje postupné přijímání role dospělého, k níž patří i příprava na budoucí povolání. Adolescenti obvykle získávají i první partnerské a sexuální zkušenosti. Biologické dospělosti dosahuje současná mladá populace zpravidla ještě během posledních let základní školy, sociálně a ekonomicky nezávislí na rodičovské generaci se stávají až o několik let později.“ (Janošová in Blatný a kol., 2016, s. 99).

Adolescence je tedy charakteristická komplexními fyzickými, psychickými a sociálními změnami. Ačkoli jsou mnohé změny v adolescenci primárně podmíněny biologicky, nelze opomíjet ani vliv psychických a sociálních faktorů, s nimiž jsou ve vzájemné interakci. Průběh a specifika této vývojové fáze se liší i v závislosti na kulturním a společenském kontextu, jelikož ten určuje požadavky a očekávání, které jsou na dospívající kladeny (Vágnerová 2012, s. 367).

2.1 Biologický vývoj a tělesná proměna

Počátek puberty začíná fází zvanou **gonadarché**. Gonadarché je řízeno aktivací hypotalamo – hypofyzo – gonadální osy, která spouští produkci hormonů uvolňujících gonadotropin, který následně stimuluje tvorbu luteinizačního hormonu a folikuly stimulujícího hormonu v hypofýze. Tyto hormony stimulují zrání gonád (pohlavních žláz) – vaječnicků u dívek a varlat u chlapců, které pak produkují gonadální steroidní hormony estrogen a testosteron. Tyto hormony ovlivňují nejen vývoj sekundárních pohlavních znaků, ale i strukturu a funkce mozku (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 376–382). U dívek začíná vývoj sekundárních pohlavních znaků obvykle kolem 10. roku, zatímco u chlapců je to mezi 11. a 12. rokem. (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 376). U chlapců dochází k zvětšení pohlavních orgánů, mutaci hlasu a objevuje se ochlupení a vousy. Dívky jako první zaznamenají růst prsou, který může začít už kolem 8. roku. Obvykle v období mezi 11. a 14. rokem se objevuje ochlupení a také první menstruace. „*První menstruace je – podobně jako první poluce u chlapců – signálem pohlavního zrání.*“ (Říčan, 2004, s. 172). Adolescence bývá označováno jako významný biologický mezník: „*dítě se mění v člověka schopného reprodukce.*“ (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 382). Obě pohlaví procházejí obdobím rychlého růstu s proměnami tělesných proporcí a rozložení tuku (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 376). Nárůst svalové hmoty a dozrávání nervového systému vedou k rozvoji síly (Schiffer, 2008, s. 8). U sportovních aktivit vyžadujících sílu je již nutné přistupovat odlišným způsobem k tréninku dospívajících dívek a chlapců (Slepička, Hošek a Hátlová, 2020 s. 44). Růstové změny mohou negativně působit na kvalitu pohybů a v první fázi dospívání dochází, u některých pubescentů, ke zhoršení koordinace. „*Čím rychlejší je růst a čím větší jsou disproporce mezi jednotlivými částmi těla, tím nápadnější jsou při tělesném pohybu nekoordinované znaky. U dětí v pubertě se zhoršuje hlavně schopnost přesnosti a plynulosti pohybů.*“ (Perič a kol., 2012, s. 29). Rychlý růst v tomto období také zvyšuje, u adolescentních sportovců, riziko zranění. Z pozice trenérů je proto důležité dbát na přiměřenou zátěž a dostatečnou regeneraci (Wik et al., 2020, s. 894–902). Druhá fáze dospívání je příznivá pro rozvoj motorických dovedností a schopností a dochází již k zásadním rozdílům ve výkonnosti dívek a chlapců. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2020, s. 45)

Jak již bylo nastíněno, **tělesná proměna** je významným signálem dospívání, bývá intenzivně prožívána, a to i z toho důvodu, že zevnějšek tvoří důležitou součást identity, která se v tomto období utváří a konsoliduje. Narůstající zaměření na vlastní tělo a vzhled může vést ke srovnávání a pochybnostem. Přijetí změn a adaptace na „nové“ tělo vyžaduje čas a záleží i na individuální psychické zralosti jedince. Reakce dospělých i vrstevníků na tyto proměny

hrají klíčovou roli v sebepojetí dospívajícího. Pozitivní vnímání a podpora posilují uspokojivé sebepojetí (i sebevědomí), zatímco negativní reakce a kritika ho oslabují (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 382). Snaha o zapadnutí do kolektivu a touha po dosažení pozitivního hodnocení vede k tendenci k uniformitě. Oblékání i úprava zevnějšku se stává nástrojem k vyjádření vlastní identity. „*Tělesná atraktivita má značnou sociální hodnotu. Konvenčně atraktivní dospívající získávají lepší sociální status, bývají snáze přijímáni dospělými i vrstevnickou skupinou.*“ (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 385). Tělesná atraktivita spolu s oblibou u vrstevníků tvoří u adolescentů dva nejsilnější zdroje sebeúcty (Vágnerová, 2012 in Blatný, 2012, s. 105).

2.2 Kognitivní vývoj

Jak již bylo zmíněno, hormonální změny ovlivňují i strukturu a funkce mozku. Vlivem hormonálních změn dochází k poklesu šedé mozkové hmoty a k nárůstu bílé mozkové hmoty. Nárůst bílé mozkové hmoty přispívá zefektivnění přenosu a zpracování informací. Pokles objemu šedé mozkové hmoty způsobuje **rozvoj kognitivních funkcí**⁵. Na kognitivním vývoji se kromě zrání podílí i učení (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 377–378).

V tomto období dochází k významné kvalitativní proměně způsobu uvažování, která umožňuje adolescentům překonat hranice konkrétní reality (Vágnerová a Lisá, 2021 s. 386). Piaget, ve své teorii kognitivního vývoje, označuje toto období jako **stádium formálních logických operací**. (Piaget, 1966 in Blatný a kol., 2016, s. 100). Adolescenti získávají schopnost abstraktního a hypotetického myšlení, čímž se jim otevírá prostor pro uvažování o široké škále možností a situacích, včetně těch, se kterými nemají zkušenost nebo neexistují. Dochází k častým úvahám o budoucnosti. Dále se rozvíjí induktivní a deduktivní uvažování. Induktivní myšlení umožňuje zobecňovat poznatky z jednotlivých pozorování na obecnější principy, zatímco deduktivní myšlení umožňuje adolescentům dospívat k logickým závěrům z obecných premis a teorií. Dospívající dokáží zpracovat také již větší množství informací, uvažují systematictěji, rozvíjí se jim schopnost plánovat a zlepšuje se jim paměť. V neposlední řadě se zlepšuje i odhad vlastních schopností (metakognice) a paměti (metapaměť) (Vágnerová a Lisá, 2021 s. 386–394).

Zmíněné kognitivní změny ovlivňují i základní psychické potřeby. Může docházet k neuspokojení potřeby jistoty a bezpečí vlivem úvah o budoucnosti, potřeba seberealizace

⁵ Poznávací funkce (základní funkce mozku), mezi které patří např. pozornost, paměť, zrakově-prostorové schopnosti, jazyk a řečové schopnosti, myšlení a exekutivní funkce. Exekutivní funkce umožňují řešit problémy, plánovat, rozhodovat se (začít a ukončit nějakou činnost).

a potřeba otevřené budoucnosti s možnostmi rozvoje v tomto období zesiluje a nabývá na významu (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 392).

2.3 Emoční vývoj

Hormonální změny v adolescenci mohou vést k dočasnému nárůstu plasticity v některých oblastech mozku, díky čemuž je umožněn další vývoj, ale zároveň se zvyšuje citlivost na podněty, **dochází k proměnám prožívání, uvažování a chování** (Vágnerová, 2021, s. 378).

Nerovnoměrné dozrávání prefrontální mozkové kůry (zodpovědné za kontrolu emocí) a limbického systému (zodpovědného za zpracování emocí) vede k **potížím s ovládním emocí**, což se může projevat impulzivním a rizikovým chováním a častějšími konflikty s autoritami. Emočně vypjaté situace v tomto období ztěžují adolescentům racionální úsudek. (Vágnerová, 2012, s. 372-373).

Adolescenti bývají emočně labilnější, dráždivější, zranitelnější a častokrát uzavřenější, než bývali doposud. Dochází k nárůstu negativních emocí (Vágnerová, 2021, s. 398). Stresová odolnost bývá v tomto období mnohem nižší. Citlivost mozku na gonadální hormony se s věkem snižuje a na konci adolescence dochází ke stabilizaci emočního prožívání (Piekarski et al., 2012; Fuhrmann et al., 2015; Brehmer et al., 2017; Tuivainen et al., 2017; Wierenga et al., 2018; Laube et al., 2020 in Vágnerová, 2021, s. 378 a 402).

“Gonadální hormony moduluji fungování mozku prostřednictvím různých neurotransmiterů, např. dopaminu, serotoninu či oxytocinu.” (Vágnerová, 2012, s. 379). Mění se hladina dopaminu a serotoninu v limbickém systému podněcuje k **potřebě vzrušení**, ze které může plynout rizikové chování, ale také otevřenost novým zkušenostem a výzvám (Santrock, 2012 in Vágnerová, 2012, s. 372; Vágnerová, 2021, s. 382). *„Tato potřeba má svou adaptační stránku. Určitá míra rizika je pro budování nezávislosti na dospělých nezbytná.”* (Levine a Munsch, 2016; Vágnerová, 2012 in Blatný a kol., 2016, s. 103). Touha po vzrušení (a adrenalinu) se projevuje i ve vztahu ke sportu. Vysoká obliba rizikových a outdoorových aktivit spojených s řešením problémových úkolů, pramení z potřeby intenzivních autentických prožitků (Slepička, Hošek a Hátlová, 2020, s. 45). Oxytocin zvyšuje potřebu kontaktu s lidmi a ovlivňuje sociální chování adolescentů, reguluje úzkost a podporuje navazování osobních vazeb. Interakce s vrstevníky aktivuje neuronální okruhy odměny, čímž posiluje touhu po sociálním kontaktu a akceptaci (Vágnerová, 2021, s. 379-380).

2.4 Sociální vývoj

Jak již bylo nastíněno, adolescence s sebou přináší i **proměny v dynamice vztahů**, a to jak s dospělými, tak i s vrstevníky. Pro dospívající je typická rostoucí kritičnost a netolerance k autoritám. *„Adolescenti ovšem neútočí na autoritu, aby ji zlikvidovali, ale aby se jí vyrovnali. Tím, že dospělým dokážou úspěšně oponovat a logicky argumentovat, získají potřebný pocit jistoty. Diskuse s odpovídajícím partnerem je pro ně tréninkem vlastních schopností a možností prokázat svoje kvality. Podobná debata má stejný subjektivní smysl jako soupeření ve sportu nebo v čemkoli jiném.“* (Vágnerová, 2021, s. 408-409). Vztahy s vrstevníky nabývají v adolescenci na důležitosti. Dospívající se s nimi silně identifikují a nacházejí v nich emoční i sociální podporu. Vrstevnické skupiny se vyznačují jak symetrickými přátelskými vazbami, tak i hierarchicky strukturovanými vztahy v rámci organizovanějších skupin. Postupně se přátelství prohlubuje a dochází i k experimentování s partnerskými vztahy (Vágnerová, 2021, s. 409-410). Přátelství hraje klíčovou roli v procesu sebepoznávání a přispívá k rozvoji sebevědomí a sebejistoty (Vágnerová, 2021, s. 432). Dospívání je taktéž doprovázeno postupným odpoutáváním se z vázanosti na rodině a dochází k osamostatňování (Vágnerová, 2021, s. 409).

