

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Motivace běžců na lyžích
Motivation of cross-country skiers

Eliška Závěrková

Vedoucí práce: PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Biologie, geologie a environmentalistika se zaměřením na vzdělání –
Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Motivace běžců na lyžích* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Semilech dne 14. 4. 2021

.....

podpis

Za všechen věnovaný čas a cenné rady děkuji vedoucímu své bakalářské práce PhDr. PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph.D. Dále bych chtěla poděkovat všem trenérům běžeckého lyžování, kteří mi umožnili realizovat výzkum, a v neposlední řadě děkuji svému příteli za podporu a trpělivost při psaní této práce.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se věnuje motivaci běžců na lyžích a cílem této práce je zjistit a porovnat motivaci běžců na lyžích. Práce se věnuje lyžařům v Libereckém kraji ve věku od 10 do 20 let, což odpovídá staršímu školnímu věku a adolescentům. Dílčími cíli práce je porovnat rozdíly v motivaci na základě věku, pohlaví a prostředí, zjistit, zda mají mladí lyžaři ambice stát se vrcholovými sportovci a dále určit důvody, proč se běžeckému lyžování věnují a kdo je k tomuto sportu přivedl. Teoretická část se nejprve věnuje kategoriím v běžeckém lyžování a tréninkovým zvláštnostem v daném věku. Následně se tato část věnuje definicím pojmu motivace různých autorů, analyzuje jednotlivé druhy motivace, popisuje vliv a úlohu rodičů a trenérů a také rozebírá akademické práce zabývající se problematikou motivace. Výzkumná část obsahuje postupy a metody práce, popisuje zkoumaný soubor a analyzuje výsledky výzkumu, který probíhal formou dotazníku. Závěr práce je věnován diskuzi a vyhodnocení výzkumu. Bylo zjištěno, že děti a mládež ve věku od 10 do 20 let lyžují především proto, že je to baví. Rozdíly v motivaci mezi děvčaty a chlapci jsou minimální, a i věková rozdílnost nehraje v motivaci k běžeckému lyžování zásadní roli. Dále bylo zjištěno, že více jak polovina lyžařů má ambice stát se vrcholovým sportovcem.

KLÍČOVÁ SLOVA

Motivace, běžecké lyžování, sport, starší školní věk, adolescenti

ABSTRACT

The bachelor's thesis focuses on the motivation of cross-country skiers. The aim of this work is to find out and compare the motivation of cross-country skiers. This thesis is dedicated to skiers in the Liberec region at age 10 to 20 years, which corresponds to older school age children and adolescents. The partial goals of this thesis are to compare differences in motivation based on age, gender and environment, to find out whether young skiers have ambitions to become top athletes and to determine the reasons why are they doing cross-country skiing and who led them to this sport. The theoretical part deals with categories in cross-country skiing and training peculiarities at a given age, provides definitions of the concept of motivation from various authors, analysis various types of motivation, describes the influence and role of parents and coaches and analysis academic work dealing with the issue of motivation. The research part contains procedures and methods of work, describes the researched file and discusses the results of research. The research was conducted in the form of a questionnaire. The conclusion of the work is devoted to the discussion and evaluation of research. It was found that cross-country skiers from 10 to 20 years old ski mainly because they enjoy it. Differences in motivation between girls and boys are minimal, and even age differences do not play a crucial role in motivation for cross-country skiing. It was also found that more than half of skiers have ambitions to become a top athlete.

KEYWORDS

Motivation, cross-country skiing, sport, older school age, adolescents

Obsah

Úvod	7
1 Cíle a úkoly práce	8
1.1 Cíle práce	8
1.2 Úkoly práce	8
1.3 Otázky práce	8
2 Teoretická část	9
2.1 Běžecské lyžování	9
2.1.1 Věkové kategorie v běžecském lyžování	9
2.1.2 Tréninkové zvláštnosti	9
2.2 Motivace	12
2.2.1 Porovnání definic a přístupu k motivaci	12
2.2.2 Sportovní motivace	13
2.2.3 Výkonová motivace	14
2.2.4 Vnitřní a vnější motivace	17
2.2.5 Vliv a úloha rodičů a trenérů	19
2.2.6 Motivace chlapců a dívek	20
2.2.7 Rozbor prací zabývajících se motivací mládeže ke sportu	21
3 Výzkumná část	24
3.1 Použité metody	24
3.1.1 Charakteristika výzkumu	24
3.1.2 Zkoumaný soubor	24
3.1.3 Postupy a metody práce	25
3.2 Analýza výsledků a jejich interpretace	26
Diskuze	54

Závěry	59
Seznam použitých informačních zdrojů	61
Seznam příloh	66

Úvod

Téma této bakalářské práce jsem si zvolila proto, že jsem se sama běžeckému lyžování věnovala přes 10 let. Běhu na lyžích jsem se začala věnovat v 9 letech v oddílu Tělovýchovná jednota Semily a v 15 letech jsem přešla na Gymnázium Dr. Antona Randy v Jablonci nad Nisou se sportovním zaměřením, kde jsem se stala členkou tamního ski klubu. Běžecké lyžování pro mě bylo vždy zábavou, a to i přesto, že jsem i přes tvrdý trénink nikdy nedosahovala skvělých výsledků. Motivace k trénování pro mě byla tak nějak přirozená a jsem si vědoma, že velký vliv na to měla skvělá parta, které jsem byla součástí. Také jsem si při přestupu z menšího a spíše rodinného oddílu do většího poloprofesionálního klubu uvědomila, jak velký impakt na mě měla právě změna prostředí.

Během let, co jsem se v prostředí běžeckého lyžování aktivně pohybovala, jsem si všimla, že ne každý běžec na lyžích to má stejně jako já. Hlavně v mladším věku jsem se setkávala s tím, že mé kamarádky i soupeřky do běžeckého lyžování nutili rodiče a motivace tak pocházela spíše od okolí. Také moje mladší sestra se běžeckému lyžování věnovala již od 7 let. Přesto, že se pohybovala v podobném prostředí a měla téměř totožné zázemí, běhu na lyžích se věnovala spíše z povinnosti a chyběla jí motivace k tréninku. Z tohoto důvodu jsem se tedy rozhodla zvolit takové téma, které mi dovolilo se této problematice věnovat. Zajímalo mě, z jakého důvodu se děti a mládež věnují běžeckému lyžování a co je k tomu motivuje.

Běžecké lyžování patří mezi sporty cyklické a jelikož zatěžuje svalstvo celého těla, rozvíjí tak funkční zdatnost organismu. Při správné technice nedochází k nadměrnému zatěžování kloubů a je účinnou formou prevence onemocnění oběhového systému (Ilavský a kol., 2005).

Z mého pohledu v posledních letech značně vzrostl zájem o běžecké lyžování, a to hlavně v jeho rekreační formě. Pro mne je běh na lyžích i po letech skvělou formou aktivního odpočinku, a i má sestra si po letech našla v tomto sportu opět zálibu. Doufám, že u dětí a mládeže se běžecké lyžování bude setkávat se stále větší oblíbeností a radostí z tohoto sportu.

1 Cíle a úkoly práce

1.1 Cíle práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit a porovnat motivaci běžců na lyžích ve starším školním věku a v období adolescence v závislosti na věku, pohlaví a prostředí.

Za zaměřením na splnění hlavního cíle jsou stanoveny tyto cíle dílčí:

- Zjistit, zdali jsou k tréninku a lepším výkonům mladí lyžaři motivováni rodiči, trenérem, či tréninkovou skupinou,
- porovnat rozdíly v motivaci k tréninku a lepším výkonům v závislosti na věku, pohlaví a prostředí,
- zjistit, z jakého důvodu se mladí lyžaři věnují právě běžeckému lyžování,
- zmapovat, kdo běžce na lyžích přivedl k tomuto sportu,
- zjistit, zdali se mladí lyžaři chtějí stát vrcholovým sportovcem,
- zjistit, jak pandemie koronaviru ovlivnila přístup k lyžování mladých sportovců.

1.2 Úkoly práce

1. Studium odborné literatury k dané problematice
2. Formulace výzkumných otázek
3. Zpracování teoretické části práce
4. Realizace výzkumné části práce
5. Příprava výsledkové části práce – vyhodnocení získaných dat
6. Pracovní verze bakalářské práce

1.3 Otázky práce

1. Jaké jsou rozdíly v motivaci k běžeckému lyžování mezi dívkami a chlapci?
2. Jaké jsou rozdíly v motivaci v návaznosti na věk?
3. Jakou roli hraje v motivaci k tréninku a lepším výkonům prostředí? (rodiče, kolektiv, trenér)
4. Chtějí se mladí lyžaři stát vrcholovými sportovci a hraje zde roli věk?
5. Kdo mladé sportovce přivedl k běžeckému lyžování?
6. Ovlivnila pandemie koronaviru přístup dětí a mládeže k běžeckému lyžování?

2 Teoretická část

2.1 Běžecské lyžování

2.1.1 Věkové kategorie v běžecském lyžování

V běžecském lyžování se dle pravidel Svazu lyžařů České republiky v sezóně 2020/2021 dělí závodníci do těchto kategorií (Svaz lyžařů České republiky, 2020):

- Benjamínci – ročníky narození 2015 a mladší
- Minižáci, minižačky – ročníky narození 2013 a 2014
- Žákyně nejmladší, žáci nejmladší – ročníky narození 2011 a 2012
- Žákyně mladší, žáci mladší – ročníky narození 2009 a 2010
- Žákyně starší, žáci starší – ročníky narození 2007 a 2008
- Žákyně starší, žáci starší (U15) – ročník narození 2006
- Dorostenky mladší, dorostenci mladší (U16) – ročník narození 2005
- Dorostenky starší, dorostenci starší (U18) – ročníky narození 2003 a 2004
- Juniorky, junioři (U20) – ročníky narození 2001 a 2002
- Ženy, muži do 23 let (U23) – ročníky narození 1998 až 2000
- Ženy, muži – ročníky narození 2000 a starší

V této bakalářské práci se budu věnovat ročníkům narození 2011 až 2001. Nejmladší ročník 2011 odpovídá v sezóně 2020/2021 lyžařům, kteří již druhým rokem závodí v kategorii žáků nejmladších. Naopak nejstarší ročník 2001, kterému se v této práci věnuji, odpovídá závodní kategorii juniorek a juniorů (U20).

2.1.2 Tréninkové zvláštnosti

Starší školní věk

Hranici staršího školního věku nelze přesně definovat, jelikož každé dítě se do této fáze dostane v jiný moment. Perič a kol. (2019) ve své publikaci uvádí, že děti se ve starším školním věku pohybují od 10 do 15 let. V tomto období dochází k přechodu z dětství do dospělosti, a to s sebou přináší změny psychické i biologické. Každé dítě touto proměnou prochází v rozdílné části období staršího školního věku, a to v návaznosti na funkci endokrinního systému. Rozdílná produkce hormonů způsobuje nerovnoměrný sociální,

psychický i fyzický vývoj. Perič (2008) období staršího školního věku dále rozděluje do dvou fází. První fází je bouřlivější prepubescence, která probíhá přibližně do 13 let. Poté následuje fáze druhá, výrazně klidnější. Toto období pubescence pak končí ve věku přibližně 15 let.

Tělesný vývoj

V období staršího školního věku dochází k nerovnoměrnému růstu, který může způsobovat zhoršení kvality pohybu (Perič, 2008). Ilavský a kol. v Metodickém dopisu běhu na lyžích uvádí, že v tomto období dochází ke značnému ovlivnění motoriky, a to z důvodů změn pákových poměrů končetin, změny těžiště, zvýšení tělesné hmotnosti a zpomaleného rozvoje svalů oproti tělesné výšce. Z pohledu tělesného vývoje je toto období zásadní pro návyk správného držení těla (Perič, 2008).

Psychický vývoj

Puberta je důležitým obdobím v rozvoji psychiky. Dochází ke značnému posunu po rozumové i emotivní stránce a jistá nevyrovnanost se projevuje náladovostí. V tomto období si mládež vytváří hluboké zájmy a sportovní činnosti již chápou nejen jako formu zábavy, ale i jako aktivitu, které musí věnovat úsilí (Perič, 2008). Děti se dokážou déle soustředit, rozumějí racionálním i abstraktním pojmům, rozvíjí si paměť a zrychluje se jejich učení (Perič a kol., 2019).

Sociální vývoj

Na rozdíl od mladšího školního věku, ve kterém mají děti sklony spíše k extrovertnímu chování, v období staršího školního věku se chovají spíše introvertně. Vznikají přátelství, vytvářejí se citové vazby a v utvořených skupinách, a to nejen ve sportu, má každý svou roli (Perič, 2008). V tomto věku jsou děti velmi citlivé a vnímavé, vytvářejí si první vztahy k druhému pohlaví a mají tendence k napodobování jejich vzorů, což může mít pozitivní i negativní projevy (Perič a kol., 2019).

Adolescence

Období adolescence, které je nazýváno také jako období mladistvých, nastává v 15 letech a trvá až do 20 let. Během tohoto období počínající dospělosti dochází k plnému fyzickému i psychickému vyvinutí a často mladí sportovci dosahují téměř perfektních výsledků a výkonů. Chybí jim však životní zkušenosti, což se odráží i ve sportovních složkách techniky, taktiky a rozložení sil (Jansa a kol., 2009).

Tělesný vývoj

Kolem 18 let dokončuje tělo svůj vývoj a je tak připraveno na intenzivní zátěž. Vyrůstá výkonost, a to i mimo sportovní pole působnosti. Koordinace pohybu a pohybové schopnosti se v návaznosti na trénink plně rozvíjejí (Jansa a kol., 2009).

Psychologický vývoj

Mentální funkce se v tomto období stávají zcela rozvinuté a životní postoje, návyky a vlastnosti, které mladý člověk získá v tomto období, s ním zůstávají i v dalších letech (Jansa a kol., 2009).

Sociální vývoj

Přechod mezi dítětem a dospělým je značně viditelný i ze stránky sociální. Mladí sportovci již nemají citovou závislost na rodičích a hledají si k nim nový emocionální vztah, v ideálním případě kamarádský a rovnocenný. Stále jsou to ale rodiče, kdo adolescenta zabezpečuje ze stránky ekonomické (Jansa a kol., 2009).

2.2 Motivace

2.2.1 Porovnání definic a přístupu k motivaci

Motivace nejen ve sportu je velmi probíraným a aktuálním tématem a autoři k této problematice často přistupují rozdílně. V textu níže popisují některé postoje a definice od vybraných autorů.

V knize Psychologie sportu (Slepička a kol., 2006) považují autoři motivaci jako ústřední téma psychologie sportu a tematiku motivace označují jako důležitý bod ve výchově dětí i v interpretaci jednání sportovců. Dále uvádí, že materiální a komerční prostředí dnešního sportu, kdy hlavním motivačním činitelem bývají peníze, je z etické i psychologické stránky nesprávné. O motivaci sportovní činnosti mluví autoři jako o „*příčinách a podmínkách jednání ve sportu, ať jsou jakéhokoli druhu*“ a pojem motivace vymezuje slovy „*komplex motivačních faktorů*“. Souvisejícím pojmem označují slovo „*zájem*“, který dále definují jako „*specifickou zaměřenost poznávacích procesů na určitý předmět, osobu, činnost, nebo určitou oblast jevů, které souvisejí se sportovní činností*“ (Slepička a kol., 2006 str. 80).

Autoři knihy Psychologie sportu (Tod a kol., 2012 str. 35,169) definují motivaci jako „*sílu, která nás nutí k dosažení cíle*“ a ve své knize uvádějí také citaci Valleranda a Thilla (1993), která motivaci definuje jako „*hypotetický konstrukt sloužící k popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování*“.

V poněkud starším díle Sport a výchova, pedagogicko-psychologické základy sportu (Svoboda, 1971 str. 34) autor uvádí, že „*Motivace lidí, kteří sportují, je vždy komplexní*“. Je přesvědčen, že sportovce motivuje a láká sláva, radost z pohybu i pospolitost dalších lidí.

V knize Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent (Perič a kol., 2019 str. 136) autoři mluví o motivaci jako o „*potřebě dokázat to, být první, překonat sami sebe*“ a uvádí, že v dětské motivaci je nejdůležitějších takzvaných 5P – „*Pohyb, prožitek, Pocit úspěchu, Přátelé, Příklad*“.

2.2.2 Sportovní motivace

Potřeby a motivy

Potřeby a motivy jsou faktory, které se podílejí na vytváření motivace (Slepička a kol., 2006). Jansa, Dovalil a kol. (2009) dělí potřeby následovně:

- Primární potřeba pohybu – Vyskytuje se u dětí předškolního a mladšího školního věku. Pokud je dítě v této potřebě podporováno a dostane prostor k pohybu například ve volnočasovém sportovním kroužku, zvýší se jeho motivační stupeň.
- Sekundární potřeby – Ty se projevují touhou něčeho dosáhnout, zlepšovat svůj výkon. Pojí se s vlastnostmi jako je zodpovědnost, ctižádost, odvážnost a další.

Potřeba pohybu je potřeba biologická a vzniká pravděpodobně nahromaděním energie, ke které dochází například i při dlouhém sezení. Mění se v závislosti na věku, a to sestupně tak, že starší lidé mají menší potřebu pohybu. Nelze zapomenout zdůraznit fakt, že tuto biologickou potřebu lze překrýt a utlumit nevhodným životním stylem (Slepička a kol., 2006).

I autoři knihy Flow ve sportu (Blažej a kol., 2020) motivaci spojují s pojmem potřeba. V jejich výkladu je potřeba vyjadřována jako stav nedostatku v procesu ovlivňujícím zaměření, sílu a chování.

Motivační struktura

Dle Slepičky a kol., 2006

Sportovec je vždy ovlivňován mnoha motivačními kombinacemi, které spolu navzájem interagují. Motivační struktura, která je dělena do několika stádií, je proměnlivá a neustále prochází vývojem, ve kterém hraje zásadní roli věk a výkonnost.

Generalizace motivační struktury – první stádium. V tomto období si mladí sportovci často nevybírají specifickou sportovní aktivitu, protože důležitějším faktorem výběru se stává například blízké místo sportoviště, parta, nebo vliv kamarádů. Děti, které se v této fázi vyskytují mají mnohdy více zájmů, které střídají a mění.

Diferenciace motivační struktury – druhé stádium. Sportovec se zaměřuje na určitý sport a na základě úspěšných a neúspěšných momentů odlišuje svůj postoj ke sportovním

aktivitám. Sport už neprovozuje pouze pro dobrý pocit z pohybu samotného, ale spojuje si ho s úspěchem. Právě v tomto období se vytváří základ motivace ve vybraném sportu. I trénink se mění a stává se uspořádanější.

Stabilizace motivační struktury – třetí stadium. To nastává při uplatnění motivů sociálních, soutěžních a seberealizačních, které vedou k vysoké výkonnosti. K primární motivaci k pohybu (libost z pohybu) se přidává další cíl, kterým je motivace sekundární. Ta může pramenit z cílů osobních, společenských, i dalších vedlejších a vytváří tak „*složitou motivační strukturu*“ (Slepička kol., 2006). Stabilizace motivační struktury nastává u sportovce, který má rozumný vztah ke svému sportu, v návaznosti na zkušenostech a svých možnostech.

Involuce motivační struktury – čtvrté stadium. Změna nastává v přeskupení motivační struktury. Sportovec už nesportuje hlavně pro dosažení co nejlepších výsledků, ale pro sportování jako takové. V tomto stádiu občas paradoxně dochází k dosahování skvělých výsledků v návaznosti na vyrovnanost, zkušenosti a zbavení pocitu zodpovědnosti sportovce.

2.2.3 Výkonová motivace

Teorie výkonové motivace je založena na vztahu dvou tendencí – dosáhnout úspěchu a vyhnout se selhání. (Slepička a kol., 2006). V oblasti sportu potřebu úspěchu často hodnotíme v souvislosti se soutěživostí, jelikož právě porovnání výkonu s ostatními sportovci je z hlediska úspěšnosti určující (Tod a kol., 2012). Obecně lze relaci mezi těmito pojmy znázornit následovně:

Tendence ke sportovní aktivitě = tendence dosáhnout úspěchu – tendence vyhnout se selhání

Na základě tohoto stanoviska a experimentů, které se zabývaly touto tematikou, lze vyvodit následující:

Sportovci, kteří mají silnější tendenci vyhnout se neúspěchu si vybírají buď velmi lehké činnosti, při kterých je veliká šance na úspěch, nebo naopak činnosti tak náročné, že případný neúspěch nepřekvapí ani okolí, ani je samotné. Naopak sportovci se silnější tendencí dosáhnout úspěchu jsou nejsilněji motivováni ve stavu, kdy riziko úspěchu i neúspěchu bude představovat přibližně 50 % (Slepička a kol., 2006).

Z vývojového hlediska je výkonová motivace produktem sociálního učení a značná důležitost se přikládá vlivům výchovy. Ze studií realizovaných převážně ve Spojených státech amerických vyplynulo, že prvorozené děti mají výkonovou motivaci větší než jejich mladší sourozenci. Nižší výkonová motivace byla některými sociologickými výzkumy zpozorována u dětí z neúplných rodin a další studie upozorňují na spojitost výkonové motivace spíše s mužskou sociální rolí (Slepička a kol., 2006).

Teorie potřeby úspěchu

Atkinson 1974 in Tod a kol. (2012)

Teorie potřeby úspěchu vychází z pěti faktorů (Osobní a situační faktory, výsledné tendence, výkonové chování a emoční reakce) a zaměřuje se převážně na kognitivní procesy, které prožívají jedinci různě výkonní. Těchto pět faktorů se podílí na pravděpodobnosti chování, které bude usilovat o zdárný výkon.

Osobní faktory

Hlavním předpokladem osobních faktorů je fakt, že každý člověk se chce vyhnout neúspěchu a dosáhnout úspěchu. Jedince, kteří jsou vysoce výkonní, pudí motiv úspěchu. Naopak jedinci, kteří mají menší výkonnost motivuje více snaha vyhnout se neúspěchu, zahanbení.

Situační faktory

Faktory situační se zabývají tím, jaká je pravděpodobnost dosažení úspěchu. To se skládá ze dvou dalších faktorů – první je pravděpodobnost úspěchu. To představuje, jaká je reálná šance úspěchu. Na to může mít vliv například soupeř, počasí a další. Druhým faktorem je stimulující hodnota úspěchu, což představuje, jakou hodnotu má úspěch v závislosti na dané situaci. Příkladem může být poražení velmi silného soupeře, u kterého je pravděpodobnost úspěchu menší, stimulující hodnota takové výhry je však větší než nad soupeřem slabším.

Výsledné tendence

Výsledná tendence představuje vznik kombinací situačních a osobních faktorů. Na základě těchto faktorů pak jedinec volí určitý přístup. Příkladem může opět být, že vysoce výkonnou osobu budou motivovat situace, ve kterých má přiměřenou šanci uspět, například když proti sobě bude mít obtížného soupeře, kterého však lze porazit. Naopak osoby méně výkonné

bude větší měrou motivovat, když budou mít soupeře slabšího, lehce porazitelného, nebo naopak tak silného, že se nebude očekávat úspěch.

Emoční reakce

Tato reakce vystihuje emoční zaměření osoby k úspěchu a neúspěchu. Příkladem takové reakce může být emoční zaměření se soupeřem podobné výkonnosti. Sportovec může uvažovat buď o pocitu hrdosti při poražení takového soupeře, nebo o pocitu zahanbení který by následoval v případě, že by byl takovým sportovcem poražen.

Výkonové chování

Představuje na základě všech předchozích faktorů výsledný typ chování. Soupeři s vysokou motivací vyhnout se neúspěchu budou méně motivováni k soutěžení se soupeřem podobné výkonnosti, protože riziko prohry a tím pádem i pocitu zahanbení je velké. Takové osoby budou více motivovány při soupeření proti slabšímu protivníkovi. Naopak sportovci, kteří mají velkou motivaci uspět si budou vybírat podobně silné soupeře, jelikož mají přiměřenou šanci uspět. Hodnota vítězství v takovém případě je střední až vysoká, ústřední emoční reakcí bude pocit hrdosti.

Teorie cíle snažení

Nicholls 1984 in Tod a kol. (2012)

Tato teorie vychází ze dvou zaměření osobnosti. Jedná se o orientaci na úkol, nebo orientaci na ego. Teorie cíle snažení je ve sportovním prostředí přijímána více než teorie potřeby úspěchu.

Orientace na úkol

Sportovci, kteří jsou motivováni na úkol, dávají často přednost úlohám, ve kterých se mohou zlepšovat. Motivuje je hlavně radost, kterou ze sportování mají.

Orientace na ego

Pokud je sportovec orientován na ego, ke sportování je častěji motivuje možnost porovnat se s dalšími. Takový sportovec si bude vybírat aktivity, ve kterých bude v porovnání s jinými sportovci vypadat dobře.

2.2.4 Vnitřní a vnější motivace

Teorie sebeurčení

Teorii sebeurčení můžeme vyznačit následujícím kontinuem.



Obrázek – Kontinuum motivace podle teorie sebeurčení (Tod a kol., 2012, str. 41)

Z obrázku můžeme vyčíst, že čím více se motivace sportovce blíží k vnitřní motivaci, tím větší má míru sebeurčení. Naopak sportovci, kteří se nacházejí spíše v levé části kontinua prokazují méně sebeurčující a více řízenou motivaci.

Amotivace

Pokud se jedinec nachází v levé části kontinua, nevyskytuje se u něj sebemenší potřeba k nějakému chování, není motivován vůbec (Tod a kol., 2012). Lidé, kteří jsou amotivováni, zažívají pocity nekompetence a nekontrolovatelnosti. Důvod amotivace plyne z vlastního přesvědčení, že určitá činnost nepřináší očekávané výsledky (Řepka, 2005).

Řepka (2005 str. 76,77) také na základě různých prací uvádí 4 druhy amotivace:

- „Amotivace ve vztahu k důvěře ve vlastní schopnosti“.
- Amotivace plynoucí z přesvědčení, „že navrhovaná strategie nepřinese žádné výsledky“.
- Amotivace vycházející z přesvědčení, „že činnost vyžaduje přílišné úsilí“.
- Amotivace pramenící z přesvědčení, „že úsilí nemá vliv na dosažení úkolů“.

Vnější motivace

Vnější motivace se týká chování, které je podmíněno a cíleno k dosažení výsledku. Činnost je prováděna za cílem či účelem něčeho dosáhnout, nikoliv pro činnost jako takovou (Legault, 2016). Jako příklad vnější motivace můžeme zmínit skutečnost, že jedinec začne sportovat kvůli tomu, aby si snížil váhu nebo vylepšil postavu (Tod a kol., 2012). Dle výše zmíněného kontinua dělíme vnější motivaci na 4 typy:

- Vnější regulace – chování je řízeno hlavně faktory z vnějšího prostředí (tresty, hrozby, odměny, nebo termíny). Slouží k uspokojení vnějších nároků a může vést k podkopávání motivace vnitřní (Tod a kol., 2012) (Legault, 2016). Například chování pacienta, který je nucen změnit životní styl lékařem, je řízeno vnější regulací (Tod a kol., 2012).
- Introjektovaná regulace – *„chování, při kterém byly vnější tlaky částečně odkloněny dovnitř, ale není skutečně přijato nebo internalizováno“* (Legault, 2016). Tento typ motivace obsahuje protichůdné motivy a z toho důvodu je brán za jeden z nejkomplicovanějších. Sportovec se kupříkladu ztotožňuje s informací, že další trénink zlepšuje výkonnost a oceňuje sportovce, kteří ho podstoupí. Nepovažuje ho však prospěšný pro svou osobu (Tod a kol., 2012).
- Rozpoznaná regulace – v tomto bodě se chování stává vnitřně řízené a schvalující a individuální hodnoty jsou shodné s výsledkem aktivity (Legault, 2016). Stále se však jedná o motivaci vnější, jelikož i při rozpoznané regulaci sportovec trénuje hlavně za účelem dosažení lepších výsledků. Váží si však prospěchů, které mu trénink přináší (Tod a kol., 2012).
- Integrovaná regulace – *„nejvíce zvnitřněná forma vnější regulace“* (Tod a kol., 2012). Činnosti se shodují s dalšími životními hodnotami a jsou součástí osobnosti jedince. I nadále však není činnost dělána pouze pro aktivitu jako takovou, jelikož pro sportovce je výsledek osobně významný, vážený a hluboce ceněný (Tod a kol., 2012) (Legault, 2016).

Vnitřní motivace

Pokud je aktivita prováděna z důvodu zájmu nebo radosti, jedná se o motivaci vnitřní. Takové chování je prováděno pro činnost jako takovou, jedinec nepotřebuje být odměňován

ani chválen (Tod a kol., 2012). Vnitřní motivace je spojena s kreativitou a vitalitou (Legault, 2016), s kvalitními sportovními zážitky a delším setrváním u sportovní aktivity (Tod a kol., 2012).

Teorie kognitivního hodnocení – je součástí teorie sebeurčení a týká se uspokojení potřeb a pocitů, které ovlivňují vnitřní motivaci.

- Potřeba autonomie – aktivita je prováděna z vlastního přesvědčení.
- Potřeba kompetence – dosahovat stanovených cílů.
- Potřeba spřízněnosti – být přijat do kolektivu, někam patřit.

Neuspokojení jedné (či více) těchto potřeb má za důsledek pokles motivace (Tod a kol., 2012).

2.2.5 Vliv a úloha rodičů a trenérů

Vliv a úloha rodičů

V knize Jak vynalézt a rozvíjet sportovní talent (Perič a kol., 2019) rozvádějí autoři problematiku sportovního rodiče. Zdůrazňují, že pokud rodiče své dítě do sportu nutí, vyžadují úspěchy nebo mají přehnané ambice, přináší to negativní účinek na motivaci dítěte. V případě, že rodič tlačí svého potomka do dalších a dalších tréninků i přes jeho nesouhlas, může dítě ztratit veškerou motivaci ke sportu a začne sport nesnášet. Dále autoři uvádějí, že je důležité, aby rodič přistupoval ke sportu jako k aktivitě, která pomáhá ve výchově a rozvoji jeho ratolesti.

Úloha rodičů je připravit dítě na trénink tak, aby s ním dále mohl trenér dobře pracovat (Perič a kol., 2019). V každodenním životě je pak poslání rodičů být dobrým vzorem pro své potomky, protože děti přejímají postoje, názory, role a normy, které vidí u svých rodičů. Jak uvádí Slepíčková (2001) „*Děti, jak je známo, přejímají spíše to, co vidí, než to, co slyší*“. Z tohoto tvrzení můžeme odvodit, že s dětmi nestačí pouze mluvit o tom, co je správné, ale rodiče se musí vzorově i chovat.

Vliv a úloha trenérů

Paulík (2006) považuje jako jednu z úloh trenéra schopnost motivovat svěřence k tréninku. Dále považuje za trenérskou povinnost „*přispívat specifickými prostředky k formování*

všestranně rozvinuté osobnosti sportovce“. Upozorňuje, že tento úkol platí pro trenéry všech věkových kategorií, nejvýrazněji se ale musí projevit u trenérů mládeže.

Perič (2008) uvádí, že pro svěřence ve starším školním věku by měl být trenér dětmi vnímán jako otevřený a chápající. Příliš autoritativní přístup není vhodný, jelikož trenér by měl být chápán spíše jako starší přítel. Jak už bylo zmíněno dříve, děti nejen ve starším věku mají tendence k napodobování chování starších, tudíž i trenér by měl jít svým chováním příkladem. Podle Periče (2008) je důležitým úkolem trenéra vést svěřence k samostatnosti a k zodpovědnosti v rozhodování.

Vaněk (1984) uvádí, že postoj trenéra v krizových či obtížných situacích ovlivňuje reakci celého kolektivu, úlohou trenéra je tedy být správným osobním příkladem. Slepíčka a kol. (2009) píše, že obtížnou úlohou trenéra je „*udržet vztahy konkurence a spolupráce ve správných proporcích*“. Trenér musí podle okolností vytvářet aktivity, které vedou ke stimulaci konkurence či spolupráce. Jak uvádí Dovalil (2009), pokud převládá mezi svěřenci spolupráce, chybí motivace k vybičování jednotlivých výkonů, a to má za následek snížení výkonnosti.

2.2.6 Motivace chlapců a dívek

Autoři v knize Pohybové aktivity ve volném čase (Korvas a kol., 2013) uvádějí, že chlapci jsou k pohybovým aktivitám více primárně motivováni než děvčata. U děvčat se již od mladšího školního věku objevuje více sekundárních důvodů k pohybové aktivitě. Jako hlavní chlapecké a mužské motivy považují vzrušení, dobrodružství a kolektiv, kdežto u dívek a žen jsou to motivy kosmetické a zdravotní. Dále uvádějí, že již od dětských kategorií je do sportovních aktivit zapojeno více chlapců než dívek.

Adam Blažej ve své publikaci Motivace dětí a mládeže ve sportu (2019) připomíná, že trenéři by měli k motivaci každého pohlaví přistupovat rozdílně, jelikož chlapci i děvčata jsou fyzicky i psychosociálně odlišní. U obou pohlaví se jako hlavní důvod k účasti ve sportu objevuje zábava, ale zatímco u dívek se na druhém místě objevuje jako důvod k pohybové aktivitě formování postavy, u chlapců je pohnutkou „*praktikovat něco, v čem jsem dobrý*“. Další významný rozdíl lze nalézt u účasti z důvodu soutěžení, výzvy. Zatímco u chlapců Blažej (2019) uvádí právě tyto důvody jako třetí v pořadí, dívky mají soutěžení a výzvy na sedmé, tedy poslední příčce. I přes tyto rozdíly je však dle autora nutné respektovat,

že každé dítě je jiné, a tak i jejich důvody a tendence ke sportu mohou být rozdílné. Některé dívky mohou vykazovat spíše chlapecké tendence a naopak. Důležité také je motivační tendence chápat jako určité kontinuum, neboť dítě k pohybovým aktivitám přivádí více než jeden důvod.