3 Výkonnostní sport

Výkonnostní sport je definován jako: „Zájmová činnost soutěžního charakteru se systematickou sportovní přípravou, organizovanou ve sportovních klubech. Vychází z příslušných lokálních podmínek. Pravidelné soutěže v diferencovaných věkových a výkonnostních kategoriích řídí sportovní svazy. Sportovci provozující výkonnostní sport vytvářejí sportovní hodnoty a sami jsou jejich ‚spotřebiteli‘ (prožitek, sociální kontakt, seberealizace, zvyšování výkonnosti).“ (MŠMT, 2011, s. 4).

3.1 Kolečkové rychlobruslení

Kolečkové rychlobruslení je letní individuální neolympijský sport, kde se snoubí nejen rychlost s vytrvalostí, ale i odvaha s taktickou vyspělostí. V České republice ho zastřešuje Český svaz kolečkového rychlobruslení (ČSKB), sdružující jak kluby, tak i individuální závodníky. ČSKB taktéž nominuje závodníky, dle plnění nominačních kritérií⁶, na mistrovství Evropy (ME) a mistrovství světa (MS). Dalšími vrcholnými akcemi kolečkového rychlobruslení, kde sportovci reprezentují naši zemi, jsou univerziáda a olympijské hry mládeže. ČSKB spadá pod Českou unii kolečkových sportů (ČUKS), která je členem federace World Skate.

V kolečkovém rychlobruslení se závodí na speciálních klopených a parabolických dráhách o délce 150 až 250 metrů, kde se obvykle konají disciplíny od 200 metrů do 15 kilometrů. Dále se závody jezdívají na silničních okruzích bez klopených zatáček, které mají obvykle délku 300 až 600 metrů. Nejdelšími oficiálními disciplínami, které bývají i součástí ME a MS, jsou půlmaraton a maraton a jezdívají se na silnici v rámci městských závodů. Délka závodních tratí se odvíjí od věku, tedy od jednotlivých kategorií. Organizátoři se musí řídit aktuálním soutěžním řádem ČSKB, aby nedocházelo k přetěžování závodníků, proto mívají dětské tratě častokrát spíše sprinterský charakter a v rámci závodů bývají zařazovány i všemožné dovednostní slalomy. Ačkoli se u nás jedná o poměrně mladý sport, čeští závodníci se v posledních letech prosazují na mezinárodní scéně a přivážejí cenné medaile z ME i MS (Zajpt a Pravda, 2019, s. 10–13). Letošní rok (2024) zaznamenal největší úspěch v historii českého kolečkového rychlobruslení, česká reprezentace si odvezla z ME celkem 11 medailí.

⁶ Nominační kritéria do reprezentace 2024 - <https://www.eskb-inline.cz/dulezite-dokumenty>

Empirická část

4 Kvalitativní výzkum

4.1 Cíl výzkumu

Cílem této bakalářské práce bylo identifikovat a analyzovat faktory ovlivňující motivaci adolescentů, kteří se věnují výkonnostnímu sportu. Teoretická část práce vymezuje fenomén motivace a rozebírá různé teorie motivace relevantní pro oblast sportu, následně je v teoretické části nastíněno období adolescence a výkonnostní sport. Výzkumná část se opírá o kvalitativní výzkum. Za pomoci hloubkových rozhovorů, s pěti respondenty, byla problematika motivace zkoumána. V diskusi byly výsledky, tedy identifikované faktory ovlivňující motivaci, konfrontovány s teoretickou částí práce.

4.2 Formulace výzkumných otázek

1. Jaké faktory sehrávají klíčovou roli v motivaci adolescentů ve výkonnostním sportu?
2. Jaké faktory naopak oslabují motivaci adolescentů v oblasti výkonnostního sportu?
3. Zaznamenali adolescenti zásadní momenty či události, které sehrály v motivaci významnou roli?

4.3 Charakteristika zkoumaného vzorku

V této bakalářské práci byl výzkumný vzorek tvořen pěti adolescenty ve věku od 16 do 19 let, kteří tak spadají do pozdní fáze adolescence. Skupinu tvořily dvě ženy a tři muži. Všichni respondenti se aktivně věnují kolečkovému rychlobruslení v průměru již jedenáct let. Někteří z nich dosáhli na mezinárodní scéně již takových úspěchů, že závodí za prestižní mezinárodní týmy. Všichni adolescenti mají bohaté zkušenosti jak z českého závodního prostředí, tak ze zahraničí, kde se účastní nejen závodů evropského poháru. Mezi respondenty jsou i reprezentanti České republiky, kteří reprezentovali a reprezentují naši zemi na ME a MS (po uskutečnění rozhovorů proběhlo ME, kde se dva z respondentů stali dokonce několikanásobnými vicemistry Evropy). Respondenti byli vybráni metodou dostupného výběru. Z důvodu anonymity jsou v textu označováni pouze čísly.

4.4 Výzkumná metoda

Pro svůj výzkum jsem zvolila kvalitativní přístup. Švaříček a Šed'ová poukazují na to, že ačkoli je v dnešní době kvalitativní přístup široce uznávaný, přesto pro něj neexistuje zcela jednotná definice, neboť různé definice zdůrazňují různé aspekty kvalitativního výzkumu, jako jeho klíčové rysy. Nicméně s ohledem na všechny důležité charakteristiky kvalitativního výzkumu autoři formulují následující definici: *„Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.“* (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 13 a 17).

Použitou metodou byl hloubkový rozhovor, který bývá také nejčastěji využívanou metodou v kvalitativním přístupu. Hloubkový rozhovor lze dle Švaříčka a Šed'ové definovat jako: *„nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek.“* (Švaříček a Šed'ové, 2007, s. 159). Zpravidla bývají rozlišovány dva hlavní typy hloubkových rozhovorů: polostrukturovaný a nestrukturovaný. Polostrukturovaný rozhovor vychází z předem připraveného seznamu témat a otázek, zatímco nestrukturovaný rozhovor může být založen i na jediné otázce a tazatel se dále dotazuje na základě informací poskytnutých respondentem (Švaříček a Šed'ová, 2007, s.160). Pro svůj výzkum jsem zvolila polostrukturovaný typ hloubkového rozhovoru.

4.5 Způsob provedení výzkumu

Jak již bylo zmíněno, pro sběr dat jsem zvolila metodu polostrukturovaného hloubkového rozhovoru. Vytvořila jsem si seznam témat a otázek, kterým jsem se chtěla během rozhovorů věnovat. Při následných rozhovorech jsem začala úvodními otázkami pro kontext (např. „Jak dlouho se věnuješ kolečkovému rychlobruslení?“, „Jak jsi se k němu dostal/a?“), na které následně navázaly hlavní tematické okruhy a otázky. Konkrétní znění a pořadí otázek se v každém rozhovoru lišilo, aby otázky reagovaly na myšlenky respondentů, a co možná nejlépe bylo zachyceno jejich vnímání motivace. Na závěr jsem se všech respondentů zeptala, zda by chtěli ještě něco doplnit, co jim v kontextu motivace přijde důležité a nebylo např. dostatečně zmíněno. Někteří této možnosti využili a sdělili dodatečné informace.

Rozhovory s respondenty probíhaly se souhlasem a byly nahrávány pro následný přepis. Jejich délka se pohybovala mezi 25 a 99 minutami s průměrem 60 minut. Čtyři rozhovory se uskutečnily osobně a jeden online. Individuální setkání probíhala v květnu a červnu 2024.

4.6 Metoda vyhodnocení dat

Pro vyhodnocení dat výzkumu jsem použila tematickou analýzu a techniku otevřeného kódování, která je Švaříčkem a Šed'ovou považována za univerzální a efektivní způsob analýzy kvalitativních dat (Švaříček a Šed'ová, 2007, s.211).

Rozhovory byly několikrát pečlivě poslechnuty, slyšení mluveného slova i neverbálních projevů řeči mi napomohlo v jasném pochopení daných myšlenek a v lepší reflexi rozhovorů. A následný přepsaný text mi umožnil se k údajům vracet a znovu je pročitat a následně kódovat. *„Kódování obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje.“* (Švaříček a Šed'ová, 2007, s.211). Analyzovaný text byl tedy rozdělen na jednotky – obvykle na věty a odstavce a vniklé jednotce byl přidělen kód. Kódy byly následně seskupeny podle podobnosti a vzniklo tak osm základních tematických kategorií, které budou následně blíže popsány.

Vzniklé kategorie jsou:

1. Výsledky neboli úspěchy a neúspěchy
2. Ambice a cíle
3. Kolektiv
4. Trenéři
5. Úraz
6. Priority
7. Touha si něco dokázat a zlepšovat se
8. Zábava neboli radost ze samotného vykonávání sportu

5 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

Pomocí analýzy pěti hloubkových rozhovorů bylo identifikováno osm klíčových faktorů, které ovlivňují motivaci adolescentů ve výkonnostním sportu. Těmito faktory jsou: výsledky neboli úspěchy a neúspěchy, kolektiv, trenéři, ambice a cíle, úraz, priority, touha si něco dokázat a zlepšovat se a zábava neboli radost ze samotného vykonávání sportu. Pro hlubší pochopení a analýzu identifikovaných faktorů jsem se rozhodla některé z faktorů dále členit. To umožňuje podrobnější vhled do jejich specifického vlivu na motivaci adolescentů.

Mnohé faktory častokrát sehrávají za jistých okolností jak motivující, tak demotivující roli, jak bude podrobněji v této kapitole popsáno. Je nezbytné zdůraznit, že vnímání jednotlivých faktorů je častokrát propojeno a nelze je vždy striktně oddělit.

5.1 Výsledky neboli úspěchy a neúspěchy

Výsledky, ať už úspěchy či neúspěchy, se u respondentů jeví jako jeden z nejsilnějších motivačních faktorů. Ve všech rozhovorech se projevilo, že pro sportovce jsou výsledky často povzbuzením, potvrzují jejich kompetence, ukazují jim, že se jejich dřina vyplácí, přináší jim radost, ale případně i smutek a nenaplněná očekávání. To vše se následně odráží v jejich motivaci k další práci a v jejich ochotě setrvat u daného sportu. Získané úspěchy pak často vedou i k vytyčení cílů a ke snaze o jejich dosažení. Dále se ukazuje, že významnou roli (ve vztahu výsledků k motivaci) hraje i to, jakým způsobem je na výsledky sportujícími adolescenty nahlíženo. A v neposlední řadě z rozhovorů také vyplynulo, že záleží i na tom, jak dlouho neúspěchy přetrvávají – s krátkodobými výkyvy se adolescenti častokrát dokázali dobře vyrovnat, zatímco dlouhodobé se již v motivaci projeví výrazněji (toho si lze později všimnout i u faktoru „*ambice a cíle*“).

Respondentka č. 1 zdůrazňuje dva klíčové úspěchy, které jsou pro ni velkou motivací v její sportovní kariéře. Prvním z nich je 7. místo na MS, kterého dosáhla již v 15 letech: „*Tak asi největší klíčovej okamžik byl pro mě mistrovství světa minulej rok čili 2023, kdy mě náš reprezentační trenér nominoval v 15. letech ... Na mistrovství jsem dopadla dvakrát 7., což byl velkej šok pro všechny, včetně mě ... a nestačí mi to – to 7. místo, chci víc, a to si vždycky řeknu, během tý přípravy. Během zimní přípravy to byl pro mě velkej motivační klíč. Během této sezóny to je pro mě hodně velká motivace, že si vždycky uvědomím – že ty jo, když jsem byla v 15. letech prostě 7., co můžu dokázat tenhle rok, jako je to stres na jednu stranu, to si nebudeme lhát, ale na druhou stranu je ta motivace větší.*“ Z této citace je patrné, že toto umístění adolescentka

vnímá jako mimořádné a je pro ni hnací silou jak v přípravě, tak v sezoně a zároveň v ní probouzí další ambice a touhu po dosažení ještě větších úspěchů.

Dalším úspěchem a klíčovým okamžikem, který sehrává v motivaci adolescentky značnou roli, je to, že byla vybrána do elitního mezinárodního týmu. R1: *„Když jezdíme dlouhé tratě, tak já si vždycky vzpomenu, že já jsem vlastně v mezinárodním týmu, v jednom z nejlepších týmů na světě, a už jen to je pro mě strašně velká motivace, že ty voďo – já jsem část toho týmu a prostě ne každej tam je, tam je dalo by se říct pár lidí. Už jenom z toho, že jsem ten člen toho mezinárodního profesionálního týmu mám motivaci a říkám si – že ty voďous já tam chci zůstat, že chci třeba v budoucnu mít nějaký výhody. Ne, jako já to nedělám pro výhody, ale spíš jenom pro tu poctu mít pořád na sobě ten dres toho týmu. Jako je to obrovská motivace, držet se v tom týmu dál, dokud tě nevyhodí nebo tak.“* Následně respondentka popisovala, co prožívala, když ji bylo oznámeno, že se stane jako jediná Češka součástí juniorského mezinárodního týmu: *„V ten moment, kdy mi to potvrdili, že počítáme s tebou na sezónu 2024 do juniorského mezinárodního týmu ... tak já si říkám – jako sakra, já už prostě musím být dobrá. No a já si myslím, že už jenom když si tohle to uvědomím, tak to mě strašně motivuje dál. Chci se dostat potom do toho seniorského týmu, i to mě jako posouvá dál. Já si vždycky uvědomím během nějakýho těžkýho tréninku, což teď jsou a je to fakt už denně, že tam chci zůstat dál, že to nedělám pro ně, ale že to dělám pro sebe, že jako vlastně to je teď ta moje největší motivace, že já tam chci zůstat... chci ukázat, kdo jsem, chci mít prostě to svoje jméno.“* Z citovaného textu je zřejmé, že si adolescentka hluboce uvědomuje motivační sílu svého mimořádného úspěchu, je si vědoma, že možnost jezdit za prestižní tým je výjimečné, ukazuje jí to, čeho již dosáhla, a jak sama zdůrazňuje členství v týmu je pro ni poctou a představuje silnou motivaci, a to třeba i v náročných tréninkových chvílích. S tímto úspěchem se pojí i ambice setrvat v týmu a dosahovat dalších vrcholů. Z citovaných pasáží je tedy patrné, že dosažené úspěchy u respondentky podněcují k vytyčení dalších cílů a ambicí, které se stávají dalším silným motivačním faktorem. Z tohoto důvodu, jak již bylo zmíněno, nelze vždy striktně oddělovat jednotlivé motivační faktory, jelikož se vzájemně prolínají a ovlivňují.

Respondent č. 2 taktéž poukazuje na důležitost úspěchů a neúspěchů ve vztahu k jeho motivaci. Prvotní neúspěch v podobně nenominace do reprezentace nesl adolescent z počátku těžce, avšak pocit zklamání a naštvanosti ho zároveň podnítil ještě k většímu úsilí, i díky čemuž později předjel na MČR některé z reprezentantů a vybojoval tak 3. místo. Tento úspěch byl pro adolescenta klíčovým momentem a velkou motivací: *„Jak byla doba covidu, tak jsem hodně*

začal trénovat, hodně jsem se zlepšil, bral jsem to už seriózně a nebyl jsem pozván na výběrové soustředění pro reprezentanty, což mě na jednu stranu demotivovalo, že jsem si říkal, že mi to hodně vadí, ale právě mě to motivovalo k tomu, abych makal víc. A díky tomu jsem vlastně na závodech vyhrál 1. medaili - 3. místa z 500 metrů, to bylo 2 měsíce potom a porazil jsem i vlastně ty, kteří byli na tom mistrovství Evropy, takže to mě motivovalo extrémně, tak jsem si řekl – jo, teďka si to rozložím, teď budu ještě prvním rokem junior, to se nějak rozkukám a druhým rokem to tam začnu rozsekávat. Prostě že jsem si to i naplánoval, jak bych to mohl výkonnostně a technicky zvládat... Ten úspěch byl první klíčový moment, kdy jsem si řekl – že jo, teď tomu dám všechno, že už jsem něco dokázal, ale dokážu toho ještě víc.“ Z citace vyplývá, že úspěch na MČR byl pro adolescenta zlomový, získal sebevědomí, motivaci a rozhodl se, že dá sportu všechno.

Z výpovědi respondenta č. 3 je zřejmé, že i pro něho představují dosažené výsledky klíčový motivační faktor. „A nejvíc na těch závodech mě samozřejmě baví ten pocit z toho, když se prostě něco podaří, něco vyhraješ, tak to je to, co tě potom naplňuje nějakou tu chvíli a dodá ti to tu motivaci k tomu.“ Následně své vyjádření doplňuje i o popis prožívaných pocitů a zmiňuje, jak mu úspěchy přinášejí libé pocity a potvrzují smysl vynaloženého úsilí: „Splnil jsem to, co jsem chtěl, že jakoby dokázal jsem to a dělám to správně, jdu dobrou cestou a v podstatě měl bych pokračovat dál, abych dokázal ještě víc, protože je to ta radost z toho, že splnil jsem to, udělal jsem to dobře, vlastně všechno, co jsem udělal, ten trénink a vlastně ta dřina k tomu, měla ten svůj význam, takže to tak pěkně zahřeje, že ta všechna práce stála za to.“

Další, co se ukázalo v motivaci klíčové, bylo vnímání značného rozdílu mezi dosaženými výsledky v trénincích a závodech. Respondenti popisují, jak demotivující může být, když se dlouhodobě vynaložené úsilí neukazuje na výsledcích v závodech.

R3: „Ze začátku jsem byl na té křivce – jako tréninkový i závodní stejný, ale pak se úplně oddalovaly. Šly fakt úplně od sebe. A teď jsem na to koukal – jako co se děje, že něco je špatně, protože na tom tréninku se zlepšuju natolik, že bych měl jezdit třeba o 3 sekundy lepší časy a v tom závodě jezdím o 3 sekundy jako horší časy – jako, co se děje, jako je tu fakt něco špatně, že jo.“

- J: „Tak když jsi viděl tu rozdílovou křivku, tak to pro tebe taky muselo být asi hodně náročný...?“

- R3: „*Extrémně.*“
- J: „*Vnímáš to tedy jako třeba nějaké nejtěžší období nebo nějaký klíčový okamžik na tvé cestě?*“
- R3: „*Hodně, fakt, že hodně, protože jsem byl jako fakt na takovém asi svým největším dně, co jsem kdy byl... a samozřejmě jsem měl takové chvíle, že jsem to fakt chtěl úplně zahodit...*“

R4: „*Nejvíce demotivující je to, že když trénuješ výrazně víc, v nějakém daném období, a ono se ti naopak třeba daří méně. Tak to mi přijde jako hodně demotivující, ale přijde mi, že když to období jako přejdeš a budeš trénovat furt stejně – jako těžce, tak naopak se v tom zlepšíš. No ale to je jediný, co je nejvíce demotivující za mě.*“ Citace poukazuje na to, že zlepšování výkonu není vždy lineární proces, neboť na něj mohou mít vliv různé faktory, nejen množství tréninků. Respondent poukazuje na důležitost trpělivosti a vytrvalosti při dosahování dlouhodobých cílů. Z citace dále vyplývá, že sportovní výkon není pouze o fyzické zdatnosti, ale také o psychické odolnosti, kdy sportovec musí umět zvládat i frustraci, aby i v těžších chvílích dokázal u sportu setrvat.

Vnímání a přístup k úspěchům a neúspěchům

Jak již bylo zmíněno, to, jestli jsou výsledky motivujícím, či demotivujícím faktorem neodráží pouze to, zdali jsou vnímané jako „dobré“ či „špatné“, ale ukázalo se, že roli hraje i to, jakým způsobem je adolescenti interpretují a nahlíží na ně. Například, zdali jsou adolescenti motivováni pouze úspěchy, nebo je dokážou motivovat i zdánlivě negativní výsledky, které vnímají jako výzvu ke zlepšení a díky tomu i tak mohou být motivací k dalšímu úsilí. Jak již nastínila i jedna z předchozích citací. R2: „... *nebyl jsem pozván na výběrové soustředění pro reprezentanty, což mě jakože na jednu stranu demotivovalo, že jsem si říkal, že mi to hodně vadí, ale právě mě to motivovalo k tomu, abych makal víc...*“

Respondentka č. 1 popisovala své počáteční zklamání po závodě, kdy se umístila těsně pod stupni vítězů. Nyní, s odstupem času, je na sebe však hrdá, protože si uvědomuje, jak velká konkurence v závodě byla. Adolescentka ví, kde udělala chybu a věří, že to příště bude lepší a to ji motivuje dál: „*V kategorii jsme měly přes 100 holek a jezdím proti těm nejlepším v mé kategorii, jsem 2. Evropanka a dopadla jsem jako 4. proti Kolumbijce, Američance a Italce a musím si říct, že jako - jsem na sebe hrdá jako předtím mě to mrzelo, i teď mě to mrzí, ale už méně, protože vím, že jsem udělala tu chybu a vím, že příští rok to bude prostě lepší, že ta*

motivace, i potom zklamání, tam prostě pořád je a motivuje mě to i dál, i potom špatným výsledku, že pořád i na negativní věci dokážou najít něco pozitivního a potom mě to posune dál a z toho já беру celou motivaci, dalo by se říci.“

V motivaci se dále odráží i to, zdali adolescenti dokážou vidět na sobě osobní pokrok, a to např. i nehledě na umístění v závodě.

R1: *„Tohle byl právě můj třetí rok na těchto závodech a třetím rokem jsem byla v tom finále, takže si říkám, že každým rokem jsem se nějak zlepšila a je jedno jakým směrem. Takže já si myslím, že i tímhle tím, že vidím ten pokrok ve své cestě, který jsem dřív neviděla, ale teď ano, tak to mě posouvá a motivuje dál.“*

R5: *„Snažím překonávat sama sebe, a když vidím, že minulý rok jsem zajela tady to – na tudle danou trať, a vidím, že jsem se zlepšila třeba o půl vteřiny, tak to je supr...že se ta práce vlastně vyplatila a pak mě to motivuje k dalšímu zlepšování a zlepšování a jde to furt dokola.“*

Respondent č. 3 poukazuje na to, že ne vždy se daří, ale důležité je, jakým způsobem na to sportovec nahlíží: *„Ale hlavně se taky může stát, že nevyhraješ na těch závodech. Může se to stát několikrát za sebou, že prostě několik závodů za sebou se nepřiblížím ani k tomu, co bych chtěl. Takže ono na druhou stranu některý člověk to může brát jako demotivaci, žejo, že něco je špatně, ale já si z toho snažím vždycky něco vzít, z každého toho závodu, kterej se prostě nepovede.“* Adolescent dále popisoval, že se snaží zanalyzovat, co se pokazilo a proč. Tuto zkušenost pak využívá k tomu, aby se zlepšil. Adolescent věří ve své schopnosti a ví, že když se mu něco nepovede, je to spíše o chybě, kterou udělal (ale příště se jí může vyvarovat) než o tom, že by na to neměl: *„Samozřejmě už si z toho nemůžu nic dělat, protože vím, že jsem na to měl. Jo, že člověk podle mě ví, kdy na to má a kdy ne. A samozřejmě se může stát, že uděláš jednu blbou chybu a pokazí to ten závod, ale když vím, že jsem na to měl a neukázal jsem to jenom, tak prostě se kouknout na to, uvědomím si, proč a jak to bylo, proč se to pokazilo a zkusím to potom příště nezopakovat... Takže já neberu třeba ty závody, který se mi nepovedou jako demotivaci úplně. Já to беру spíše jako další možnost pracovat na něčem, kde byla chyba a vzít si z toho, co největší ponaučení k tomu, abych mohl jít dál, protože co si budeme, nikdo není takový, že by vyhrál všechno, že jo.“* Adolescent nakonec popisoval, že ačkoli jedinec může na neúspěchy hledět pozitivně, tak v případě, že přetrvávají dlouho je těžké být jimi nedemotivován: *„...ale samozřejmě ono potom, když se nedaří třeba víc měsíců v kuse, tak jako je to demotivační.“*

5.2 Ambice a cíle

Ambice a cíle, ať už konkrétní, jako je účast na mistrovství Evropy či olympiádě⁷, nebo obecnější, jako je touha ukázat svůj potenciál, představují pro respondenty další klíčový motivační faktor. Dodávají smysl jejich snažení a posilují jejich odhodlání. Nedaří-li se jim však tyto ambice a cíle naplňovat, může to vést k demotivaci a zpochybnění smyslu jejich sportovní kariéry.