I v publikaci Sport a volný čas adolescentů (Slepičková, 2001) je jako hlavní motiv ke sportu uvedena zábava, prožitkovost a to bez návaznosti na pohlaví. Autorka se dále zmiňuje, že chlapci preferují sporty kolektivního charakteru a dívky volí sporty spíše estetického, kondičního a zdravotního charakteru, jelikož právě tyto sporty odpovídají motivačním tendencím, které se zaměřují na vzhled.

2.2.7 Rozbor prací zabývajících se motivací mládeže ke sportu

Na téma motivace byla napsána řada bakalářských, diplomových i disertačních prací, které se více či méně dotýkají této problematiky. Níže uvádím mnou vybraná a rozebraná díla.

Bc. Kristýna Špidlenová napsala v roce 2014 diplomovou práci s názvem Vnitřní motivací adolescentů ke sportu. Věnuje se studentům a studentkám ve věku 16-18 let na různých středních školách v Praze a v Liberci a motivační činitele porovnává na základě šestifaktorového dotazníku. Cílem práce je staticky zpracovat a porovnat získaná data, a to jak mezi školami, tak i mezi pohlavím. V práci dochází k závěru, že použitý dotazník Vnitřní motivace má dobrou reliabilitu a celkově se výsledky studentů různého pohlaví a z různých středních škol výrazně neliší.

Diplomová práce Bc. Pavlína Vlčkové Výkonová motivace a pohybová výkonnost 12 a 14leté mládeže z roku 2008 mimo jiné testuje také výkonovou motivaci pomocí MOVYK dotazníku. Na základě získaných dat od 72 žáků, prokázal dotazník, že žáci základní školy v Jílovém u Prahy jsou motivováni více strachem ze selhání (62 %), než nadějí na úspěch (38 %).

V bakalářské práci z roku 2016 s názvem Motivace dětí základních a středních škol ke sportu se autorka Michaela Drábková věnuje rozdílům v motivaci dětí, zdrojům motivace a v neposlední řadě porovnává také přístup ke sportování chlapců a dívek. Díky použitému dotazníku, který vyplnilo 78 žáků studujících na základních a středních školách v Jilemnici, se autorka dobrala zajímavých výsledků – 91 % žáků sportuje rádo a dobrovolně, polovinu

žáků přivedl ke sportu jeden z rodičů, 94 % respondentů uvedlo, že jsou ve sportování podporováni a 91 % záleží na pochvale. Za zajímavé zjištění považují fakt, že 29 % žáků, by se chtělo věnovat jinému sportu než svému aktuálnímu, a to i přes skutečnost, že 81 % respondentů si samo vybralo svůj hlavní sport. Autorka také v návaznosti na výsledky uvádí, že rodiče mají větší vliv, než se domnívala, a že chlapci sportují častěji než dívky.

Mgr. Ivana Harbichová se ve své disertační práci *Motivace ve sportu: Vztah k celkové sebeúctě a tělesnému sebevnímání z roku 2014* kromě jiných, neméně zajímavých témat, zaměřila na překlad, validitu a reliabilitu diagnostických prostředků. Přeložený dotazník Sport Motivation Scale (SMS), který měří různé druhy motivace vyhodnotila za validní a následně ho použila při výzkumu sportujících vysokoškolských studentů. Hypotézy, které tvrdí, že úroveň sportovních soutěží a pohlaví bude mít vliv na úroveň motivace, byly potvrzeny.

Na Univerzitě v Hradci Králové byla v roce 2017 vypracována Bc. Blankou Hozovou diplomová práce *Mapování indikátorů ovlivňující motivaci mládeže k pohybové aktivitě na Trutnovsku*. Po rozsáhlém šetření došla k závěru, že chlapce nejvíce motivuje indikátor kamarádi a spolužáci, u dívek pak matka. V celkovém pojetí však pro chlapce i dívky nejvyšší míru motivovanosti představují stejné indikátory – z rodinného prostředí je to matka a otec, ze sociálního prostředí kamarádi a vrstevníci.

Ve studii z roku 2016 *Motivation for participating to sports competitions in school* autoři Rus, Radu a Vanvu vybrali náhodný vzorek celkem 515 chlapců a 318 dívek na kterém za použití dotazníku zjišťovali motivaci k účasti ve školních sportovních soutěžích. Výsledky dotazníkového šetření ukázaly, že obě pohlaví motivuje k účasti zábava a radost, být zdravý a být součástí týmu. U chlapců se dále objevovaly důvody být šampión, být nejlepší, být populární a také přání soutěžit. Dívky naopak uváděly jako hlavní motivaci k účasti zdraví těla a získání nových přátel.

Na Masarykově Univerzitě v roce 2018 vypracovala Bc. Lenka Zeťková magisterskou práci s názvem *Motivace k pohybové aktivitě vybrané věkové populace ve Zlínském kraji*. Respondenti ve věku 17-19 let nejčastěji uváděli jako nejzásadnější motiv k pohybové aktivitě zdatnost, sociální aspekt pak patřil k motivům nejslabším.

Taktéž Bc. Jiří Hýbl z Masarykovy Univerzity se v magisterské práci Motivace středoškolské mládeže k pohybovým aktivitám v Jihomoravském kraji z roku 2018 věnoval obdobnému tématu. K výzkumu byl použit dotazník MPAM-R, který celkem vyplnilo 120 respondentů. Jako nejdůležitější motiv k pohybové aktivitě uváděli dívky i chlapci ve věku 15-17 let zájem a prožitek. Dále autor z odpovědí vyvodil, že značný rozdíl mezi pohlavím představuje motiv sociální, jelikož pro dívky je mnohem důležitější trávit při pohybové aktivitě čas s kamarádkami než pro chlapce.

Milan Ptáčník z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v roce 2019 ve své bakalářské práci Porovnání motivace dětí pro výběr a zapojení se do fotbalového tréninku srovnával motivaci fotbalistů staršího žactva k tréninku fotbalu. Zaměřil se na fotbalisty hrající na výkonnostní i vrcholové úrovni a dohromady do šetření zapojil 54 hráčů. Celkem o 55,9 % více hráčů vrcholové úrovně uvedlo, že jejich motivací je stát se profesionálním fotbalistou. Hráči úrovně výkonnostní pak za hlavní důvod nejčastěji uváděli, že je fotbal baví více než kterýkoli jiný sport.

Diplomová práce Postoje a motivace žactva k atletice vypracovaná na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy byla zpracována Martinem Ešpandrem v roce 2009. I v této práci se autor na vzorku 352 mladých atletů dopracoval k výsledku, že hlavním důvodem, proč děti docházejí do atletických přípravek, je jejich chuť k pohybu a zábava. Rozdíl v postoji a motivaci mezi chlapci a děvčaty nebyl znatelný stejně tak, jako nehrála roli disciplína či věková kategorie.

I další práce věnující se problematice motivace byla napsána na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Zdeněk Nováček napsal v roce 2010 bakalářskou práci Motivace ke sportovní pohybovým aktivitám u dospívající mládeže a formou dotazníku, který položil 90 respondentům, zjišťoval, co děti motivuje k pohybové aktivitě. Nejsilnějším motivem k tělesné činnosti bylo zlepšení fyzické kondice a autor dále potvrdil, že důležitou roli v četnosti pohybové aktivity u mládeže hraje pohybová aktivita u rodičů. Dalším výsledkem šetření bylo, že kontakt s vrstevníky a kamarády je pro mládež sice důležitý motivační faktor, není to však faktor rozhodující.

3 Výzkumná část

3.1 Použité metody

3.1.1 Charakteristika výzkumu

Ve výzkumné části jsem se zaměřila na zjištění a porovnání motivace běžců na lyžích ve věku 10 až 20 let. Dotazníkové šetření jsem prováděla v Libereckém kraji. V okrese Semily byl do výzkumu zapojen jeden lyžařský klub, v okrese Jablonec nad Nisou pak kluby dva. Průběh výzkumu výrazně ovlivnila pandemie koronaviru, která značně ztížila jeho provedení.

3.1.2 Zkoumaný soubor

Do zkoumaného souboru byli zapojeni lyžaři ze třech lyžařských oddílů ve věku od 10 do 20 let. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 82 respondentů. Z důvodu nevhodného věku nebo nesprávného vyplnění dotazníku bylo 8 dotazníků z výzkumného souboru vyřazeno, a tak je počet použitých dotazníků 74. Z tohoto počtu se jedná o 44 děvčat a 30 chlapců.

Z TJ Semily se dotazníkového šetření zapojilo celkem 15 dětí ve věku 10 až 15 let. Celkem se jednalo o 8 dívek a 7 chlapců.

Ze Ski klubu Jablonec nad Nisou bylo získáno celkem 47 dotazníků. Respondenti se pohybovali ve věku od 10 do 20 let. Počet dotazníků, které vyplnily dívky byl 27, počet dotázaných chlapců byl 20.

Třetí skupinou respondentů byli lyžaři z Klubu Lyžování při Sportovním gymnáziu v Jablonci nad Nisou. Dotazník celkem vyplnilo 12 studentů, z toho 9 dívek a 3 chlapci. Věkové v této skupině bylo od 16 do 18 let.

Klub Lyžování při Sportovním gymnáziu Jablonec nad Nisou (dále jen KLSG)

Tento lyžařský klub vznikl v roce 2017, a jeho členové jsou hlavně studenti ze sportovních tříd Gymnázia Dr. Antona Randy. Na gymnáziu má běžecké lyžování dlouholetou tradici, jelikož je zde již od roku 1985 kmenovým sportem. Nabízí možnost trénovat kategoriím dorosteneckým, juniorským i dospělým a umožňuje tak skloubit středoškolské studium a vrcholový sport. Tréninková příprava probíhá celoročně (KLSG, 2021).

TJ Semily

Tato tělovýchovná jednota funguje již od roku 1981 a skládá se celkem ze 4 oddílů, mezi které patří i oddíl běžeckého lyžování. Členové jsou převážně děti ve věku od 6 do 15 let a na jeho vedení se podílejí převážně dobrovolníci a rodiče. Tento amatérský mládežnický lyžařský oddíl se účastní okresních, amatérských i republikových soutěží. Kromě pravidelné tréninkové činnosti pořádá během roku také několik soustředění (TJ Semily, 2021).

Ski klub Jablonec nad Nisou (dále jen Ski klub JBC)

Ski klub Jablonec nad Nisou patří k jednomu z nejstarších lyžařských klubů v České republice, jelikož má již 60letou tradici. Zároveň se jedná o jeden z největších lyžařských klubů v Česku a trénují zde lyžaři všech věkových kategorií. Vysoký počet tréninkových jednotek je každoročně doplňován o zimní i letní soustředění (Lyžování dětem, 2016).

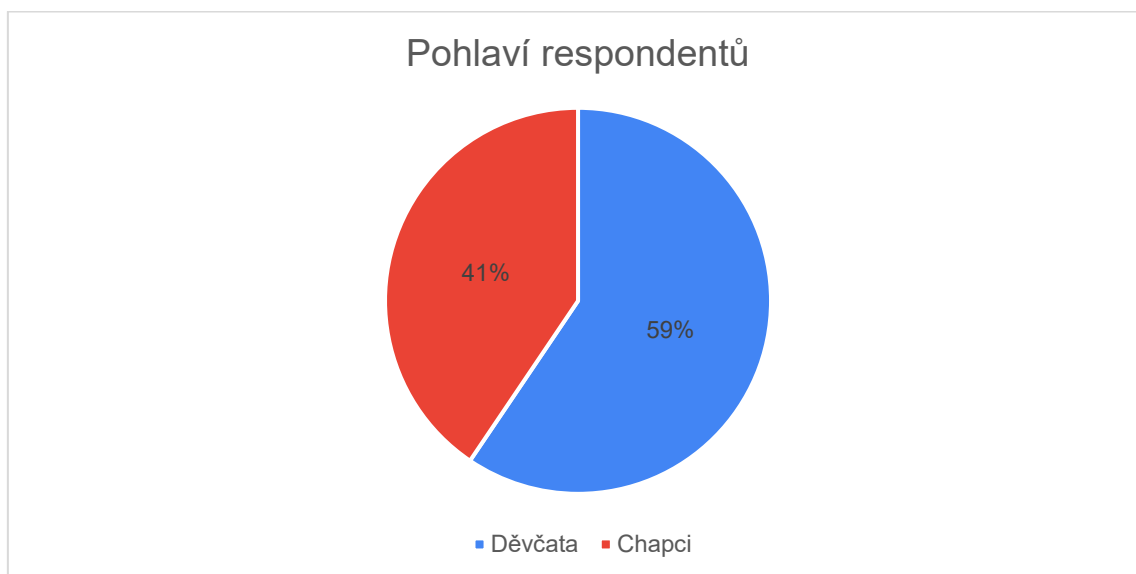
3.1.3 Postupy a metody práce

Pro svůj výzkum jsem zvolila formu dotazníku, který se skládal z celkem 20 dotazů a byl tvořen jak uzavřenými, tak otevřenými otázkami. Dotazník byl zvolen z důvodu možnosti zjištění většího množství dat v krátkém časovém horizontu. Otázky v první části dotazníku se týkaly věku, pohlaví, délky lyžování a zjištění lyžařského klubu, ve kterém se respondent lyžování věnuje. Další otázky se zjišťovaly motivaci, motivaci k docházce na tréninky a k lepším výkonům, ambice k vrcholovému sportu a v neposlední řadě také důvody, proč se respondent věnuje právě běžeckému lyžování a jak pandemie koronaviru ovlivnila přístup respondentů k lyžování. Dotazník byl koncipován tak, aby byl vhodný pro běžce na lyžích širšího věkového rozpětí a mohlo tak dojít k porovnání odpovědí napříč věkovými kategoriemi. Před jeho distribucí byla vhodnost otázek prokonzultována s vedoucím bakalářské práce. Prvotní postup, ve kterém by lyžaři vyplnili dotazník na jedné z tréninkových jednotek osobně, se bohužel nepovedlo provést, a to z důvodu vládních nařízení, která byla vyhlášena v boji proti pandemii koronaviru. Dotazník byl tedy předělán do online verze na platformě Google formulářů a mezi lyžaře byl distribuován prostřednictvím trenérů, kteří dotazník svěřencům rozeslali e-mailem. Z tohoto důvodu byl dotazník částečně zjednodušen, jelikož respondenti by se nemohli doptat na případné nejasnosti. Dotazníkové šetření probíhalo v první polovině března v roce 2021 a jeho návratnost nelze zcela určit.

3.2 Analýza výsledků a jejich interpretace

Analýza výsledků je celkem rozdělena do 5 částí. Konkrétně na část zabývající se rozbořem zkoumaného souboru, část zabývající se motivací k běžeckému lyžování, část zabývající se ambicemi k vrcholovému sportu, část zabývající se podnětem k lyžování a výběru klubu a část zabývající se vlivem pandemie koronaviru na přístup k běžeckému lyžování.

Část 1. zabývající se rozbořem zkoumaného souboru

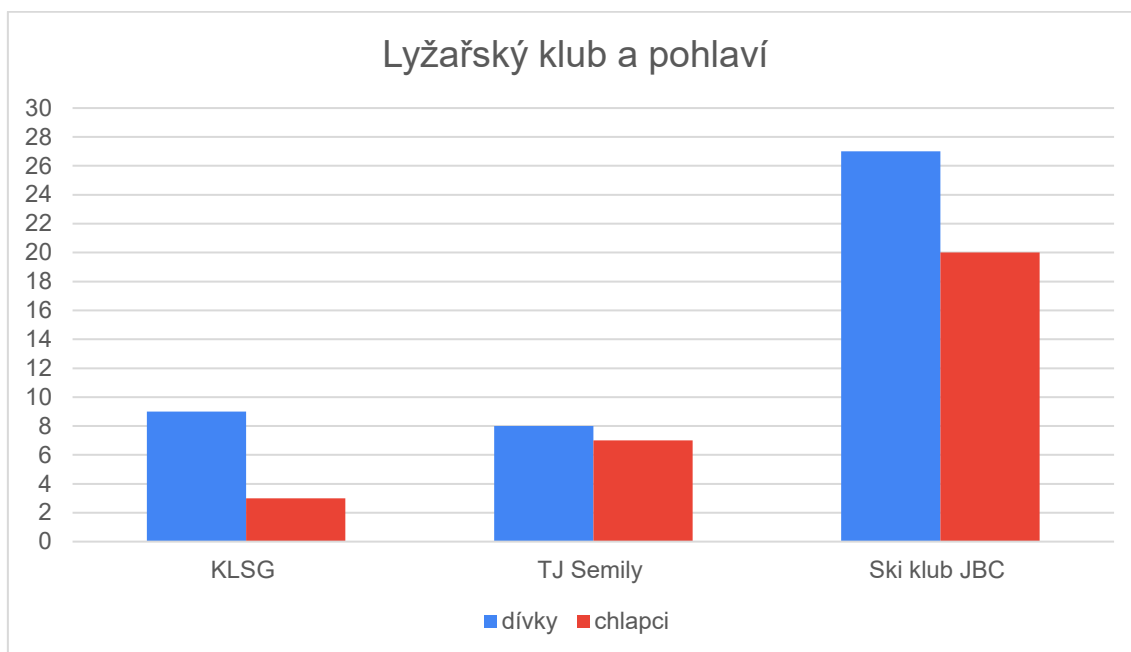


Graf 1- Pohlaví respondentů

Z grafu vidíme, že z celkového počtu 74 respondentů se jedná o 44 dívek a 30 chlapců.