R1: *„Já si vždycky řeknu, že jsme ještě neukázala to, co jsem chtěla. Proč jsem vlastně začala trénovat tolik, kolik vlastně trénuji teď, což je šestkrát týdně někdy sedmkrát, že můj čas ještě nepřišel, a že přijde, a že teď prostě musím jenom držet a pořádně trénovat, abych ukázala, co ve mně pořádně je... i když mě tréninky nebaví a jsou fakt náročný a nechce se mi to jezdit, tak si vždycky řeknu, že ta práce ještě není hotová, že je mi teprve 16 let a vím, že prostě něco v sobě mám velkého a ještě jsem to jako pořádně neukázala.“*

R4: *„Letos mě dost motivovalo to se dostat na Evropu, jakože sbírat ty body, co jsou ty nominační kritéria.“*

R3: *„Nejvíce dlouhodobě cíl, kterej mám, tak je potom ta olympiáda.“*

- *J: A ta představa olympiády tě motivuje?*
- *R3: Celkem jo, jako je to za 6 let pro mě, kde to vidím jako reálnou věc, umím si to představit, že se tam dostanu a věřím v to a udělám pro to všechno, co můžu, že jo, takže to je asi takovej dlouhodobě cíl, kterýho chci dosáhnout. Ale samozřejmě je tam spousta těch cílů mezi, kterých musím jako prvních dosáhnout, abych se tam vůbec mohl nominovat. Třeba na těch kolečkách to je mistrovství Evropy, kde si prostě chci jít za tou výhrou, že jo. Ale potom třeba na tom ledě to je úplně jinej ten cíl toho, co mě motivuje, a to je jenom to, abychom měli tu možnost trénovat a měli na to ty podmínky.“*

Ambice, resp. nenaplněné ambice mohou být, jak již bylo zmíněno, i faktorem demotivačním. Respondent č. 2 původně toužil po vrcholových sportovních úspěších. Když si však uvědomil, že jeho cíle jsou možná nedosažitelné, začal pochybovat o smyslu dalšího sportovního směřování. *„Potom, když jsem teda začal bruslení brát víc vážně, tak chápeš, když něco bereš*

⁷ Jelikož kolečkové rychlobruslení není olympijským sportem, není výjimkou, že se někteří kolečkoví rychlobruslaři začínají věnovat i lednímu rychlobruslení, aby tak mohli naplnit své největší sny a kvalifikovat se na olympijské hry.

vážně, tak tvůj cíl je řekněme být nejlepší a tak... byla to prostě posedlost tím být nejlepší. A mně se dostalo nějak do hlavy, že prostě v tom bruslení asi nejlepší nebudu, že to fakt není sport, kterej by mi vyloženě šel. A takhle to podle mě prostě je, že i když chceš, moc chceš, tak stejně je možnost, nebo to může být prostě daný, že toho stejně nedosáhneš. Respondent dále dodal, že příčinou mohou být např. predispozice a má pocit, že u něj tomu tak je, že on předpoklady pro tento sport nemá: „Nechci to říkat obecně, ale prostě každěj má predispozice pro nějakěj sport a já pro bruslení predispozice nemám, mně nebylo bruslení určený prostě, ale chápeš, jezdil jsem, protože mě to bavilo všechno, ale teď si nejsem jistěj, jestli tomu chci věnovat tolik času a úsilí, když vím, že v tom nebudu nejlepší a kvůli tomu, že jsem to začal brát víc vážně, tak už nevím, jestli dokážu bruslit jen tak, že mě to jako jen baví, chápeš?

- J: Že jsi v tom viděl nějaký potenciál, a že jsi tomu chtěl dát všechno, ale zároveň jsi chtěl, aby ti to taky přinášelo i nějaké výsledky...?
- R2: Jo, a když ne, tak nevím, jestli to chci dělat jen tak pro zábavu jako hobíci.

5.3 Kolektiv

Jako další klíčový faktor byl identifikován kolektiv, a to hned z několika úhlů pohledu. Z rozhovorů vzešlo, že dobří kamarádi představují pro všechny respondenty silnou motivaci v setrvání ve sportu. Zažívají spolu zábavu, vzájemně se podporují a usilují o společné cíle. Naopak odchod kamarádů ze sportu může fungovat jako faktor demotivační. Ukázalo se, že také nastavení a přístup skupiny, jako je chuť a motivovanost k tréninku, hrají pro adolescenty klíčovou roli v motivaci. Pozitivní a energické prostředí podporuje individuální snahu sportovců. Také možnost soupeření a porovnávání se s ostatními v rámci kolektivu je pro mnohé respondenty motivujícím faktorem. Dodává jim to chuť zlepšovat se a posouvat své hranice.

R3: “ I když jdeš na ten trénink s tím, že se ti kolikrát nechce, ale pak je tam ta skupina, kterou vždycky rád vidíš a prostě těšíš se na to, že aspoň ty lidi uvidíš, a že s nima budeš trénovat, tak kolikrát se ti začne chtít a jdeš do toho, a navíc je to i takový, že v podstatě máš potom i chuť v tom tréninku blbnout, máš v tom tréninku chuť ty rekordy překonávat, protože jsme tam s tím, že jdeme do toho se vším a baví nás to. I kolikrát fakt nechci na ten trénink, nechce se mi vůbec a prostě přijdu tam a vidím ty lidi, jsem tam s nima a prostě je to sranda. A pak někde v tý půlce toho tréninku mě to začne bavit, jakože prostě začne se mi i chtít, ale když jde člověk sám na ten trénink, přemluví se k tomu a jde, málokdy se stane, že by se mi v půlce tréninku začalo

chtít. Prostě těžko se ten člověk úplně sám namotivuje. Jo, odvedeš tu práci, ale prostě s větší námahou. S někým to jde vždycky líp, protože prostě ti pomůže dát tu hlavu dohromady, bez toho, aby se ten člověk snažil, tak ti pomůže k tomu, aby tě to bavilo.“

R2: *„Kamarádi mě hodně motivovali, nebo motivujou, abych šel na ten trénink, jako kdyby byl špatnej kolektiv, tak bych s tím podle mě skončil hodně brzo, že bych se ani nezačal pak víc snažit, protože podle mě na tom kolektivu hodně záleží... je to fakt to, co tě u toho taky drží... máš pak lepší pocit samozřejmě, že to není už jenom trénink, ale je to strávený čas i s kamarádama, protože trénuješ asi s někým, kdo má podobný cíle jako ty, takže si v tomhle rozumíte a můžete se řekněme předhánět, nebo podávat i lepší výsledky.“* Respondent č. 2 následně dodává: *„Já jsem se na závody vždycky těšil za tím kolektivem, že jsou tam prostě všichni, které baví ten sport a tak, že prostě seš tam celej den, bavíš se, pak má někdo závod, fandíš, pak máš ty závod a někdo fandí tobě a tak.“*

Jedna z respondentek popisovala svoje krizové období, během kterého i vážně uvažovala o zanechání sportu. Jeden z důvodů, který k tomu přispěl, byl i odchod ostatních kamarádů ze sportovního prostředí. Toto krizové období přerušil následně úraz, který respondentce znemožnil rok sportování (role úrazu ve vztahu k motivaci bude také později popsána): *„Ztrácela jsem motivaci, nic mě nebavilo, ty tréninky, že to bylo furt jako dokola, dokola to stejný a všichni kamarádi na těch trénincích přestávali, a to člověka nenamotivuje.“* Následně jsem se zeptala respondentky, zdali v tu chvíli uvažovala i o ukončení sportu a respondentka mi odpověděla: *„Jo, každý trénink jsem šla s tím, že nechci tam být, chci jít domů, ale a vždycky jsem se tak nějak jako přimluvila, že tak ještě jednou to zvládnou a pak se to stalo no, ten úraz...“*

Nastavení a přístup skupiny

Z následujících úryvků si lze všimnout, jak motivující je pro adolescenty motivovaný kolektiv, který sdílí podobné cíle, chuť i odhodlání.

Respondent č. 3 jasně popisoval, jak velký vliv má na jeho motivaci přístup a nadšení ostatních členů skupiny, se kterými trénuje: *„Na ten trénink přijde jako pár lidí, kteří chtějí trénovat, chtějí bruslit a pak ti tam přijdou lidi, který vlastně jsou skoro nucený a věděj, že musej a zrovna se jim dneska nechce. A pak je to taková ta jako demotivace tý skupiny, že potom oni mají takovou náladu, že se jim nechce a tohlencto, tamhlencto. Ale když jde někdo na ten náš trénink, tak to je vždycky o tom, že prostě chce tam být, tak ať přijde, když nechce, tak ať nepřijde, jako je to úplně na něm a nikdo mu nic neřekne. ... Jo, potom jsou tam lidi, který všichni chtěj a*

baví nás to a děláme to, protože nás to baví. Takže ono to je takový, že i ta atmosféra potom je úplně jiná, než když tam je prostě 5 lidí, který vlastně to ani nechtějí. Jo, když tam jdou všichni s tím, že prostě to chtějí dělat a dělají to naplno, protože je to baví, tak je to taková větší zábava. Je nás tam miň samozřejmě, protože pak zjistíš, že spoustu lidí to ani dělat nechce, že jo, ale podle mě je lepší, když je nás tam miň s tím, že prostě všichni chtějí, to mě motivuje... ono to taky potom dělá rozdíl, když tam někdo jde s tím, jakože dělá to úplně jenom pro zábavu, někdo, kdo to nedělá, ani pro zábavu, ani pro výkon a někdo, kdo to dělá pro zábavu i pro výkon.“

R1: *„Je to hlavně o tom, jak prostě se ta skupina podporuje navzájem, ne jakože si fandí, ale jenom ten pocit, že člověk jede, šlape dál, že prostě je namotivovanej sám, tak ono to motivuje ostatní, že když je člověk ve skupině lidí, který mají určitý cíle a chtějí prostě jít za těmi velkými cíli, tak už automaticky tě to posouvá dál a chceš taky. Ale potom, když jsi právě ve skupině, kde někdo brečí a nedává to tam mentálně, že ostatní jsou lepší, tak člověka to malinko znechutí, i když se to člověk snaží neřešit, tak myslím, že má to vliv.“* Později respondentka opět zmiňuje vliv motivovanosti skupiny na její motivaci: *„Jedna z velkých výhod být v tom týmu je, že ty lidi jsou strašně namotivovaný, že prostě chtějí být v top pětce na mistrovství světa. Posouvat se dál. Máme tam dokonce i olympionika, kterej byl čtvrtý, je zklamanej, že byl čtvrtý, ale zároveň je tak strašně motivovanej, jak na kolečkách, tak i na ledě a jde dál. Dalo by se říct, že se to přenáší z člověka na člověka – ta obrovská motivace... Máme stejnej cíl, prostě být mistři světa, mistrně světa, prostě jet na olympiádu, ale každéj to má sám za sebe. My nejezdíme proti sobě, my jezdíme prostě pro sebe a pomáháme si navzájem v tom být tak dobrý. Ta skupina obecně, jako to je úplně šílený, protože to je úplně skvělý, jako šílený dobrým slova smyslu... jako já si myslím, že ten rozdíl mezi týmem a klubem – jako teď, je, že ty lidi v klubu vás tolik nenamotivujou, buď to tam nějaký lidi dělaj jenom pro zábavu, že nemají výsledky anebo jsou tam lidi, kteří se nedokážou ponaučit z toho, co udělali za chybu ... což já si myslím, že v tom týmu tam ti lidi řeknou – jo, bylo to špatný, ale příště to bude lepší, že prostě i poté prohře vás dokážou zase namotivovat a ukázat vám tu dobrou cestu. A to já strašně cením.“* Z výpovědi respondentky je zřejmé, že skupina hraje pro adolescentku klíčovou roli v její motivaci. Pozitivní vliv týmu vnímá jako souhru několika faktorů, jako je vzájemná podpora, sdílené úsilí, společné cíle a příklady úspěšných členů, kteří ji inspirují i svým přístupem k neúspěchům.