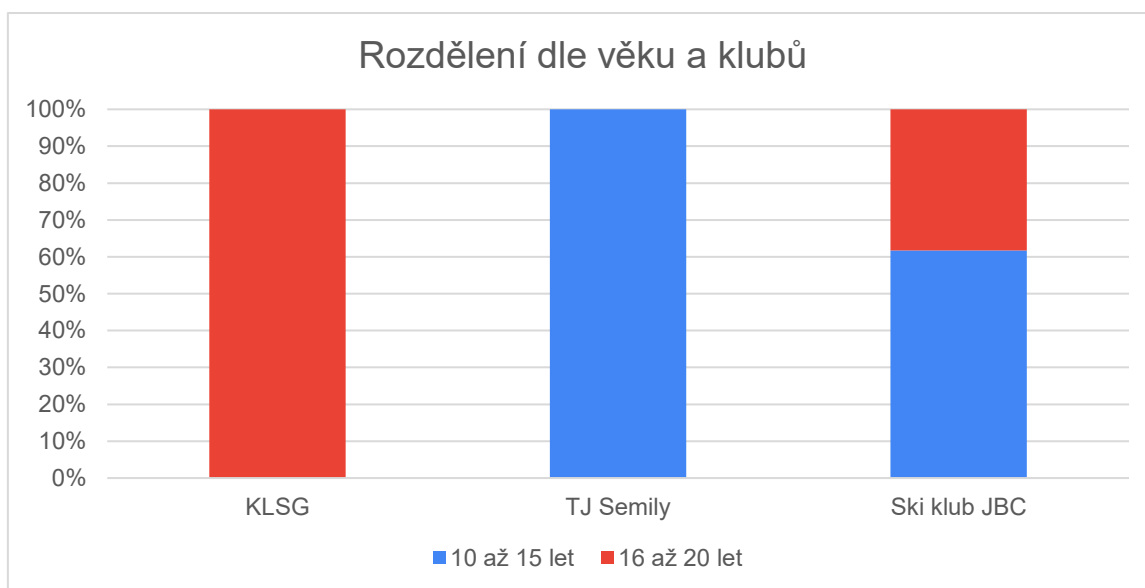
59 % dotazovaných byly dívky, 41 % pak chlapci.

Celkový poměr dotazovaných dívek a chlapců jsem čekala opačný. Běžecké lyžování nepatří mezi sporty estetické, do kterých se dívky zapojují častěji. Zároveň dle Korvase (2013) bývá do sportovních aktivit zapojeno již od nízkého věku více chlapců. Domnívám se, že důvodem většího počtu dívek zapojených do šetření může být fakt, že mužské pohlaví má dle Slepíčkové (2001) větší tendence k zapojení se do kolektivních sportů než do sportů individuálních. Nabídka sportů kolektivního a týmového charakteru je v Libereckém kraji pro chlapce široká.



Graf 2 - Počty dotazovaných dívek a chlapců v lyžařských klubech

V druhém grafu vidíme, že celkově nejvíce respondentů je ze Ski klubu Jablonec nad Nisou. V tomto klubu se v souhrnu šetření zúčastnilo 27 dívek a 20 chlapců. Z lyžařského klubu při Sportovním gymnáziu v Jablonci nad Nisou vyplnilo dotazník celkem 9 dívek a pouze 3 chlapci. Z oddílu TJ Semily se celkem navrátilo 15 dotazníků, 8 dívek a 7 chlapců.

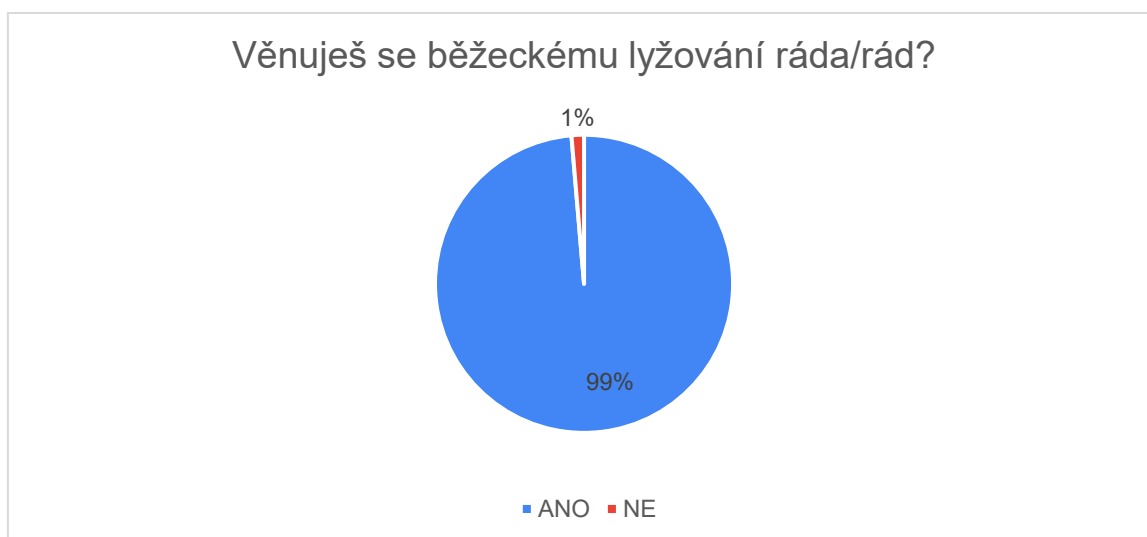


Graf 3 - Poměrové rozdělení věku v klubech

Třetí graf vyjadřuje poměrové zastoupení dětí staršího školního věku a adolescentů v jednotlivých klubech. Zatímco v TJ Semily se běžeckému lyžování věnují jen děti do 15 let, ve Ski klubu Jablonec nad Nisou je tato věková skupina zastoupena z necelých 62 %. V KLSG jsou naopak všichni lyžaři věku adolescentního.

S tímto výsledkem jsem počítala. Již při rozesílání dotazníku bylo zřejmé, že v KLSG nebude možné zastoupení jedinců ve starším školním věku. V TJ Semily jsem naopak očekávala převážně svěřence ve starším školním věku, což se potvrdilo.

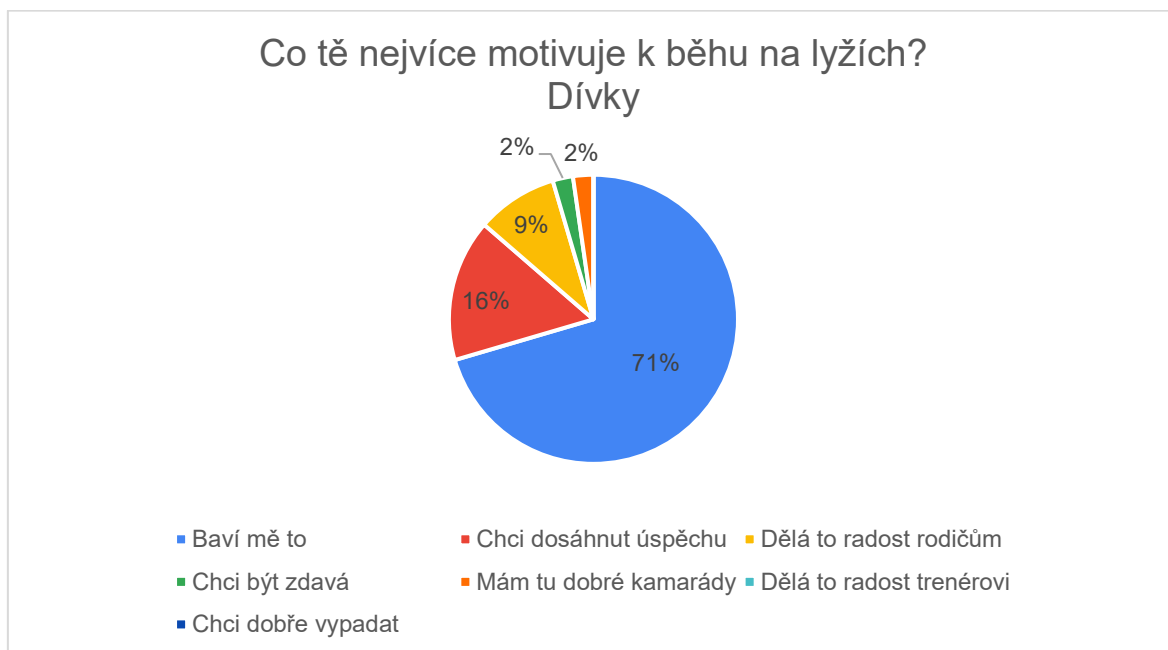
Část 2. zabývající se motivací k běžeckému lyžování



Graf 4 - Vztah k běžeckému lyžování

Z grafu číslo 4 je zřetelné, že 99 % dotazovaných dětí (73 respondentů) ze všech tří týmů, všech věkových kategorií a obou pohlaví se věnuje běžeckému lyžování rádo. 1 %, tedy konkrétně 1 respondent, se běžeckému lyžování rád nevěnuje. Tento 16letý chlapec v doplňující otázce uvedl, že se běžeckému lyžování věnuje kvůli rodičům. Dále jako hlavní důvod, proč lyžuje nerad, uvedl přílišnou profesionalitu, kvůli které se jeho vztah k trénování ve Ski klubu JBC změnil.

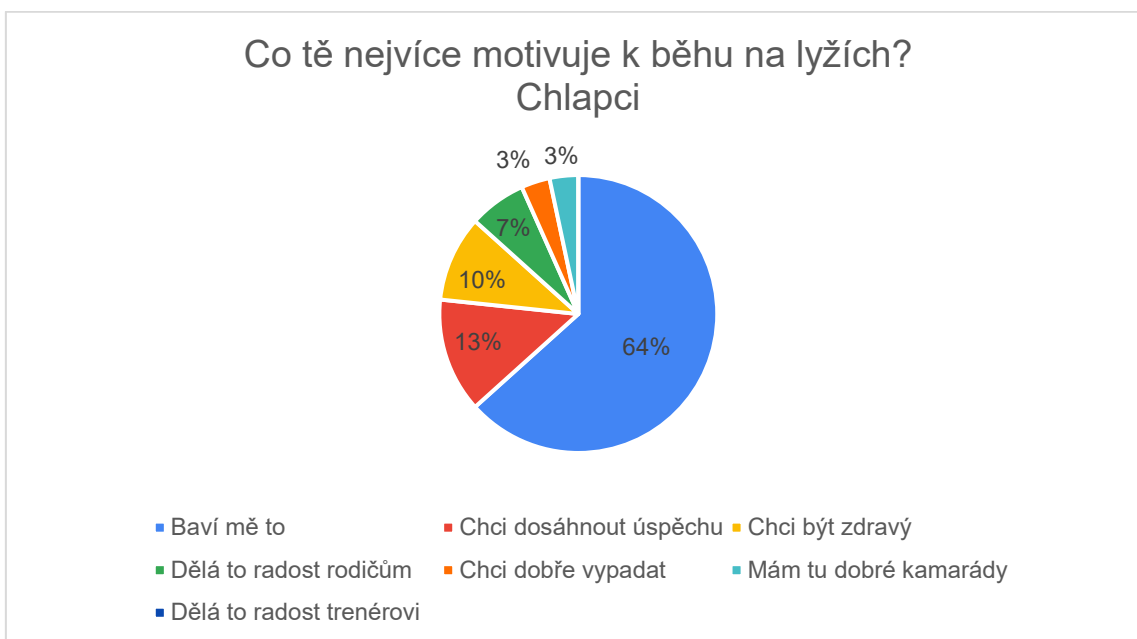
Tento výsledek mě velmi mile překvapil. Očekávala jsem více respondentů, hlavně staršího školního věku, kteří se nebudou běžecému lyžování věnovat rádi, ale budou tento sport provozovat kvůli rodičům či jiným vnějším činitelům.



Graf 5 - Motivace dívek k běhu na lyžích

Z pátého grafu lze vyčíst, že 71 % dívek, tedy 31 respondentek, se běhu na lyžích věnuje kvůli tomu, že je tento sport baví. 16 % (7 dívek) jako hlavní motivaci k běhu na lyžích uvádí, že chtějí dosáhnout úspěchu. 4 dívky, tedy 9 % respondentek lyžují kvůli rodičům, jsou tedy motivovány převážně vnější motivací. Pouze 1 respondentka se věnuje běžecému lyžování pro zdraví, stejně tak jen 1 dívka uvedla jako hlavní motivaci k důvodu běhu na lyžích dobré kamarády. Ani jedna respondentka nevedla, že by hlavní motivací k běžecému lyžování byla radost trenéra či motiv vypadat dobře.

Jako nejčastější motiv jsem očekávala zábavu, což se potvrdilo. Překvapilo mě, že žádná dívka se běžecému lyžování nevěnuje z kosmetických důvodů a že pouze jednu respondentku motivuje nejvíce motiv zdraví. U těchto dvou odpovědí jsem čekala větší zastoupení.

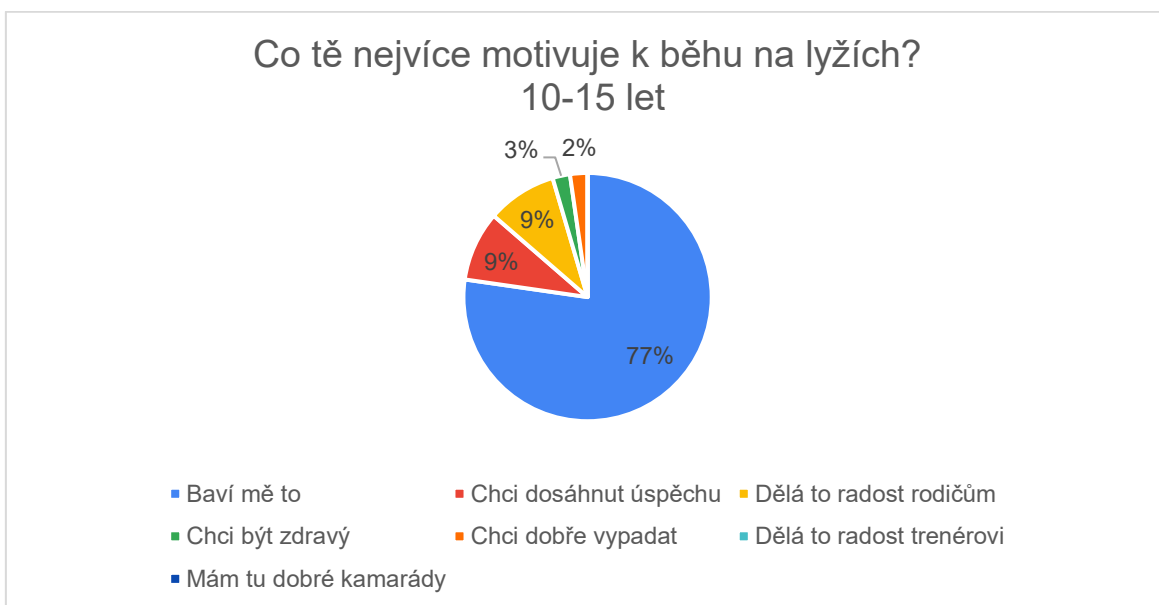


Graf 6 - Motivace chlapců k běhu na lyžích

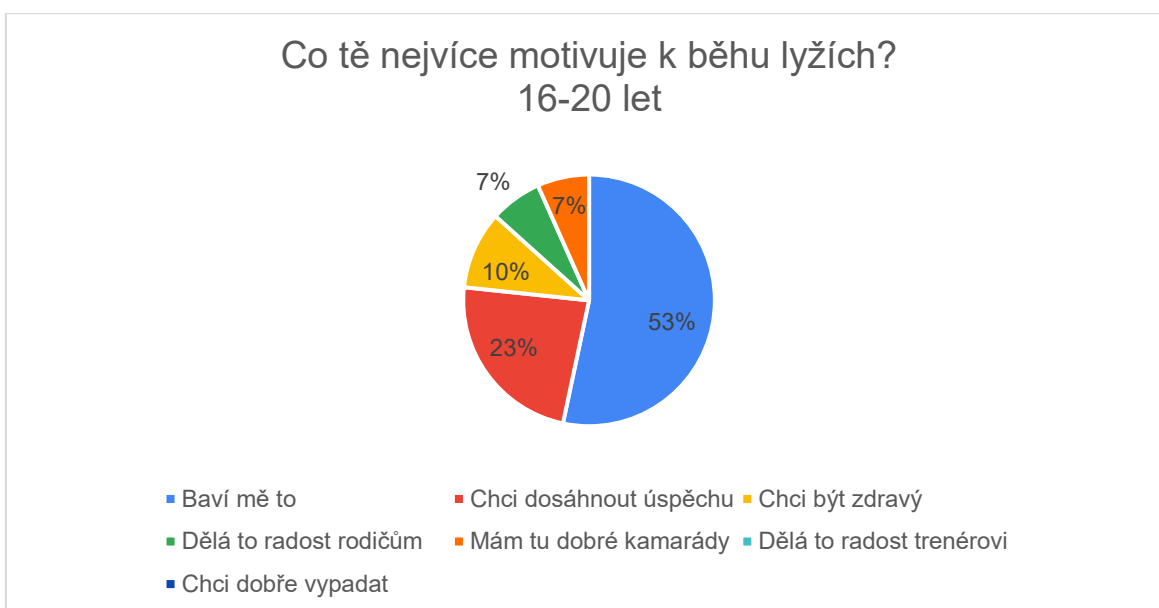
Graf 6 se věnuje motivaci k běžeckému lyžování u chlapců. Stejně jako u dívek, nejčastější motivace k běhu na lyžích je zábava, běhají proto, že je to baví. Tuto možnost zvolilo celkem 19 chlapců, což odpovídá 64 % respondentům. Dosáhnout úspěchu je motivace k běhu na lyžích pro 13 % chlapců (4 respondenti), motiv zdraví je pak nejdůležitější pro 10 % chlapců (3 respondenti). Celkem 2 respondenty motivuje k běhu na lyžích radost, kterou tím dělají rodičům. Jeden chlapec uvedl, že ho nejvíce motivují dobří kamarádi v lyžařském klubu a taktéž jednoho chlapce nejvíce motivuje dobře vypadat. Žádný chlapec neuvedl, že by se běhu na lyžích věnoval hlavně z důvodu, že by tím dělal radost trenérovi.

U chlapců jsem také předpokládala, že nejčastější motivací bude to, že je to baví. Naopak mě překvapilo, že dohromady 17 % respondentů má motivy esteticko-zdravotní. Čekala jsem, že více chlapců bude běhat na lyžích, aby dosáhli úspěchu.

Celkově v motivaci k běhu na lyžích u chlapců a dívek nespátřuji významný rozdíl. Překvapující je pro mě zjištění, že poměrově více chlapců se věnuje běžeckému lyžování z estetických a zdravotních motivů, naopak u dívek jsem předpokládala menší motivaci něčeho dosáhnout.



Graf 7 - Motivace k běhu na lyžích 10-15 let

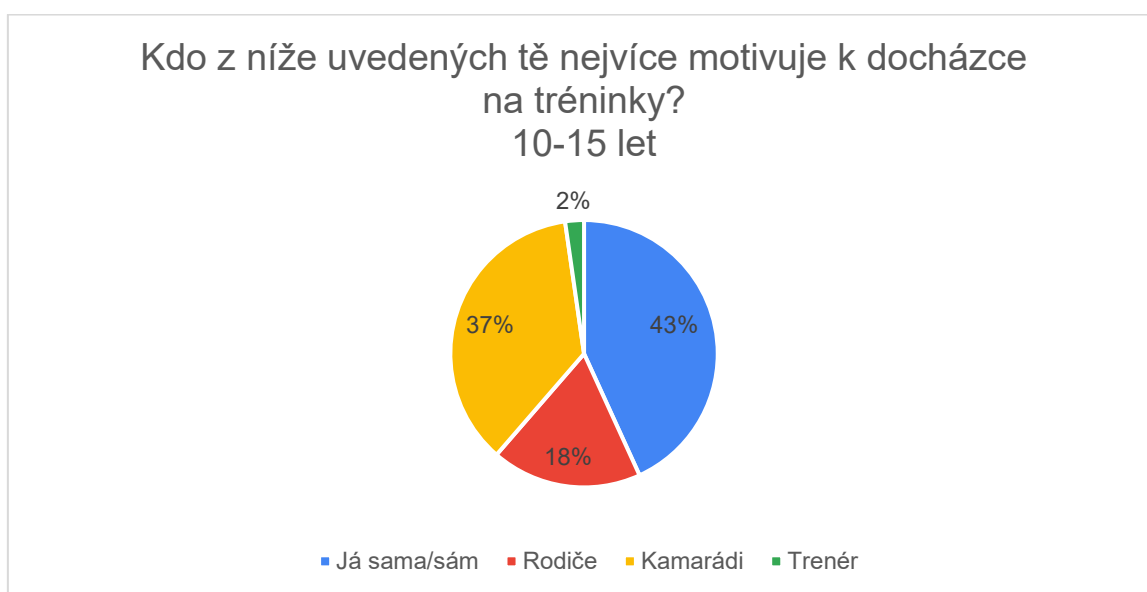


Graf 8 - Motivace k běhu na lyžích 16-20 let

V grafech 7 a 8 porovnáváme motivaci k běhu na lyžích u dětí staršího školního věku a u adolescentů. Zatímco u lyžařů v mladším školním věku 73 % respondentů zvolilo odpověď „Baví mě to“, u adolescentů tuto možnost zvolilo o 20 % méně, tedy 53 %

respondentů. Naopak adolescenty poměrově častěji motivuje vidina dosaženého úspěchu, jelikož tuto možnost zvolilo 23 % adolescentních respondentů.

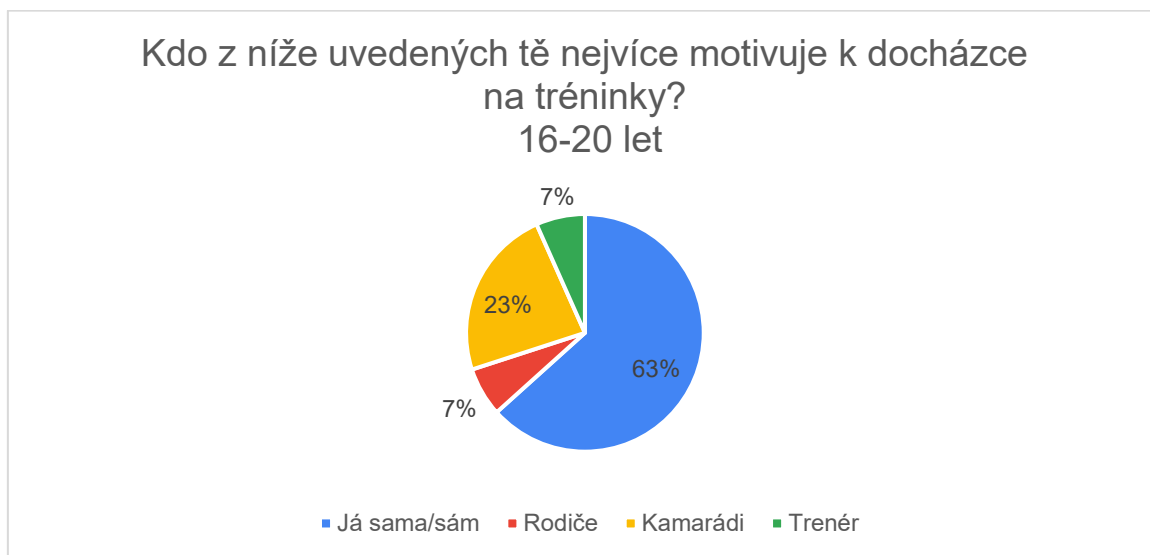
V porovnání dětí ve věku 10-15 let a mládeže ve věku 16-20 let spatřuji výraznější rozdíl pouze v motivaci něčeho dosáhnout a motivaci zábavy. Z odpovědí lze vyvodit, že zatímco mladší skupina respondentů přistupuje k běžeckému lyžování převážně jako k zábavě, starší respondenti již cítí potřebu dosáhnout úspěchu. I přesto mi rozdíly nepřipadají zvlášť signifikantní.



Graf 9 - Motivace k docházce na tréninky 10-15 let

Ve výše uvedeném grafu číslo 9 jsou znázorněny odpovědi celkem 44 dětí staršího školního věku na otázku týkající se nejvíce motivujícího aspektu k docházce na tréninky. Z grafu lze vyčíst, že nejvíce mladších respondentů se k docházce na trénink motivuje samo. Celkem tuto odpověď zvolilo 43 % respondentů v této věkové skupině, konkrétně tedy 19 respondentů. 37 % (16 respondentů) je k docházce na tréninky motivováno hlavně kamarády. Rodiče jsou hlavní motivací k docházce na tréninky u 18 %, tedy pro 8 lyžařů staršího školního věku, kteří se účastnili tohoto šetření. Pouze jeden respondent (2 %) pak zvolil, že k docházce na tréninky ho nejvíce motivuje trenér.

Vzhledem k věku respondentů jsem čekala menší počet lyžařů, kteří se k docházce na tréninky nejvíce motivují sami. Naopak počet dětí, které jsou k tréninku motivováni převážně rodiči, jsem čekala o něco vyšší. Výsledek tohoto šetření mě překvapil.

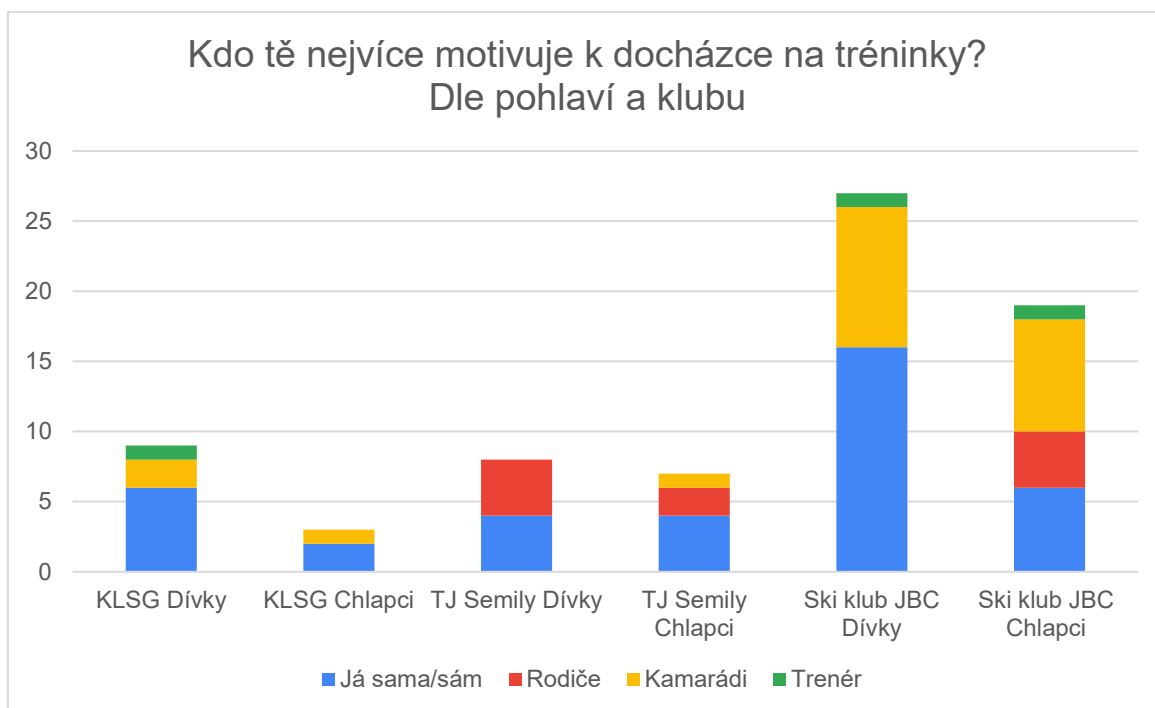


Graf 10 - Motivace k docházce na tréninky 16-20 let

V grafu číslo 10 jsou vyobrazeny odpovědi celkem 30 adolescentů na otázku, kdo je nejvíce motivuje k docházce na tréninky. Nejčastěji jsou lyžaři ve věku 16 až 20 let motivováni sami sebou. Sama nebo sám se k docházce na tréninky motivuje 19 respondentů, což představuje 63 %. I v této věkové skupině jsou kamarádi druhou nejčastější odpovědí, jelikož právě přátelé motivují k docházce na tréninky 23 % adolescentů. (7 respondentů). Shodně po 7 %, tedy po 2 respondentech je pak k docházce na tréninky motivováno rodiči nebo trenérem.

U adolescentů jsem očekávala, že nejčastěji se k docházce na tréninky budou motivovat sami. Toto očekávání se naplnilo.

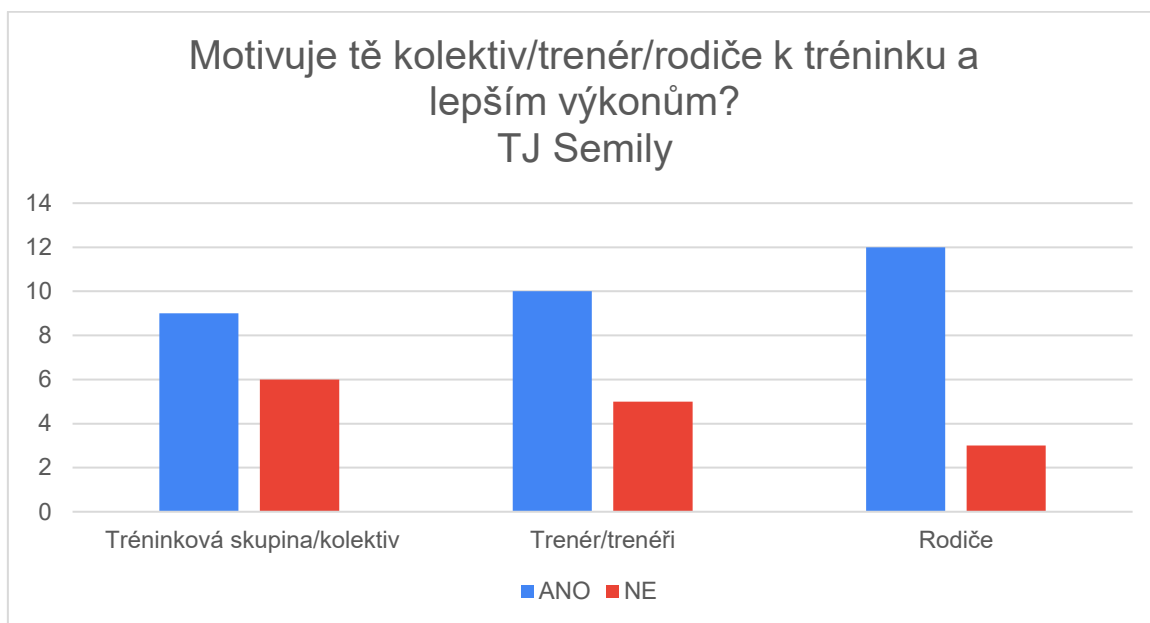
Po srovnání dvou předchozích grafů lze uvést, že u obou věkových skupin jsou lyžaři nejčastěji motivováni k docházce na tréninky sami sebou. U věkové skupiny 16-20 let je pak méně častá motivace kamarády, než u skupiny skládající se z 10 až 15letých. Rodiče jsou motivačním prvkem k tréninku o něco významnější u dětí staršího školního věku, i tak se však jedná o menší část. Počet lyžařů, kteří jsou v tomto výzkumném souboru motivováni k tréninku převážně trenérem, je minimální.



Graf 11 - Motivace k docházce na tréninky dle klubu a pohlaví

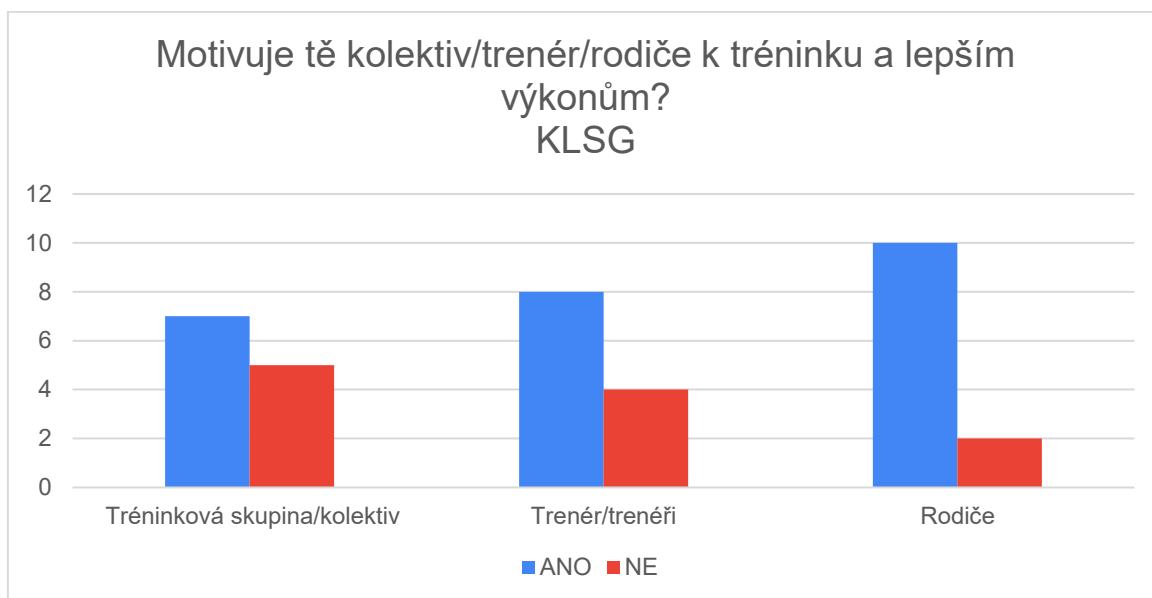
Graf s číslem 11 znázorňuje odpovědi na stejnou otázku, jako grafy číslo 9 a 10. V tomto případě jsou výsledky šetření vyobrazeny dle pohlaví a klubu. Z grafu lze vyčíst, že ve všech klubech se u obou pohlaví k docházce na tréninky nejvíce motivují respondenti sami. Tento fakt porušují pouze chlapci ze Ski klubu JBC, u kterých se nejčastěji objevovala odpověď, že k tréninku je motivují převážně kamarádi. Motivace rodiči se objevuje pouze u dívek v TJ Semily a tuto možnost zvolila polovina respondentek. Z děvčat ve Ski klubu JBC a v KLSG nezvolila tuto možnost ani jedna. Kamarádi k tréninku motivují minimálně jednoho respondenta v každé skupině, kromě dívek z TJ Semily.