Z poslední citace též vyplývá, že i u respondentky č. 5 se nastavení skupiny odráží v motivaci, demotivovaní jedinci dokážou adolescentku demotivovat. R5: *„Negativita mě demotivuje, když*

někdo říká furt, že tam nechce být, jako já tam taky nechci být občas jo, ale že si to většinou tak jako říkám pro sebe, ale když někdo furt opakuje, já tady nechci být, já chci jít domů, jako mám chuť jim říct – tak běž domů, jako nic tě tady nedrží, když tady nechceš být.“

Porovnávání a soupeření ve skupině

Dále mnozí respondenti poukazují na důležitost kolektivu ve vztahu k soupeření, i díky čemuž jsou schopní se vyhecovat.

R4: „Já si myslím, že je hodně důležitý kolektiv nebo přijde mi, že třeba i ten kolektiv z toho důvodu, že třeba na trénincích tam je někdo, kdo je v jednu chvíli lepší, někdo horší a že se máš vždycky na koho dotahovat. To mi přijde, že v tom je to taky jako hodně dobrý, že kdybych jezdil sám, tak je to takový, že asi bych se dokázal nějak vyhecovat, ale když je tam třeba na tréninku někdo dobrý, tak tě dokáže dobře vyhecovat.“

R5: „Když je závodní sezona, tak vidím ostatní okolo sebe, jak jsou lepší jak já, tak mám potom pocit, že já se musím taky zlepšit a jakmile je konec sezony, začne být to léto, podzim, no tak to už taková ta motivace opadá... více mě motivuje ta hlavní sezona, to je to nejhorší, protože už všichni mají natrénováno a já teprve pak mám motivaci, ale tak to mám prostě od malička... motivují mě až pak ty závody, to srovnávání se.“

R2: „Ti, kteří jsou z jiných oddílů a jsou lepší než ty, tak tě taky motivují a posouvají... posouvají tě, jakože v tom, že chceš být stejně rychlý jako oni, takže v tom tě motivují, aby si víc trénoval.“

5.4 Trenéři

Trenéři představují další klíčový faktor, jenž může zásadně ovlivnit motivaci sportovců.

Respondent č. 3 zmiňuje vnější faktory prostředí, které ovlivnily jeho motivaci. Konkrétně zdůrazňuje trenéry, kteří nesplnili své sliby, což mělo následně negativní dopad na jeho motivaci: *„Je to spíš jakoby i kvůli nějakým vnějším vlivům. Třeba kvůli špatný partě lidí kolem, špatným trenérům nebo lidem, kteří jakoby mají tu moc s tebou něco dělat. Nebyli to lidi, který mě trénovali v tu danou chvíli, byli to sice jako trenéři moji, ale měli právě tu jakoby moc nade mnou, že mohli prostě říct tohle s tebou bude, tohle dostaneš, tohle nedostaneš, sem pojedeš, tam nepojedeš. A vlastně to mi vadilo. To se mi nelíbilo, protože něco mi slíbili. Splnil jsem to,*

co jsem měl a řekli mi, že je to absolutně nedostačující a prostě nic nebude, a to podle mě potom toho člověka dost srazí na kolena.“

- J: *„Rozumím tomu tedy správně, že ti bylo slíbeno něco za výsledky, a to se nedostavilo, takže tě to srazilo...?“*
- R3: *„Jo, tak srazí to člověka vždycky, když mu je něco slíbeno, že něco bude, někam pojedou na závody, když prostě něco dokáže a ten člověk to dokáže a oni mu pak řeknou – hele jako nic, i když potom člověk si řekne – dobře, tak jdu dál, kašlu na to, tak ona ta psychika prostě nefunguje, ono to tělo vypne, takže to bylo jako dost výrazný pro mě.“*
- J: *„Myslíš tím tedy, že okolí nebo respektive trenéři, tě tedy taky v nějaké fázi demotivovali tím, co slíbili a nedodrželi?“*
- R3: *„Jo, hodně.“*

R1: *„Já nemám strašně ráda, když na mě trenér řve, ale jako zle, jako tím špatným hlasem, tak to mě seriózně demotivuje.“* Respondentka vzápětí popisovala období, kdy zažila neshody s trenérem kvůli tomu, co se jezdilo během tréninku, respondentce daný trénink nedával smysl. Následně došlo k výměně názorů: *„Řekl mi, že se mám vrátit do klubu, kde jsem začínala. A v ten moment jsem totálně zmrzla, bylo to před pětistovkou – jako před tréninkem pětistovky, zhruba někde uprostřed série mi toto řekl, tak já jsem zmrzla, prostě já jsem se rozbřečela během toho, než jsme měli jet a byla jsem rozhozená... První emoce byla, že už na ten sport fakt kašlu, že na tohle nemám, protože to nebylo poprvé, co jsme měli nějakou menší hádku s trenérem a fakt jsem na to už neměla, jako bylo to psychicky náročný a upřímně, když si to má sportovec prožívat skoro každéj druhýj trénink, tak ho to přestane bavit. Ta motivace klesá, není to příjemný, jako já jsem fakt chtěla skončit kvůli trenérovi.“* Následně respondentka ještě popisovala, že i kvůli tomuto chtěla změnit sport: *„Měla jsem přecházet na atletiku, ale vždycky jsem se potom sebrala, protože jsem se bavila o tom se ségrou a s mamkou a řekly jsme si, že to vlastně nemá cenu kvůli jednomu člověku a že to prostě zkousnu a že prostě půjdu dál.“*

5.5 Úraz

Dále z výpovědí tří respondentů vyplynulo, že úraz také představuje významný faktor ovlivňující motivaci.

Respondent č. 2 vzpomínal na období, kdy jako junior usiloval o místo v české reprezentaci a účast na mistrovství Evropy. Jeho velké ambice však byly náhle přerušeny pádem, při kterém si zlomil klíční kost. Následující dvouměsíční pauza ho připravila o šanci splnit si sportovní

cíle, což ho výrazně demotivovalo: „*Ten úraz sehrál to, že jelikož jsem nemohl bruslit, tak jsem nemohl dojet tu sezónu, takže jsem nemohl na nějaký závody, a tudíž jsem neměl ani šanci nasbírat ty body, abych byl v reprezentaci nebo v tom výběru, takže to mě extrémně demotivovalo, protože jsem celou tu dobu pracoval pro ten rok a mně to nevyšlo. A od toho bodu mi to prostě vůbec nějak nevycházelo tak, jak jsem si to před tím úrazem hodně plánoval.*“ Následně respondent popisoval, jaké pocity zažíval: „*Bral jsem to tak, že je to prostě v prdeli, že teď nevím, co s tím mám dělat, protože teď si řeknu dva měsíce, a kdybych začal hned zase jezdit pořádně, tak bych to nějak zvládnul, ale já jsem tomu pak přestal nějak věřit... To bylo prostě to, že já jsem na to zareagoval asi jinak, než bych měl, kdybych to bral jinak – ten úraz, tak bych třeba teďka pořád jezdil a třeba se snažil o repre, nevím – prostě po tom pádu jsem na to taky jako by začal nějak srát, prostě, že jsem se tomu už tolik nevěnoval.*“ Citace jasně ukazuje, že psychická reakce na úraz měla zásadní dopad na to, jak se sportovec s touto situací vyrovnal a jak se vyvíjelo jeho další sportovní směřování.

Když jsem položila respondentovi č. 4 otázku, zdali zaznamenal nějaký klíčový moment, který by sehrál v jeho motivaci významnou roli, odpověděl slovy: „*Jo, jako přišlo mi, že když jsem měl zlomenou ruku a natržený vazy, tak mě to jako naopak i posunulo, že jsem se, jak kdyby naštvál. A ono to bylo na začátku sezony a pak žejo musíš celou sezonu vynechat. Byl jsem prostě naštvanej a z toho vzteku mě to nějak namotivovalo.*“

Jedna z respondentek popisovala svoje krizové období, během něhož i vážně přemýšlela, že sportu zanechá, v tu chvíli se ji stal úraz, který zapříčinil, že musela sportu zanechat na celý rok a v té době si uvědomila, že ji sport chybí a ráda by se k němu zase vrátila. R5: „*Měla jsem takový krizový období, ale pak se stal úraz – přímo v tom největším krizovém období – asi před dvěma rokama a musela jsem mít roční pauzu od jakéhokoli takového pohybu a tím jsem si vlastně tak jako uvědomila – ježiš mě vlastně ten pohyb – jako ten sport chybí, a tak jsem se k tomu zase nějak vrátila.*“

Z výpovědí adolescentů je patrné, že úraz sehrál v jejich sportovní kariéře významnou roli. Zatímco pro R2 se stal jednoznačně demotivačním faktorem, pro R4 a R5 přinesl i v jistém smyslu pozitiva (ve vztahu k motivaci). Je důležité si uvědomit, že k úrazu u každého z nich došlo za jiných okolností a je zcela pochopitelné, že i načasování může ovlivnit, zda se stane úraz spíše demotivačním faktorem, bránícím v dosažení vysněných cílů, nebo spíše příležitostí k odpočinku a přehodnocení priorit. To odráží i individuální přístup k dané situaci a zdroje motivace. Zatímco někteří nacházejí radost v samotném sportu, jiní ji čerpají z dosažení

vytyčených cílů. Pokud tyto cíle ztratí z dosahu, může to vést ke ztrátě motivace a zájmu o sport.

5.6 Priority

V rozhovorech se dvěma respondenty se objevil i aspekt priorit, který sehrává značnou roli v jejich motivaci. Jak již bylo zmíněno, období dospívání se vyznačuje dynamickým vývojem, kdy může docházet třeba i k přehodnocování dosud jasně daných priorit. To se může promítnout, jak se ukazuje, i do motivace mladých sportovců, což následně ovlivňuje jejich přístup ke sportu.