Z této názorné ukázky je znát, že ve Ski klubu Jablonec nad Nisou hrají roli k docházce na tréninky mnohem častěji kamarádi, než je tomu u dalších dvou klubů. Zároveň lze vidět, že v KLSG se nevyskytují žádní jedinci, kteří by byli k tréninku motivováni hlavně rodiči. Tento fakt přisuzují věku respondentů, jelikož všichni lyžaři z KLSG spadají do věkové skupiny 16-20 let. K pozorování výrazných změn napříč kluby by bylo dobré mít vyrovnanější počet respondentů ze všech klubů.



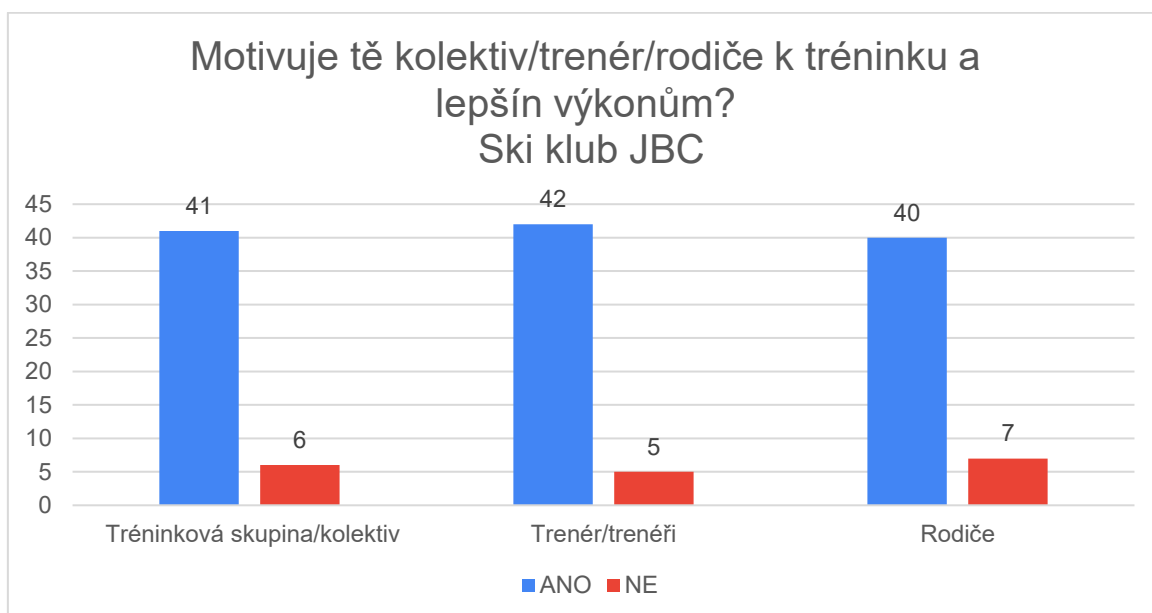
Graf 12 - Motivace k tréninku a lepším výkonům u respondentů z TJ Semily

Ve dvanáctém grafu jsou znázorněny odpovědi dětí z TJ Semily na otázku, zdali je tréninková skupina/trenér/rodiče motivují k tréninku a lepším výkonům. Respondenti měli možnost zvolit u každé z následujících otázek odpověď „Ano“ či „Ne“. 80 % lyžařů z tohoto oddílu motivují k tréninku a lepším výkonům rodiče, 20 % dětí se necítí rodiči nijak motivováno. Motivaci ze strany trenérů cítí 67 % dětí a 60 % cítí motivaci z tréninkové skupiny, tedy z kolektivu, ve kterém trénují. 60 %, tedy 9 respondentů, se cítí být motivováno vším výše uvedeným. Jako nejméně motivující tedy můžeme označit právě tréninkovou skupinu.



Graf 13 - Motivace k tréninku a lepším výkonům u respondentů z KLSG

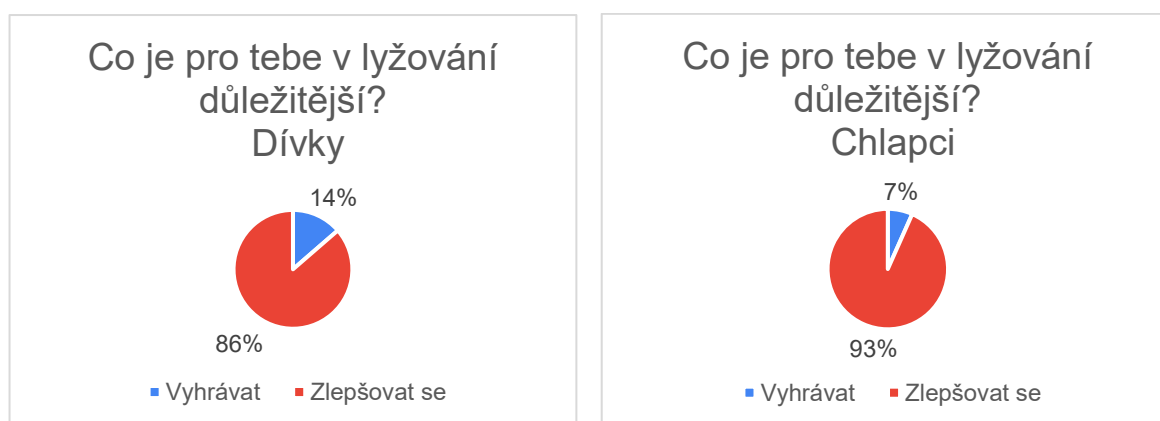
V KLSG je dle grafu 83 % členů motivováno k lepším výkonům a k tréninku rodiči. 67 % dotázaných určilo trenéry jako motivující a 58 % lyžařů v tomto klubu motivuje tréninková skupina. 50 % členů KLSG je motivováno všemi třemi možnými.



Graf 14 - Motivace k tréninku a lepším výkonům u respondentů ze Ski klubu JBC

Z grafu číslo 14 lze vyčíst, že děti a mládež ve Ski klubu JBC jsou k tréninku a lepším výkonům motivováni kolektivem, trenérem i rodiči velmi podobně. Tréninkovou skupinou je motivováno 87 %, trenér motivuje 89 % svěřenců a rodiče motivují své děti k tréninku a lepším výkonům z 85 %. Tréninkovou skupinou, trenérem i rodiči je motivováno 33 respondentů ze Ski klubu Jablonec nad Nisou. To představuje 70 % svěřenců.

V porovnání všech tří výše uvedených grafů lze vyčíst, že respondenti, kteří trénují ve Ski klubu JBC, jsou motivováni k tréninku a lepším výkonům více, než respondenti KLSG a TJ Semily. Nejvýznamnější rozdíl je viděn u motivace vycházející z tréninkové skupiny, kolektivu v lyžařském klubu. Zatímco v KLSG je kolektivem motivováno 58 % a v TJ Semily 60 % respondentů, ve Ski klubu JBC se jedná o 87 %. Naopak minimální rozdíl je viděn u rodičů, jelikož ti motivují k tréninku a lepším výkonům v každém z týmů vždy přes 80 % dětí a mládeže. Celkově mohou tedy zhodnotit, že prostředí a kolektiv má vliv na motivaci dětí a mládeže k tréninku a lepším výkonům.



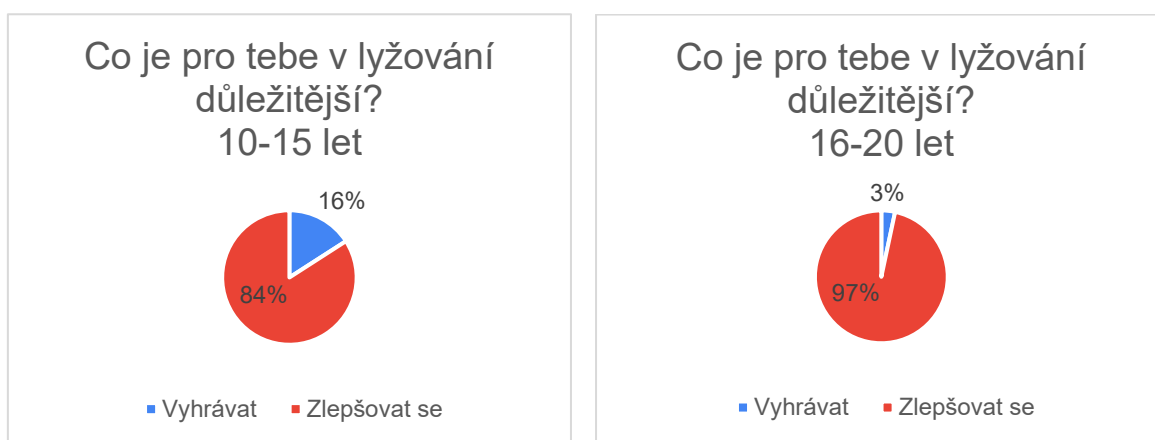
Graf 15 - Teorie cíle snažení u dívek

Graf 16 - Teorie cíle snažení u chlapců

V grafech č. 15 a 16 jsou zaznamenány odpovědi respondentů na otázku, která se týká teorie cíle snažení. Při srovnání těchto dvou grafů je zřetelné, že pro dívky i chlapce je důležitější, aby se v lyžování zlepšovali, než aby vyhrávali. Možnost zlepšovat se zvolilo 86 % dívek (38 respondentek) a 93 % chlapců (28 respondentů). 6 dívek představujících ve vzorku 14 % zvolilo jako osobně důležitější vyhrávat. U chlapců tuto variantu zvolilo pouze 7 %

z nich (2 chlapci). Mezi respondenty, které motivuje více vidina vítězství, bylo 5 členů Ski klubu JBC a 3 lyžaři z TJ Semily.

V porovnání dívek a chlapců je tedy malý rozdíl. Poměrově více dívek je zaměřeno na vítězství, rozdíl mi však nepřijde nikterak markantní. Čekala jsem, že v tomto šetření bude celkově více chlapců i dívek zaměřeno na vítězství. Dle teorie snažení je tedy převážná většina běžců na lyžích v tomto šetření motivována radostí z pohybu a mají tendence k vybírání si aktivit, ve kterých se mohou zlepšovat.



Graf 17 - Teorie cíle snažení 10-15 let

Graf 18 - Teorie cíle snažení 16-20 let

Grafy 17 a 18 představují porovnání cíle snažení podle věku respondentů. Zde můžeme vidět o něco větší rozdíl než u rozdělení dle pohlaví. Lyžaři ve starším školním věku bývají častěji determinováni na vítězství než lyžaři v období adolescence. Mezi lyžaři od 16 do 20 let pouze jeden respondent (3 %) uvedl, že je pro něj v běžeckém lyžování důležitější vyhrávat. Naopak 97 % (29 respondentů adolescentů) odpovědělo, že důležitější než vyhrávat je pro ně se zlepšovat. U respondentů staršího školního věku je pro 16 %, tedy pro 7 respondentů, cílem snažení vyhrávat. Zlepšovat se je důležitější pro 84 % (37 respondentů).

Velmi mě překvapilo, že mezi adolescenty byl pouze jeden respondent, který je zaměřený na vítězství. Očekávala jsem, že s rostoucí profesionalitou a náročností běhu na lyžích bude více respondentů zaměřeno na vítězství. Na druhou stranu je velmi pozitivní, že převážná většina všech respondentů považuje za důležitější osobní růst, tedy zlepšování se.

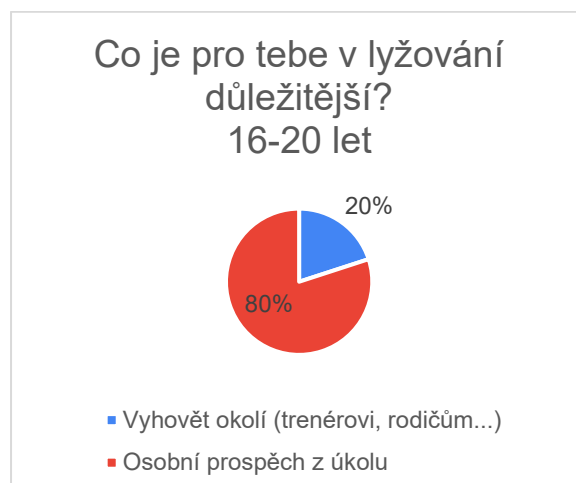
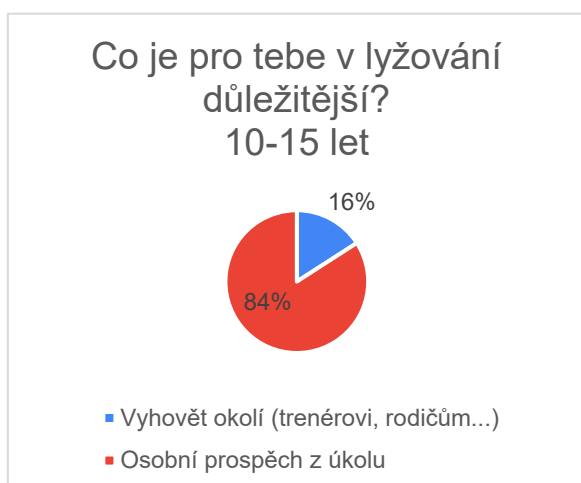


Graf 19 - Teorie sebeurčení u dívek

Graf 20 - Teorie sebeurčení u chlapců

Tyto dva grafy číslo 19 a 20 se vztahují k teorii sebeurčení. V tomto případě jsem zjišťovala, zdali je pro respondenty důležitější vyhovět okolí či osobní prospěch z úkolu. Právě druhou možnost (osobní prospěch z úkolu) zvolila většina respondentů. Konkrétně tuto možnost zvolilo 84 % dívek (37 lyžařek) a 80 % chlapců (24 lyžařů). Pro poměrově menší část je důležitější vyhovět okolí, za které se považují rodiče, trenéři a další blízcí. Celkem se jednalo o 7 dívek (16 %) a 6 chlapců (20 %).

Celkově z tohoto výsledku nevyvozují značné rozdíly mezi dívkami a chlapci. Poměr odpovědí je velmi podobný u obou pohlaví. Dle teorie sebeurčení jsou běžci na lyžích v tomto šetření motivováni převážně vnitřní motivací.

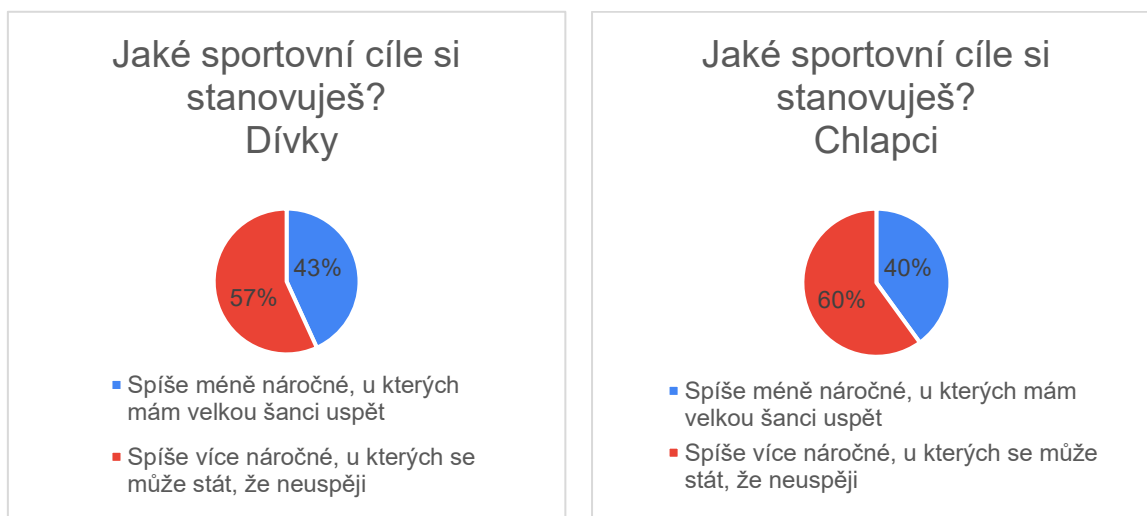


Graf 21 - Teorie sebeurčení 10-15 let

Graf 22 - Teorie sebeurčení 16-20 let

Grafy 21 a 22 představují porovnání odpovědí týkajících se teorie sebeurčení dle věku. Mezi respondenty ve starším školním věku je pro 16 % lyžařů (7 respondentů) důležitější vyhovět okolí. V této věkové skupině je pak pro 37 účastníků šetření ve starším školním věku důležitější osobní prospěch z úkolu. U adolescentů je situace obdobná, a to tak, že 20 % respondentů v této věkové skupině (6 lyžařů) považuje za důležitější vyhovět okolí. Dalších 24 účastníků (80 %) dotazníkového šetření ve věku 16-20 let naopak považuje za důležitější svůj osobní prospěch z provedeného úkolu.

Z porovnání věkových skupin lyžařů ve starším školním věku a v adolescentním věku vyplývá, že rozdíly v návaznosti na věk nejsou nikterak markantní. Celkově se poměr odpovědí mezi skupinami liší o 4 %, což považují za malý rozdíl. U lyžařů každého věku tedy dle teorie sebeurčení převládá motivace vnitřní.

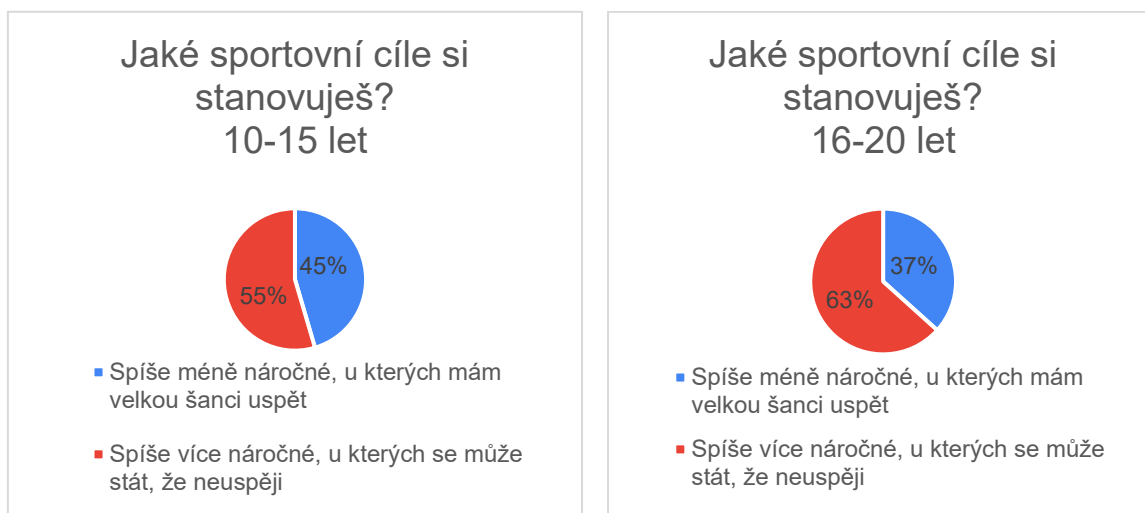


Graf 23 - Teorie potřeby úspěchu u dívek

Graf 24 - Teorie potřeby úspěchu u chlapců

Tyto dva grafy (23 a 24) se věnují otázce, která se zabývá teorií potřeby úspěchu. Při porovnání dívek a chlapců je znatelný pouze minimální rozdíl mezi pohlavím. 43 % dívek a 40 % chlapců (19 a 12 respondentů) si stanovuje cíle spíše méně náročné, u kterých mají velkou šanci uspět. Tyto lyžaře tak budou více motivovat spíše výzvy menší a budou více namotivováni v soutěžích s o něco slabším soupeřem. U 57 % dívek a 60 % chlapců (25 a 18 respondentů) pak převažují spíše cíle náročnější, u kterých bude šance na úspěch o něco menší. Lyžaři, kteří zvolili tuto možnost, jsou více motivováni při soutěžení s podobně silným soupeřem, jelikož vítězství nad takovýmto protivníkem pro ně má vyšší hodnotu.

Z tohoto výsledku jsem překvapená, jelikož ukazuje, že více jak polovina běžců na lyžích je dle výkonové motivace vysoce výkonná. Rozdíl mezi chlapci a děvčaty jsem očekávala o něco výraznější, konkrétně jsem předpokládala více děvčat, které budou vyhledávat cíle spíše méně náročné. Vzhledem k málo významnému rozdílu ale docházím k závěru, že pohlaví respondenta významně neovlivňuje motivaci dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu.



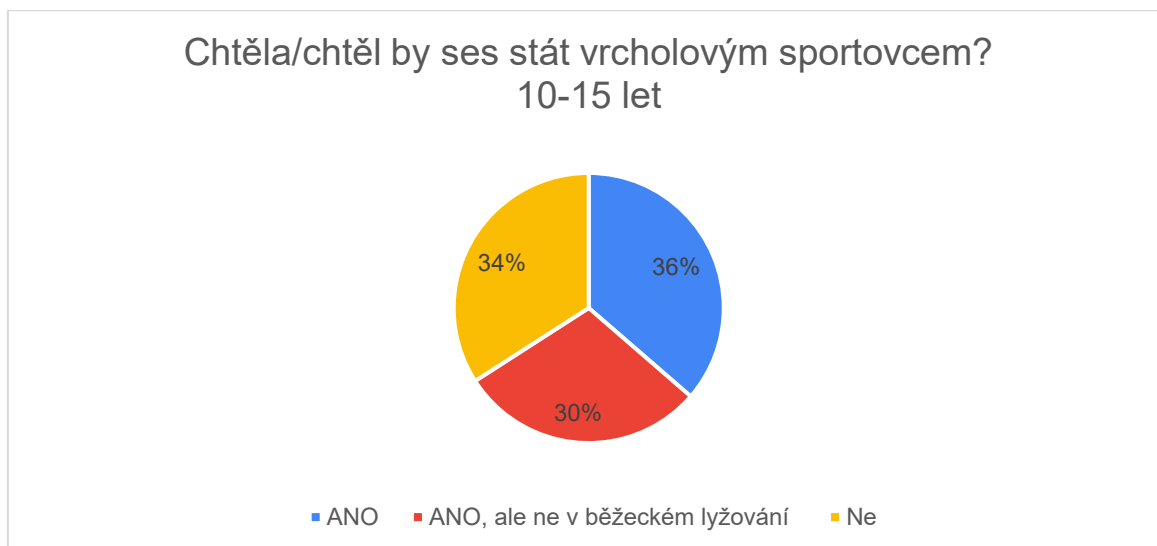
Graf 25 - Teorie potřeby úspěchu 10-15 let

Graf 26 - Teorie potřeby úspěchu 16-20 let

Jaké sportovní cíle si stanovují běžci na lyžích v odlišném věku, to je téma, kterému se věnují grafy číslo 25 a 26. Více než polovina lyžařů staršího školního věku (55 %, 24 dotázaných) si stanovuje cíle spíše náročnější, s přiměřenou pravděpodobností neúspěchu. U adolescentů je toto číslo o něco vyšší, jelikož tuto možnost uvedlo 63 % (19 respondentů). Naopak méně náročné cíle s velkou pravděpodobností úspěchu volí 45 % lyžařů ve starším školním věku a 37 % adolescentů (19 a 11 respondentů).

Z grafů lze vyčíst, že s věkem má u běžců na lyžích motivace dosáhnout úspěchu lehce vzestupnou tendenci. Rozdíl však není zcela určující a z tohoto důvodu docházím k závěru, že věk v teorii potřeby úspěchu nehraje zcela zásadní roli.

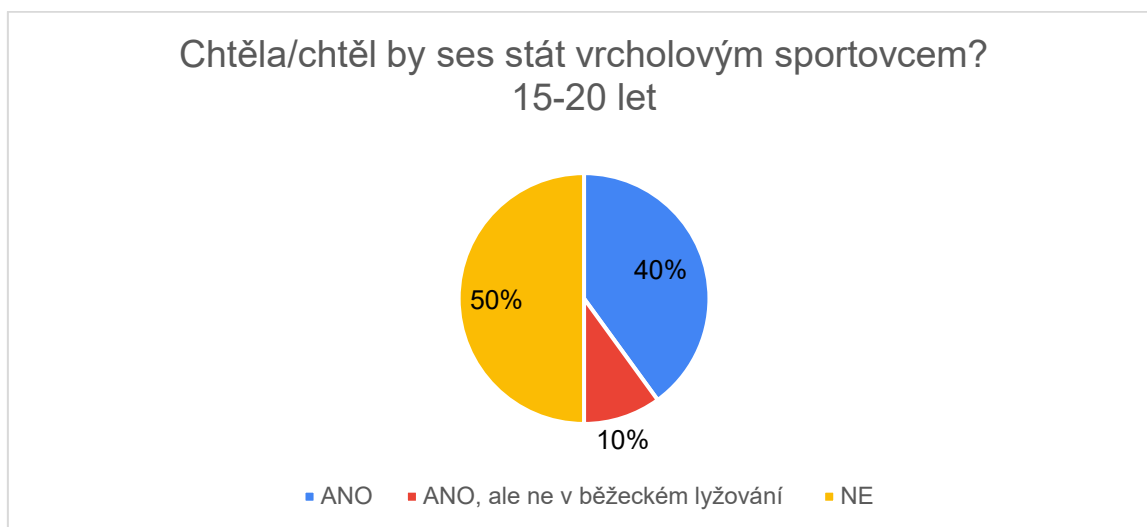
Část 3. zabývající se ambicemi k vrcholovému sportu



Graf 27 - Ambice stát se vrcholovým sportovcem 10-15 let

V grafu číslo 27 je zaznamenáno, kolik procent sportovců staršího školního věku má ambice stát se vrcholovým sportovcem. Z celkového počtu 44 respondentů v tomto věku se 16, tedy 36 % chce stát vrcholovým sportovcem, a to konkrétně v běžeckém lyžování. Dalších 30 % (13 respondentů) má touhu stát se vrcholovým sportovcem v jiném sportu, než je běh na lyžích. Z těchto 13 respondentů se 12 věnuje i jinému sportu, než je právě běžecké lyžování. Nejčastěji se tito mladí sportovci věnují atletice, gymnastice, plavání a cyklistice. 15 mladých lyžařů, což představuje 34 %, se vrcholovým sportovcem stát nechce. Celkem tedy 66 % dětí ve věku 10 až 15 let má touhu stát se vrcholovým sportovcem v běžeckém lyžování, nebo v jiném sportu.

Počet dětí, kteří se chtějí stát v této věkové kategorii vrcholovým sportovcem jsem čekala menší.

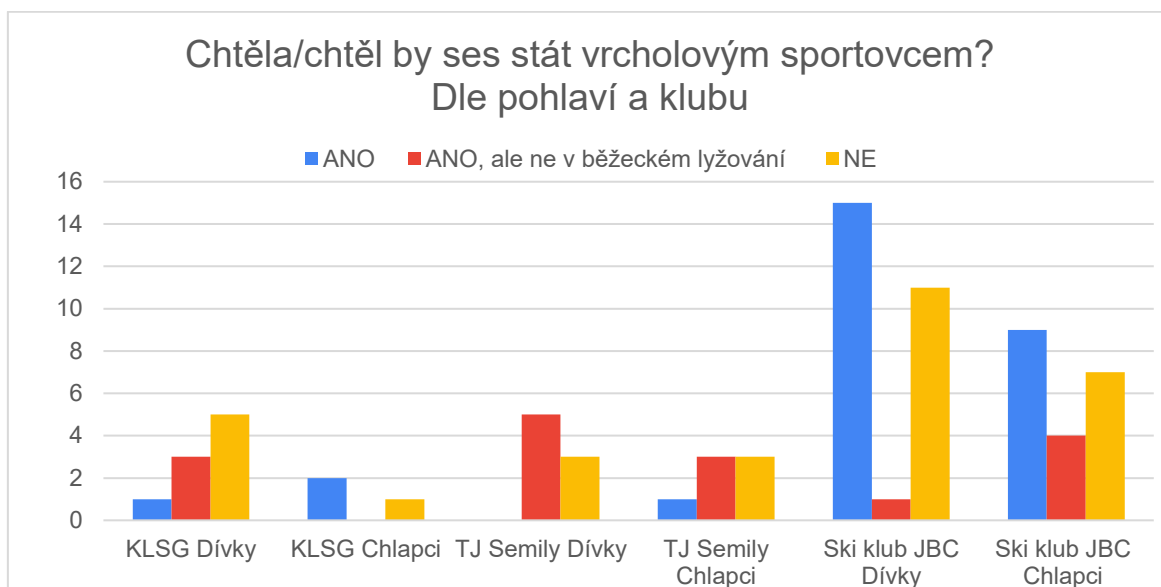


Graf 28 - Ambice stát se vrcholovým sportovcem 16-20 let

Z grafického vyobrazení číslo 28 je na první pohled patrné, že polovina sportovců nemá ambice stát se vrcholovým sportovcem. 50 % těchto sportovců představuje 15 respondentů. Naopak 40 %, tedy 12 sportovců, by se vrcholovým sportovcem stát chtělo, a to konkrétně v běžeckém lyžování. 3 respondenti (10 %) uvedli, že vrcholovým sportovcem by se stát chtěli, ale v jiném sportu.

V této věkové kategorii jsem také očekávala menší počet respondentů, kteří se chtějí stát vrcholovým sportovcem.

Při porovnání grafů 27 a 28 je zřetelné, že celkově má mladší skupina respondentů častěji touhu stát se vrcholovým sportovcem. Rozdíl je viděn hlavně v počtu respondentů, kteří by se chtěli stát vrcholovým sportovcem v jiném sportu než v běžeckém lyžování. Tento výsledek přisuzuji faktu, že mladší lyžaři se ve více případech věnují ještě jinému sportu a jsou méně vyhranění. Naopak sportovci starší se věnují převážně právě jen běžeckému lyžování, tudíž již nemají ambice stát se vrcholovým sportovcem v jiném sportu, než který provozují. Celkový počet lyžařů v tomto šetření, kteří se chtějí stát vrcholovým sportovcem, je 44 z 74 dotázaných. Tento počet mě překvapil, jelikož jsem čekala, že se vrcholovým sportovcem bude chtít stát mnohem méně respondentů.

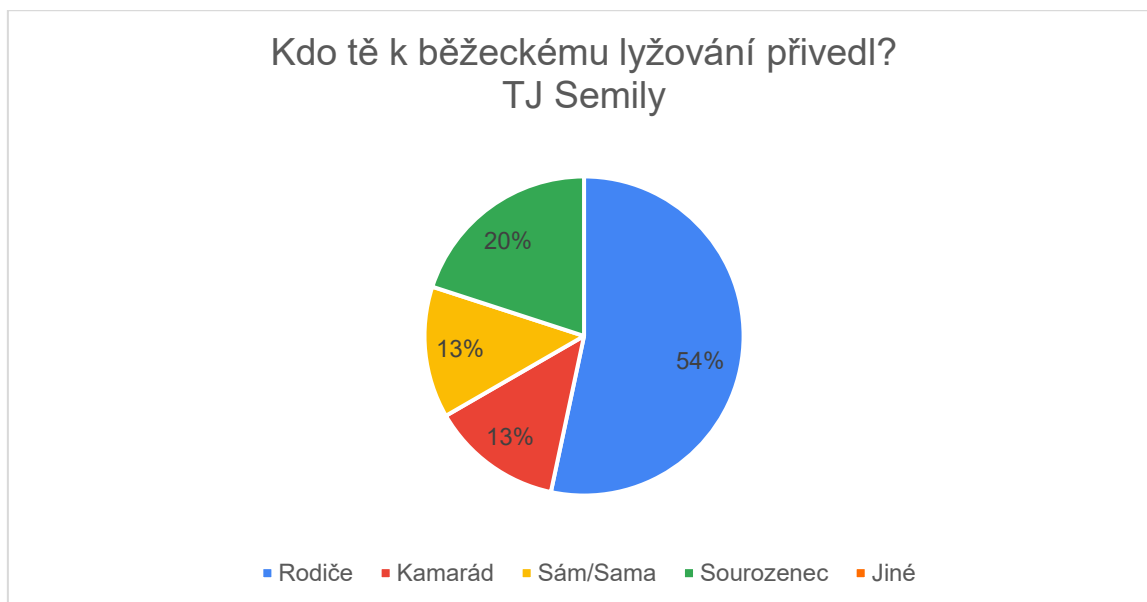


Graf 29 - Ambice stát se vrcholovým sportovcem dle pohlaví a klubu

Graf číslo 29 znázorňuje odpovědi respondentů dle klubu a pohlaví na otázku týkající se ambice stát se vrcholovým sportovcem. V tomto grafu můžeme vidět, že zatímco chlapci i dívky z TJ Semily se vrcholovým sportovcem přímo v běžecském lyžování stát nechtějí, ve Ski klubu Jablonec je právě „Ano“ nejčastější odpověď. Celkem 24 dívek a chlapců z tohoto ski klubu má ambice stát se vrcholovým běžcem na lyžích, 5 respondentů má touhu stát se vrcholovým sportovcem v jiném sportu a 18 dotázaných se vrcholovým sportovcem stát nechce. V KLSG se 5 dívek a 1 chlapec vrcholovým sportovcem stát nechce, 3 dívky mají touhu stát se vrcholovým sportovcem v jiném sportu a pouze 3 respondenti, 2 chlapci a 1 dívka, mají ambice stát se vrcholovým běžcem na lyžích. V TJ Semily se vrcholovým běžcem na lyžích chce stát pouze jeden chlapec, 6 dětí nemá ambice stát se vrcholovým sportovcem a 8 dětí se vrcholovým sportovcem stát chce, ale v jiném sportu.