Respondent č. 2 přemýšlí nad budoucností, nad tím, jak chce trávit svůj čas, uvědomuje si škálu nově otevírajících se možností, zájmů, ale i povinností, kterým by se chtěl věnovat. Pokud však dělá kolečkové rychlobruslení naplno, tak to není možné. Adolescent si zároveň není jist, zdali by chtěl bruslení dělat jen pro zábavu. Tato reflexe vyvolává v adolescentovi nejistotu ohledně jeho dalšího směřování v oblasti výkonnostního sportu: *„Přemýšlím o tom, jestli je to to, co chci prostě v životě dělat a čemu budu věnovat tolik toho svého času, jestli tohle v životě přesně chci dělat, protože si uvědomuju, že příští rok budu maturovat. Takže tu školu jsem začal taky brát trošku vážněji, protože se reálně musíš něco naučit a prostě jsem začal více přemýšlet o životě jako takovém, a ne čistě o přítomnosti. Vůbec jsem předtím nepřemýšlel třeba o penězích, o práci, a tak a teďka to nějak беру všechno dohromady. A zároveň bych chtěl hodně cestovat... Nevím, jestli teďka v životě tenhle svůj čas, kterej teď mám, jakože v těchle letech, bych chtěl věnovat bruslení. Ne, jako že bych nesportoval, přestože nechodím na tréninky, tak sportuji jinak, jezdím na kole a cvičím a občas mám trénink s kamarádem z bruslí. Ale nevím, jestli je to to bruslení, který bych chtěl dělat takhle, protože já nevím, jestli to chci dělat jen tak, když vím, že když tomu nedám tolik úsilí, tak prostě vím, že nebudu nejlepší a nevím, jestli to zvládnu dělat, jen tak s tím, že vím, že nebudu nejlepší.“*

I u respondentky č. 5 zaznívá, že priority sehrávají v její motivaci značnou roli a není výjimkou, že vlivem jiných priorit jde bruslení někdy do ústraní: *„Minulej rok se mi stalo, že místo Groß – Gerau jsem si vybrala jít na Majáles, takže jsem obětovala závod evropského poháru, abych šla na Majáles. Takže to je asi jako, že radši strávím čas s kamarádama, jako s mýma tady v Praze, než abych jela na ty závody, který bývají furt stejný a nasbírala si nějaký body. A dále adolescentka dodala: „Mám svoje priority. Moje priority jsou jako kamarádi a škola a ten sport je tam, ale není to hlavní, že to je spíš jako doplněk na odreagování... Až budu mít před maturitou, tak budu se učit. Možná půjdu na ten trénink, ale kdo ví, jestli to budu dělat.“*

5.7 Touha si něco dokázat a zlepšovat se

V rozhovorech se taktéž objevilo, že pro některé z respondentů je hlavním faktorem, proč se sportu věnují samotná touha si něco dokázat, zlepšovat se a posouvat se vpřed. Tento faktor může být vnímán jako úzce související a častokrát těžko oddělitelný od úspěchů a ambic, přesto jsem se rozhodla vytvořit pro něho takto samostatnou kategorii, protože se domnívám, že pro některé respondenty je sebezdokonalování samotným cílem, zatímco u jiných respondentů jsem sebezdokonalování vnímala často spíše jako prostředek k dosažení úspěchů.

R4: *„Spíš bych řekl, jako proč to všeobecně celkově dělám – tak je spíš to, abych si něco sám sobě dokázal, jako řekl bych, že to je tak asi to nejhlavnější z toho všeho.“*

R5: *„Nejvíce mě baví překonávání vlastních hranic. O tu rychlost jako moc extra nejde a ty kamarádi mi tam skončili, ale jako popovídám si na tom tréninku, ale už to není takový, jak to bývalo, ale je to to, že se furt mám v čem zlepšit, tak to mě u toho nějak drží. Vlastně jako já jsem svá vlastní motivace k tomu, že se posouvám dál a dál.“*

5.8 Zábava neboli radost ze samotného vykonávání sportu

A v neposlední řadě je důležitým motivačním faktorem zábava a radost, kterou samotný sport přináší a kvůli které ho adolescenti vykonávají. Zároveň však několikrát zaznělo (buď přímo nebo nepřímě), že si mnozí (konkrétně 4) respondenti nedovedou představit, že by daný sport vykonávali čistě jen pro radost, motivující a důležité jsou pro ně, jak již bylo zmíněno, např. i výsledky. Zazněly výroky jako: R2: *„...nevím, jestli dokážu bruslit jen tak, že mě to jako jen baví ... nevím, jestli to chci dělat jen tak pro zábavu jako hobíci.“*; R3: *„Dělám to pro zábavu, i pro výkon samozřejmě, prostě není to jenom jako ta zábava, ale je taky důležitější ten výkon, prostě chceš obojí, žejo. Podle mě profesionální vrcholovej sportovec, kterej prostě něco chce dokázat, tam musí mít to nastavení, že je to prostě 50 na 50 - výkon i zábava, nikde nebudeš jako profesionál nebo vrcholově sportovat s tím, že jdeš jenom na výkon anebo jdeš jenom na zábavu. Vždycky to tam musí být do obojí.“*

Faktor radosti je samozřejmě významným způsobem ovlivněn i všemi dříve zmíněnými faktory, které se podílejí na tom, zdali je sport pro adolescenty potěšením, či nikoli.

R5: *„Ten sport dělám pro radost a že jako úplně nejsem extra na výsledky... Když se mi nechce na trénink, tak na něj nejdu, řeknu si, že půjdu na další. Tak jako, když na to nemám prostě náladu, tak proč bych se tam měla trápit a jenom si to zprotivovat, místo toho si radši půjdu“*

právě na tu procházku nebo něco takového. Jsem unavená, tak jdu spát, že jako nemám k tomu takovej vztah jako ostatní lidi, který chtějí dosáhnout takových výsledků a chtějí jet na mistrovství světa, ne, tak taková jsem nikdy nebyla.“ Respondentka popisuje, že pro ni sport musí být hlavně o radosti a nežene se za nějakými sny či cíli.

R3: *„Nechci to tlačit jenom čistě na ten výkon, protože je pro mě důležitý, aby mě ten sport bavil, protože pokud ten sport člověka nebaví a bere to v podstatě jenom jako tu svoji nějakou práci, nebo nějakou tu povinnost, tak člověk nikdy nic nepředvede.“*

R1: *„Třeba to vyhraju znova, třeba nevyhraju. To mi je jako teoreticky jedno, nebo není, jako mně jde o tu výhru, ale spíš si říkám, že já jezdím hodně na dobrej pocit, že i když nevyhraju a zajedu to dobře, tak to mně udělá radost. A já si myslím, že jelikož kolečkové bruslení není takovej hlasitej sport, že ten sport je hlavně o tý radosti ...pro mě je ten sport je hlavně o radosti. Následně respondentka popisovala, co ji na bruslení nejvíce baví: „Ta rychlost hlavně, to, co dokážu vyvinout, co ostatní ne, upřímně. Takhle bych to asi nějak řekla. Ne, necítím se nadřazeně, to ne, ale spíš se toho nemůžu pořád asi nabažit nebo jak to říci, prostě nemůžu pořád uvěřit tomu, jaké rychlosti jsem schopná, jenom pomocí dvou nohou.“*

Závěrem lze říci, že z celých rozhovorů jasně vyplynulo, že pro většinu adolescentů (konkrétně 4) je samotné vykonávání výkonnostního sportu zdrojem radosti a naplnění. Z jednoho rozhovoru však vzešlo, že daný adolescent momentálně prochází fází, kdy mu sport nepřináší požadované uspokojení, a proto momentálně zpochybňuje své další směřování ve výkonnostním sportu.

6 Diskuse

Cílem této bakalářské práce bylo identifikovat a analyzovat faktory, které ovlivňují motivaci adolescentů ve výkonnostním sportu. V této části se zaměřím na každou z výzkumných otázek a stručně shrnu, co jsem se z rozhovorů dozvěděla. Následně výsledky porovnám a pokusím na ně nahlédnout z perspektivy teorie autoderminace, teorie cíle snažení a teorie atribuce, které byly přestaveny v teoretické části práce.

Výsledky výzkumu naznačují, že faktory ovlivňující motivaci adolescentů ve výkonnostním sportu jsou mnohvrstevnaté a častokrát závislé na kontextu a individuálním vnímání. Proto nelze na jednotlivé identifikované faktory nahlížet jako na striktně motivující, či demotivující. Jako nejvýznamnější faktory ovlivňující motivaci byly identifikovány: výsledky neboli úspěchy a neúspěchy, kolektiv, trenéři, ambice a cíle, úraz, priority, touha si něco dokázat a zlepšovat se a zábava neboli radost ze samotného vykonávání sportu. Dále je vhodné připomenout, že identifikované faktory nelze vždy s jasnou přesností oddělit, neboť se vzájemně ovlivňují a jeden se může přetvořit v další, což nastínily i citace respondentů, které častokrát poskytly hluboký vhled do subjektivního vnímání jednotlivých faktorů, ale také obecně do prožitků, které ovlivnily jejich motivaci v oblasti výkonnostního sportu (např. úspěchy vyvolaly radost, potvrdily kompetence a smysl vynaloženého úsilí, to vedlo k vytyčení dalších cílů s touhou je naplnit, nebo naopak dlouho trvající neúspěchy způsobily frustraci a vedly až k úvahám o zanechání sportu).

Proto položíme-li si první dvě výzkumné otázky (*Jaké faktory sehrávají klíčovou roli v motivaci adolescentů ve výkonnostním sportu?* a *Jaké faktory naopak oslabují motivaci adolescentů v oblasti výkonnostního sportu?*), nemůžeme se spokojit se samotným výčtem faktorů, protože je důležité dále vnímat jejich kontext a konkrétní podobu.

1. výzkumná otázka: Jaké faktory sehrávají klíčovou roli v motivaci adolescentů ve výkonnostním sportu?

Vnímání vlastních výsledků a dosažených úspěchů se ukázalo jako jeden z klíčových faktorů ovlivňující motivaci adolescentů. Ať už se jedná o jasně patrné vítězství (nebo jiný vynikající úspěch), nebo o subjektivní pocit pokroku, obojí sloužilo jako hnací motor pro další snažení. Dále významnou roli sehrála schopnost vnímat vlastní kvality a přetvořit i nezdary v motivaci a výzvu k další práci.

Také se jako silný motivační faktor ukázaly **ambice a cíle**. Ty byly častokrát vyvolané vědomím vlastních dovedností a dosažených výsledků. Respondenti, kteří vnímali svůj sportovní růst, byli motivováni k dosahování stále vyšších cílů. Bez ambicí a cílů by snažení častokrát postrádalo svůj smysl.

Kolektiv, založený na sdílených cílech, radosti a vzájemné podpoře, byl také identifikován jako jeden z nejdůležitějších motivačních faktorů. Pocit sounáležitosti a motivovanosti kolektivu podporoval individuální motivaci sportovců. Dále byl respondenty vyzdvihován i přínos soutěživého prostředí.

Kromě výše uvedených faktorů se ukázalo, že motivaci tří adolescentů ve výkonnostním sportu ovlivnil významným způsobem faktor **úrazu**. Přestože se jedná o nepříjemnou událost, paradoxně u dvou respondentů zafungoval spíše jako faktor motivující. Touha překonat překážku a vrátit se do sportovní aktivity posílila u jednoho z adolescentů odhodlání a motivaci. Pro jednu adolescentku byl úraz zase příležitostí pro uvědomění si vlastních priorit.

Dalším motivačním faktorem je **touha si něco dokázat a zlepšovat se**.

V neposlední řadě z rozhovorů vyplynulo, že samotná **radost a naplnění z vykonávaného sportu** hraje pro adolescenty naprosto zásadní roli. Zároveň však ze čtyř rozhovorů vzešlo, že si respondenti nedovedou představit, že by daný sport vykonávali čistě jen pro radost, stejně tak jsou pro ně motivující a důležité např. i výsledky.

2. výzkumná otázka: Jaké faktory naopak oslabují motivaci adolescentů v oblasti výkonnostního sportu?

Mezi časté faktory snižující motivaci patřily **neúspěchy a nenaplněné ambice**. Míra demotivace po neúspěchu závisela i na tom, jakým způsobem na výsledky sportovec dokázal nahlížet a jak dlouho trvaly. Dva respondenti popisovali jako nejvíce demotivující to, když se úsilí a výsledky v tréninku neodrážely ve výsledcích závodů. **Odchod přátel, demotivace kolektivu** a odlišný přístup k vykonávanému sportu také značným způsobem oslabil motivaci adolescentů. U dvou respondentů se ukázali **trenéři** jako významný faktor, kterým v některé fázi snížil jejich motivaci. Jeden z adolescentů popisoval, že trenér neplnil své sliby, adolescent proto ztrácel kontrolu nad svým směřováním. Jiná respondentka hovořila o neshodách až konfliktech s trenérem, které ji braly chuť ve sportu nadále setrvat. Dále byl jako demotivační faktor zmíněn **úraz**, který sportovce na dva měsíce vyřadil ze hry a znemožnil mu

tak dosáhnout vytyčených ambic, které pro něj měly velký význam. U dvou respondentů zazněly také **konkurující priority** (např. škola, čas s kamarády, brigáda) jako faktor, který oslabuje jejich motivaci. A v neposlední řadě, jak již bylo zmíněno, samotná radost a naplnění z vykonávaného sportu hraje pro respondenty naprosto zásadní roli, a jestliže sportovec nezažíval radost a uspokojení docházelo k poklesu motivace.

Porovnáme-li výsledky výzkumu s Metastudií *A systematic review of dropout from organized sport among children and youth* (Crane a Temple, 2014), která je blíže popsána v teoretické části, můžeme pozorovat shodu s některými faktory, které přímo způsobily ukončení sportovní aktivity. Tato metastudie identifikuje pět klíčových faktorů, které jasně vedly k ukončení sportovní aktivity. Těmi jsou: nedostatečná radost z vykonávaného sportu a negativní vnímání vlastních kompetencí, sociální tlak, jiné priority a fyzické faktory (Crane & Temple, 2014, s. 122-123).

Výzkum potvrdil, že *negativní vnímání vlastních kompetencí a vliv jiných priorit* mohou být faktory, které oslabují motivaci adolescentů ve výkonnostním sportu. Ukázalo se, že i *nedostatečné uspokojení ze samotného vykonávání sportu* vedlo u jednoho respondenta k pochybnostem o servání ve výkonnostním sportu. *Sociální tlak okolí a fyzické faktory* se však ve výzkumu neobjevily nebo nehrály významnou roli, a tak nebyly zařazeny mezi identifikované faktory.

3. výzkumná otázka: Zaznamenali adolescenti zásadní momenty či události, které sehrály v motivaci významnou roli?

Na tuto otázku lze zcela jednoznačně odpovědět – ano. Někteří adolescentní sportovci zaznamenali hned několik zásadních momentů, na které vzpomínali jako na klíčové, a které vnímali jako zásadní v kontextu jejich motivace. Všechny tyto momenty byly již nastíněny v rámci některých z faktorů, proto je zde shrnu velmi stručně.

Jedna adolescentka popisovala **7. místo na MS** jako zásadní událost, která pro ni byla velkým úspěchem, potvrzením jejích schopností a vyvolala další ambice s touhou je naplnit. Dalším takovým klíčovým momentem pro ni byla nominace do **prestižního mezinárodního týmu**. Uvědomění si tohoto úspěchu ji motivovalo na sobě pracovat, aby v týmu nadále zůstala. Zároveň ji motivující prostředí pohánělo vpřed.

Jiný respondent popisoval **úspěch na MČR** jako moment, který významným způsobem ovlivnil jeho motivaci. Na MČR předjel reprezentanty, mezi které nebyl dva měsíce před MČR vybrán. Tento úspěch v něm prohloubil sebedůvěru, potvrdil jeho kompetence a vyvolal další ambice s touhou je naplnit.

Úrazy byly zmiňovány všemi třemi respondenty, kterým se staly, jako významné momenty v jejich kariéře. Nejvlivnější byl tento faktor nejspíše pro adolescenta, kterému znemožnil vykonávat sport na dva měsíce, a tak nemohl naplnit ambice, po kterých toužil a za kterými si intenzivně šel. Tato událost ho velmi demotivovala.

Rozdílnost výsledků v závodech a trénincích popisoval jeden adolescent jako jeho klíčovou součást možná nejtěžšího období, během kterého prožíval výraznou nespokojenost s výkony a měl v tu chvíli až takové pocity, že by toho nejraději zanechal.

Vztáhneme-li výsledky výzkumu k teoretické části, nejdříve k **teorii autodeterminace**, můžeme sledovat úzké propojení s konceptem vnitřní motivace. Teorie autodeterminace předpokládá, že základem vnitřní motivace je uspokojování tří vrozených psychologických potřeb: kompetence, sounáležitosti a autonomie. Pokud jsou tyto potřeby naplňovány, vnitřní motivace roste a jedinec se s větší chutí a vytrvalostí věnuje dané činnosti (Tod, 2022, s. 49-50). Výsledky výzkumu naznačují, že faktory jako dosažení sportovních úspěchů a cílů mohou být pro adolescenty dobrou zpětnou vazbou, a přispívají tak k uspokojování potřeby kompetence. Pocit, že je jedinec ve sportu zdatný a že se mu daří dosahovat cílů, posilovalo u adolescentů jejich vnitřní motivaci a chuť se dále rozvíjet. Zazněly výroky jako: „... *je to pro mě hodně velká motivace, že si vždycky uvědomím – že ty jo, když jsem byla v 15. letech prostě 7., co můžu dokázat tenhle rok...*“; „*Ten úspěch byl první klíčový moment, kdy jsem si řekl – že jo, teď tomu dám všechno, že už jsem něco dokázal, ale dokážu toho ještě víc.*“ Důležitou roli však sehrál i kolektiv, jehož prostřednictvím může docházet k uspokojování potřeby sounáležitosti. Pocit sounáležitosti s kolektivem, sdílené cíle a vzájemná podpora motivovaly adolescenty. Autonomie, tedy pocit kontroly nad vlastní cestou ve sportu, se promítá např. v možnosti stanovovat si vlastní cíle a volit si způsoby jejich dosažení. Ukázalo se, že když jeden z adolescentů necítil, že má nad svým sportovním rozvojem kontrolu, neboť trenéři sami rozhodovali o jeho směřování a zároveň nedodrželi slíbené dohody, zaznamenal značnou demotivaci.

Podíváme-li se na výsledky optikou **teorie cíle snažení** i zde můžeme sledovat jasné paralely. Teorie předpokládá, že sportovci obvykle definují úspěch dvěma způsoby: orientací na úkol, kdy sportovci vnímají své kompetence ve srovnání se svými osobními cíli, a orientací na ego, kdy si jedinci potvrzují kompetence ve srovnání s druhými (Tod, 2012, 38-40). Častokrát zaznělo, že jedinci na své výsledky pohlížejí skrze osobní pokrok, a i tím se snaží předcházet demotivaci. Zazněly výroky jako: „...každým rokem jsem se nějak zlepšila a je jedno v jakém smyslu. Takže já si myslím, že i tímhle tím, že vidím ten pokrok ve své cestě, který jsem dřív neviděla, ale teď ano, tak to mě posouvá a motivuje dál.“; „Snažím překonávat sama sebe, a když vidím, že minulý rok jsem zajela tady to – na tudle danou trať, a vidím, že jsem se zlepšila třeba o půl vteřiny, tak to je supr... a pak mě to motivuje k dalšímu zlepšování a zlepšování a jde to furt dokola.“ Stejně tak bylo z rozhovorů zřejmé, že konkrétní umístění ve srovnání s druhými jsou pro adolescenty důležitá, čehož si lze např. všimnout ve výčtu zásadních momentů. Teorie předpokládá, že vrcholoví sportovci častokrát vykazují kombinaci obou těchto orientací (Tod, 2022, s. 46), což vyplynulo i z rozhovorů s adolescenty, kteří se věnují výkonnostnímu sportu.

Teorii atribuce předpokládá, že motivace je ovlivněna tím, jak lidé vnímají a interpretují příčiny svého chování a chování druhých (Slepička, Hošek a Hátlová, 2020, s. 87). V kontextu sportu to znamená, že motivace sportovců je ovlivněna tím, jak si jedinci vysvětlují (atribuují) příčiny svých výsledků (Tod, 2022, 53-54). Lze si všimnout některých souvislostí této teorie s výpověďmi respondentů. Některými respondenty bylo popisováno, co konkrétně prožívají, když vítězí, nebo když se jim nedaří. Dva respondenti popisovali, že pakliže se závod nezadaří dle jejich představ, identifikují chybu, která byla příčinou neúspěchu, a snaží se ji příště nezopakovat: „... jsem na sebe hrdá jako předtím mě to mrzelo, i teď mě to mrzí, ale už míň, protože vím, že jsem udělala tu chybu a vím, že příští rok to bude prostě lepší, že ta motivace, i potom zklamání, tam prostě pořád je a motivuje mě to i dál.“; „... z každého toho závodu, kterej se prostě nepovede, tak kouknu na ten závod znova ... prostě vím, jak jsem se v tom závodě cítil a vím, kde byla v tom závodě ta chyba, vím, co byl prostě problém... a snažím se buď si na tu chybu dát potom pozor - v dalších těch závodech, i v trénincích, abych se na to soustředil a v tom závodě to neopakoval. A pokud je to třeba chyba taktická, tak se nad tím zamyslím, co jsem mohl udělat líp, samozřejmě už si z toho nemůžu nic dělat, protože vím, že jsem na to měl.“ Z výpovědí je patrné, že chyba je respondenty vnímána jako ovlivnitelná, která se příště nemusí opakovat, což podporovalo jejich motivaci. Jeden adolescent naopak popisoval své neúspěchy jako něco, co není zcela v jeho moci ovlivnit, a toto vnímání se projevovalo negativním

způsobem v jeho motivaci. „*A mně se dostalo nějak do hlavy, že prostě v tom bruslení asi nejlepší nebudu, že to fakt není sport, kterej by mi vyloženě šel. A takhle to podle mě prostě je, že i když chceš, moc chceš, tak stejně je možnost, nebo to může být prostě daný, že toho stejně nedosáhneš.*“ Adolescent nacházel příčinu v predispozicích. Tento faktor je stabilní, vnitřní a neovlivnitelný. Teorie atribuce předpokládá, že když je neúspěchu připsána stabilní příčina, vyvolá to v jedinci pocit bezmoci a beznaděje, neboť stabilní atribuce neposkytuje naději na pozitivní změnu v budoucnu (Weiner, 2018, s. 12). To se odráží i ve výpovědi adolescenta.

Dále jeden z respondentů popisoval, že příčinnou jeho neúspěchů mohou být i vnější vlivy. Bylo patrné, že toto přesvědčení adolescenta spíše uchránilo před demotivací, než kdyby nezdár přikládal jen samotným schopnostem. Naopak úspěch byl respondenty častokrát připisován jejich schopnostem a úsilí, což dle teorie atribuce vede ke zvýšení motivace (Hagger a Chatzisarantis, 2005, s. 102). Analýza výsledků naznačuje shodu s touto teorií. Výsledky ukázaly, že způsob, jakým respondenti přisuzují příčiny svých úspěchů a neúspěchů, má významný vliv na jejich motivaci. Jak již bylo zmíněno, např. respondenti, kteří své neúspěchy přisuzovali nestabilním a ovlivnitelným faktorům (např. chybám, které lze napravit), vykazovali vyšší úroveň motivace ve srovnání s těmi, kteří své neúspěchy přisuzovali stabilním a neovlivnitelným faktorům (např. predispozicím).

Zároveň však pociťuji napětí ohledně vnímání stability schopností. Teorie atribuce tradičně považuje schopnosti za stabilní faktor. Nicméně v kontextu rychlobruslení a jiných výkonnostních (i vrcholových) sportů, se, myslím, tato stabilita může jevit jako relativní. Vysoké nároky kladené na sportovce a důraz na detail vedou k tomu, že i zdánlivě stabilní schopnosti mohou být vnímány některými jako proměnlivé, a to i ve vztahu k aktuálnímu mentálnímu rozpoložení apod.: „*...nezvládla jsem projet dobře trajektorii (tratě), vždycky ta poslední rovinka je mentálně náročná, není fyzicky náročná, ale mentálně náročná... je náročný si udělat tu svoji bublinu.*“

Na závěr diskuse bych ráda vyzdvihla, že ze tří z pěti rozhovorů spontánně vyplynulo, jak důležité je skupinové naladění. Respondenti dávali jasně najevo, že nastavení skupiny a přístup ostatních významným způsobem ovlivňuje jejich motivaci. Někteří respondenti konkrétně popsali rozdíl v jejich motivaci v motivovaném kolektivu, který sdílí podobné cíle, chuť i odhodlání a v kolektivu, kde toto nepociťovali. Myslím si, že toto zjištění by stálo za další zkoumání.

Domnívám se, že často popisovaná rozdílnost motivace jednotlivých členů kolektivu může pramenit, u těchto konkrétních respondentů, hned z několika souvisejících faktorů. Dospívání je období plné proměn, které se nevyhnou ani mladým sportovcům. Zatímco se na ně kladou stále vyšší nároky v tréninku, současně objevují nové možnosti, jak trávit volný čas. Úvahy o budoucnosti, přibývající povinnosti a rozvíjející se zájmy mohou vést k přehodnocování dosud jasně daných priorit. To se často odráží, jak výsledky naznačily, i v jejich motivaci a v přístupu ke sportu. Z výroků jednotlivých respondentů si lze všimnout, že i v tomto výzkumném vzorku se nacházejí jedinci s odlišným přístupem ke sportu: „*Nejvíce dlouhodobě cíl, kterej mám, tak je potom ta olympiáda.*“; „*Nemám k tomu takovej vztah jako ostatní lidi, který chtějí dosáhnout takových výsledků a chtějí jet na mistrovství světa, ne, tak taková jsem nikdy nebyla... místo Groß – Gerau jsem si vybrala jít na Majáles, takže jsem obětovala závod evropského poháru, abych šla na Majáles. Takže to je asi jako, že radši strávím čas s kamarádama...*“

Zmíněné zjištění, dle mého názoru, posiluje i skutečnost, že kolečkové rychlobruslení je malý sport, kde prakticky nejsou žádné výkonnostní třídy apod., jako tomu obvykle bývá u větších sportů. A proto lze předpokládat, že tréninkové skupiny jsou častokrát nejen více výkonnostně rozmanité, ale i přístup a nastavení ke sportu může být odlišný, na rozdíl právě od větších sportů jako je např. fotbal, kde si myslím, že v konkrétní lize budou sportovci spíše sdílet podobné úsilí, výkonnost i ambice (nepochybuji o tom, že i tam se najdou jedinci s rozdílným přístupem, ale předpokládám, že si z tohoto hlediska budou spíše blíže).

Ačkoli by se tedy mohlo zdát, že v prostředí individuálního sportu nebude mít přístup a nastavení ostatních členů v kolektivu tak značný vliv na motivaci a výkon jednotlivce, jako tomu je v kolektivním sportu, tak výpovědi některých respondentů ukázaly, že právě nastavení a přístup kolektivu měl zásadní dopad na jejich motivaci, která v samotném důsledku ovlivňuje i jejich výkon. Toto zjištění může být posíleno i faktem, že právě vrstevnické vztahy nabývají v adolescenci na důležitosti. Dospívající se s nimi silně identifikují a nacházejí v nich emoční i sociální podporu (Vágnerová, 2021, s. 409-410).

A tak se v kontextu skupiny s odlišnými motivačními profily jednotlivých členů otevírá komplexní otázka – jak k tomuto přistoupit? Přijmout to jako fakt, který s sebou (nejspíše) kolečkové rychlobruslení a adolescence nese, nebo lze nějak posílit, aby se v kolektivu nacházeli více podobně orientovaní jedinci, anebo aby odlišný přístup jiných neměl takový dopad na motivaci jednotlivce. Není mým cílem prezentovat v tomto ohledu jednoznačné závěry, ale spíše podnítit k zamyšlení a diskusi. A k možnému dalšímu prozkoumání a ověření

tohoto vlivu, a to třeba právě v kontextu malého individuálního výkonnostního sportu vykonávaného adolescentními sportovci.

Vzhledem k počtu respondentů a k účelovému výběru respondentů nelze zjištěné výsledky generalizovat. Přesto věřím, že umožnily zajímavý vhled do motivace dotazovaných sportovců.

Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala motivací adolescentů ve výkonnostním sportu. Cílem bylo identifikovat a analyzovat faktory ovlivňující motivaci adolescentů, kteří se věnují výkonnostnímu sportu.

Teoretická část poskytla nezbytný základ pro praktickou část práce. Byly představeny čtyři teorie motivace významné pro oblast sportu: Atkinsonova teorie výkonové motivace, teorie cíle snažení, teorie atribuce a teorie sebedeterminace. Pro komplexní pohled na problematiku motivace byla do práce zařazena také metastudie, která shrnuje faktory vedoucí k ukončení organizovaného sportu u dospívajících. Druhá kapitola se věnovala období adolescence a poslední kapitola teoretické části definovala výkonnostní sport a následně kolečkové rychlobruslení, kterému se věnují respondenti výzkumu.

Empirická část zahrnovala kvalitativní výzkum provedený formou hloubkových polostrukturovaných rozhovorů s pěti adolescenty (16–19 let), kteří se věnují výkonnostnímu sportu. Získaná data byla kódována a vzniklo tak osm kategorií. Mezi klíčové faktory ovlivňující motivaci adolescentů byly identifikovány: výsledky neboli úspěchy a neúspěchy kolektiv, trenéři, ambice a cíle, úraz, priority, touha si něco dokázat a zlepšovat se a radost ze samotného vykonávání sportu.

Výzkum ukázal, že identifikované faktory mohou být za různých okolností a v závislosti na individuálním vnímání jak motivující, tak demotivující. Konkrétně sedm faktorů bylo ve vztahu k motivaci zmíněno jak v pozitivním, tak negativním kontextu. Dále se ukázalo, že se častokrát jednotlivé faktory vzájemně ovlivňují a jeden se může přetvořit v další (např. úspěchy vedly k vytyčení ambic, které dále motivovaly, nebo samotná radost byla ovlivněna mnoha ostatními faktory). I z toho důvodu nebylo možné faktory striktně oddělit a analyzovat izolovaně.

V diskusi jsou výsledky shrnuty a konfrontovány s teoretickou částí.

Závěrem lze říci, že mi zpracování tohoto tématu poskytlo cenné teoretické znalosti. Rozhovory mi pak umožnily hluboký vhled do motivace adolescentních sportovců. Toto hlubší porozumění motivaci považuji za cenný přínos pro mou pedagogickou praxi.

Seznam použité literatury

1. ARNOLD, Rachel a FLETCHER, David. Stress, well-being, and performance in sport. New York: Routledge, 2021. ISBN 978-0-367-27267-8.
2. ATKINSON, John W. An introduction to motivation. Van Nostrand, 1964. ISBN-13: 978-0442003685.
3. BLAŽEJ, Adam a KOSTOLANSKÁ, Katarína. Flow ve sportu: o budování pozitivní motivace ve sportu i v životě. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-1392-7.
4. BLAŽEJ, Adam. Motivace dětí a mládeže ve sportu. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.
5. CRANE, Jeff a TEMPLE, Vivienne. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review* [online]. 2014, 21(1) 114–131 [cit. 2024-02-18]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>
6. ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří. Psychologie pro učitele. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
7. DECI, Edward L., VALLERAND, Robert. J., PELLETIER, Luc. G., a RYAN, Richard. M. Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychologist* [online]. 1991, 26(3 & 4), 325-346 [cit. 2024-02-12], Dostupné z: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1991_DeciVallerandPelletierRyan_EP.pdf
8. HAGGER, Martin a CHATZISARANTIS, Nikos. Social psychology of exercise and sport. Maidenhead, England: Open University Press, 2005. ISBN 0-335-21618-8.
9. HARBICHOVÁ, Ivana. Motivace ve sportu: vztah ke globální sebeúctě a tělesnému sebevnímání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023. ISBN: 978-80-246-5293-1.
10. HRABAL, Vladimír a PAVELKOVÁ, Isabella. Školní výkonová motivace žáků: dotazník pro žáky. *Evaluační nástroje*. Praha: Národní ústav odborného vzdělávání, 2011. ISBN 978-80-87063-34-7.
11. JANOŠOVÁ, Pavlína. 2016. *Adolescence*. In: BLATNÝ, Marek (ed.). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

12. Koncepce státní podpory sportu v České republice, [online] Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2011. [cit. 2024-05-06]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/file/15037_1_1/
13. MACEK, Petr. *Adolescence*. Druhé, upravené vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
14. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6.
15. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Děti a sport. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
16. PLEVOVÁ, Irena. *Kauzální atribuce, aneb, Jak pátráme po příčinách životních událostí*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-84-1.
17. RYAN, Richard M. a DECI, Edward L. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. *The American Psychologist* [online]. 2000, 55(1), 68-78 [cit. 2024-02-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
18. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. *Psyché* (Grada). Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
19. SCHIFFER, Jürgen. *Children and youths in athletics*. *New Studies in Athletics*, [online]. 2008, 23 (3), 7-18. [cit.2024-06-18]. Dostupné z: <http://centrostudilombardia.com/wp-content/uploads/IAAF-Generale/2008-Children-and-youths-in-athletics.pdf>
20. SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.
21. STACKEOVÁ, Daniela. *Výkonová motivace ve sportu a možnosti její diagnostiky*. *Těl. Vých. Sport Mlád.* 75, 2009, č. 5. str. 5-10. ISSN 1210-7689.
22. ŠVARŤÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
23. TOD, David; THATCHER, Joanne a RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu. Z pohledu psychologie*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.
24. TOD, David. *Sport Psychology: The Basics*. 2nd Edition. Routledge. 2022. ISBN 9780367694401
25. VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

26. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
27. VANĚK, Miroslav, et al. Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu. Praha: Olympia, 1984.
28. WEINER, Bernard. The legacy of an attribution approach to motivation and emotion: A no-crisis zone. *Motivation Science*, [online]. 2018, 4(1), 4–14 [cit. 2024-02-15]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/mot0000082>
29. WHITEHEAD, Sarah a Stuart BIDDLE. Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review*, [online]. 2008, 243-262 [cit. 2024-03-09]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1356336X08090708>
30. WIK, Eirik H.; MARTÍNEZ-SILVÁN, Daniel; FAROOQ, Abdulaziz; CARDINALE, Marco; JOHNSON, Amanda a BAHR, R., Skeletal maturation and growth rates are related to bone and growth plate injuries in adolescent athletics. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. [online]. 2020, 894-903 [cit.2024-06-18]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/sms.13635>
31. ZAJPT, Pavel a PRAVDA, Matěj. Kolečkové rychlobruslení: Jak se naučit základům rychlobruslařské techniky na kolečkových bruslích. Český svaz kolečkového bruslení. Praha: GRAFIXON, 2019.