Z tohoto srovnání mi přijde zajímavý fakt, že mezi respondenty z KLSG se vyskytují dívky, které se chtějí stát vrcholovými sportovkyněmi v jiném sportu než v běžecském lyžování. Na sportovním gymnáziu se sportovci věnují běžecskému lyžování tak frekventovaně, že bych neočekávala touhu se věnovat na vrcholové úrovni jinému sportu. Dále jsem neočekávala tak velký zájem o vrcholový sport ve Ski klubu JBC.

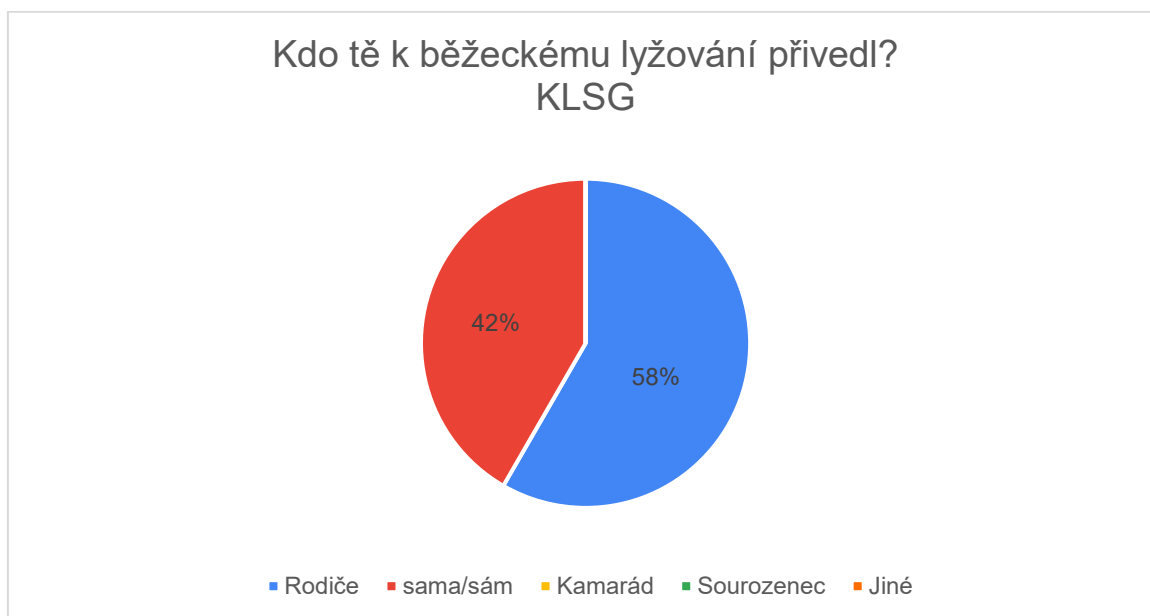
Část 4. zabývající se podnětem k lyžování a výběrem klubu



Graf 30 - Kdo respondenty přivedl k běhu na lyžích v TJ Semily

Graf číslo 30 se věnuje respondentům z TJ Semily a otázce, kdo je přivedl k běžeckému lyžování. Nejčastěji členové oddílu TJ Semily označovali, že je k běžeckému lyžování přivedli rodiče. Tuto možnost zvolilo celkem 8 z 15 respondentů, tedy 54 %. Druhou nejčastější odpovědí, kterou zvolilo 20 % respondentů (3 děti), byla možnost, že k běžeckému lyžování je přivedl sourozenec. Shodně po dvou respondentech (po 13 %) pak zvolilo odpověď, že k běžeckému lyžování je přivedl kamarád nebo že začali lyžovat ze svého popudu.

V TJ Semily více jak polovinu respondentů k běžeckému lyžování přivedli rodiče, což je odpověď, kterou jsem předpokládala. V TJ Semily lyžují dle grafu výše děti pouze do 15 let, tudíž minimálně u těch mladších respondentů předpokládám, že se jedná o jejich první či druhý sport, který si děti zpravidla nevybírají samy (dle motivační struktury).



Graf 31 - Kdo respondenty přivedl k běhu na lyžích v KLSG

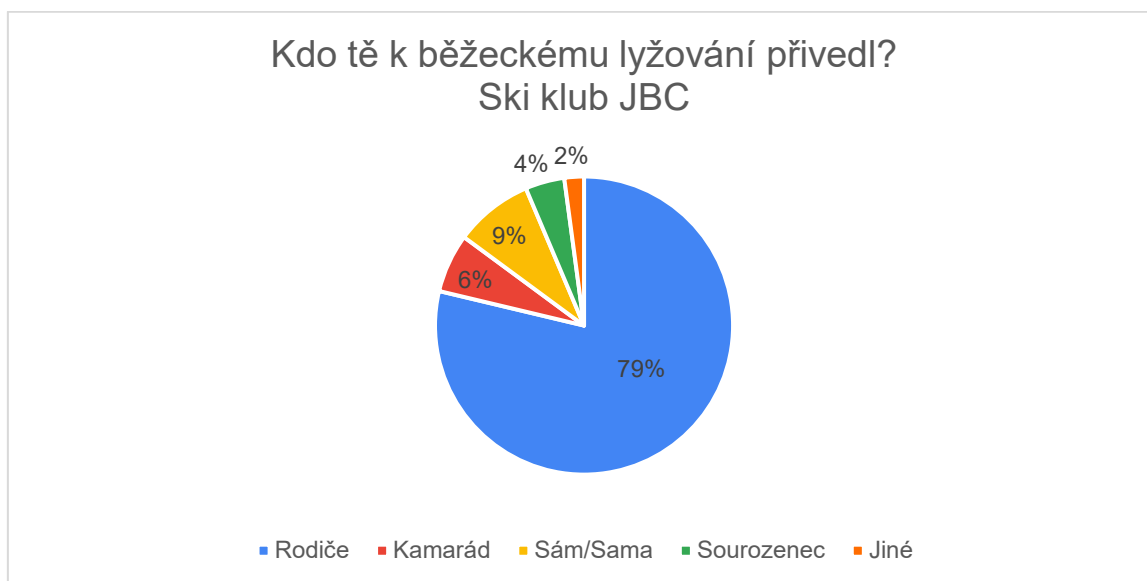
V tomto grafu (číslo 31) jsou vyznačeny odpovědi respondentů z KLSG na otázku, která zjišťuje, kdo je přivedl k běžeckému lyžování. Na rozdíl od ostatních klubů, v KLSG z celkových 5 možností respondenti označili pouze 2. Nejčastější odpovědí bylo, že k běžeckému lyžování je přivedli rodiče. Tuto možnost zvolilo 7 účastníků šetření v tomto klubu, což představuje 58 %. Sama nebo sám se k běžeckému lyžování přivedlo 42 % respondentů, celkem tedy 5 z 12.

Odpovědi na tuto otázku u respondentů z KLSG jsem se rozhodla porovnat s délkou, které se běžeckému lyžování věnují. Tyto data jsou uvedena v následující tabulce.

Vztah otázky kdo tě přivedl k běžeckému lyžování a otázky kolik let se věnuješ běžeckému lyžování v klubu.			
Pohlaví	Kdo tě k běžeckému lyžování přivedl?	Kolik let se věnuješ běžeckému lyžování v klubu/oddílu?	Průměrná délka lyžování v letech
Chlapec	Rodiče	10	9,14
Chlapec	Rodiče	12	
Dívka	Rodiče	10	
Dívka	Rodiče	2	
Dívka	Rodiče	9	
Dívka	Rodiče	11	
Dívka	Rodiče	10	
Chlapec	Sama/sám	4	4,2
Dívka	Sama/sám	5	
Dívka	Sama/sám	2	
Dívka	Sama/sám	5	
Dívka	Sama/sám	5	

Tabulka – Vztah otázky kdo tě přivedl k běžeckému lyžování a otázky kolik let se věnuješ běžeckému lyžování v klubu

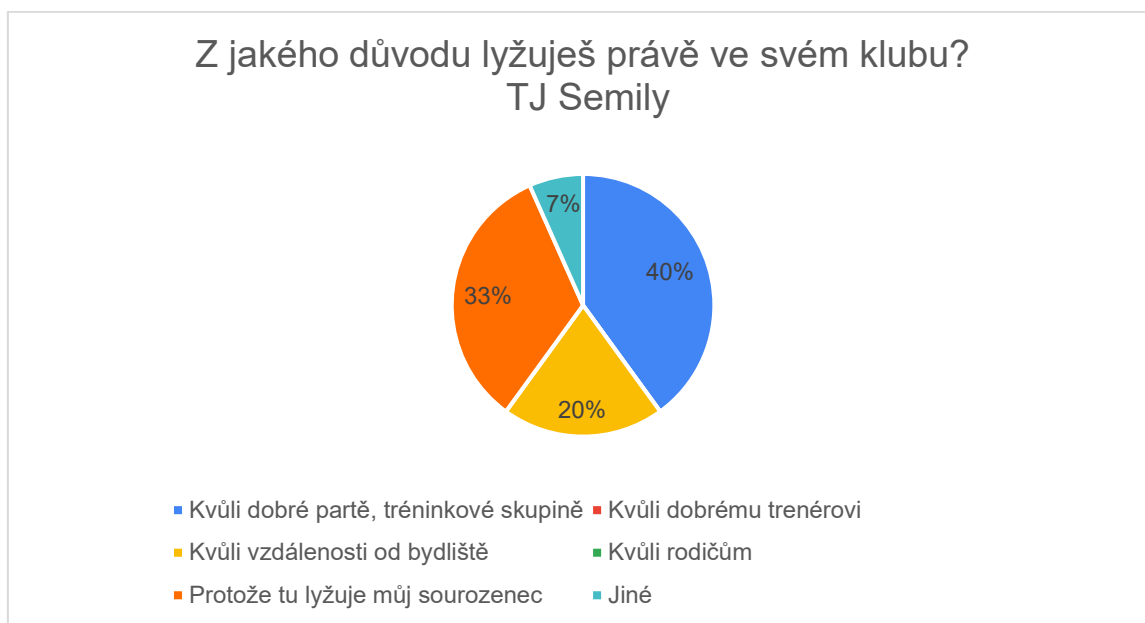
Při porovnání těchto dat je zřetelné, že respondenti, kteří si běžecké lyžování zvolili sami, se mu věnují kratší dobu. Tito lyžaři se běžeckému lyžování věnují v průměru 4,2 let. Naopak členy KLSG, které k běhu na lyžích přivedli rodiče, se běžeckému lyžování věnují v průměru 9,14 let.



Graf 32 - Kdo respondenty přivedl k běhu na lyžích ve Ski klubu JBC

Graf číslo 32 se zabývá odpověďmi lyžařů ze Ski klubu JBC na otázku týkající se toho, kdo je přivedl k běžeckému lyžování. Stejně tak jako u respondentů z TJ Semily i KLSG se nejčastější odpovědí stala možnost, že k běžeckému lyžování byly členové jabloneckého Ski klubu přivedeni rodiči. Tuto možnost celkem zvolilo 34 členů Ski klubu JBC, což představuje 79 % odpovědí. Sama nebo sám se k běžeckému lyžování přivedlo 9 % (4 respondenti). Dále 3 respondenti (6 %) se začali věnovat běžeckému lyžování kvůli kamarádovi, 2 respondenty (4 %) k běžeckému lyžování přivedl sourozenec a 1 respondent uvedl, že k běžeckému lyžování ho přivedlo něco jiného. U tohoto respondenta se jednalo o jiný sport, který ho k běžeckému lyžování přivedl, a to konkrétně o skoky na lyžích.

Nejčastější odpovědí se tedy napříč kluby stala možnost, že k běžeckému lyžování byli respondenti přivedeni rodiči. Vzhledem k věku respondentů jsem tuto odpověď jako nejčastější očekávala. Překvapilo mě, že ve Ski klubu Jablonec nad Nisou nebylo více respondentů, které by k lyžování přivedl sourozenec.



Graf 33 - Důvod lyžování ve vybraném klubu v TJ Semily

Grafové vyobrazení číslo 33 představuje, z jakých důvodů se respondenti věnují běžeckému lyžování právě v jejich klubu. V lyžařském oddíle TJ Semily nejvíce respondentů uvedlo, že tento oddíl navštěvuje hlavně proto, že tu mají dobrý kolektiv, dobrou tréninkovou skupinu. Takto odpovědělo 6 respondentů z tohoto klubu, což představuje 40 %. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že lyžaři navštěvují TJ Semily z důvodu přítomnosti sourozence v tomto klubu. Tuto odpověď zvolilo 5 dětí, procentuálně tedy 33 % respondentů z TJ Semily. Kvůli vzdálenosti od bydliště si zvolilo tento oddíl 20 % dětí, což představuje 3 respondenty. Pouze jeden člen (7 %) uvedlo důvod jiný, který dále nespecifikoval. Žádný z respondentů se běžeckému lyžování v TJ Semily nevěnuje kvůli rodičům či kvůli dobrému trenérovi.

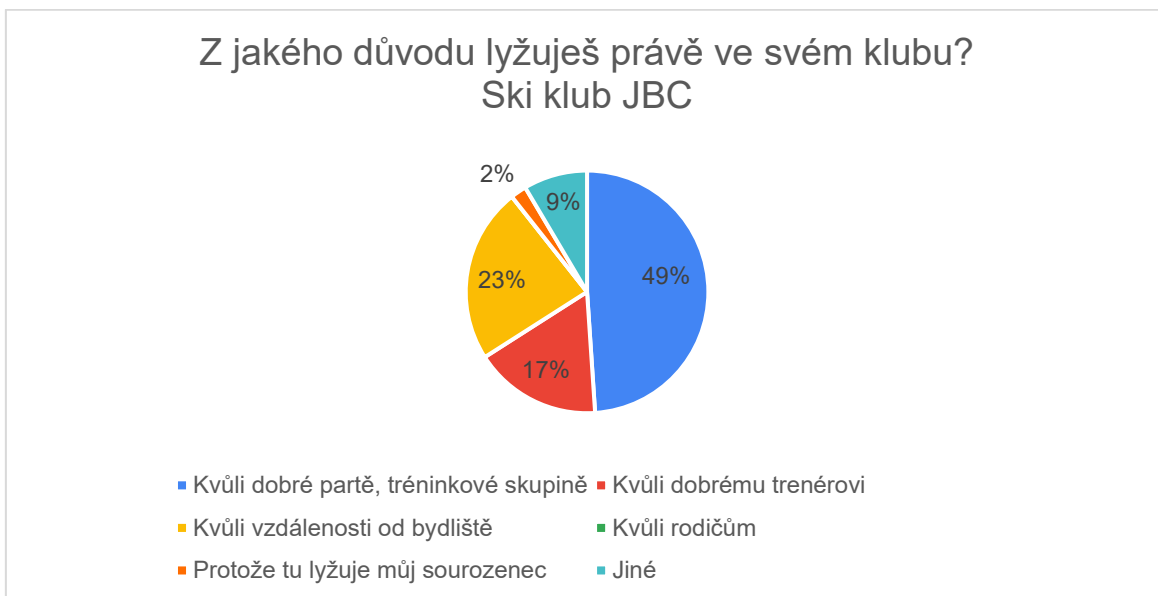
V těchto výsledcích jsem očekávala více respondentů, kteří budou běhat na lyžích v TJ Semily z důvodu vzdálenosti od bydliště. A to hlavně proto, že blízkém okolí Semil se nevyskytuje mnoho dalších klubů. Počet dětí, kteří budou navštěvovat TJ Semily kvůli partě jsem vzhledem k počtu členů očekávala podobný.



Graf 34 - Důvod lyžování ve vybraném klubu v KLSG

V grafu 34 je znázorněno, z jakého důvodu se mladí lyžaři věnují běžeckému lyžování právě v Klubu Lyžařů při Sportovním gymnáziu v Jablonci nad Nisou. Po 25 %, tedy po 3 respondentech, odpovědělo, že v KLSG lyžují kvůli dobrému trenérovi nebo kvůli dobré tréninkové skupině, partě. 17 % respondentů (2 lyžaři) odpovědělo, že právě v tomto klubu lyžují z důvodu vzdálenosti od bydliště a celkem 4 respondenti (33 %) uvedli důvod jiný. Mezi těmito důvody se u jednoho respondenta objevilo, že nemá jinou možnost, dva respondenti důvod neuvedli a jeden respondent uvedl, že v tomto klubu lyžuje z důvodu studia na sportovním gymnáziu. Ani jeden respondent neuvedl, že by se lyžování v KLSG věnoval kvůli rodičům či kvůli sourozenci.

Lyžaři z KLSG tedy nejčastěji uváděli jiný důvod než předem definovaný. Vzhledem k malému počtu respondentů v této skupině mi výsledky nepřijdou validní.



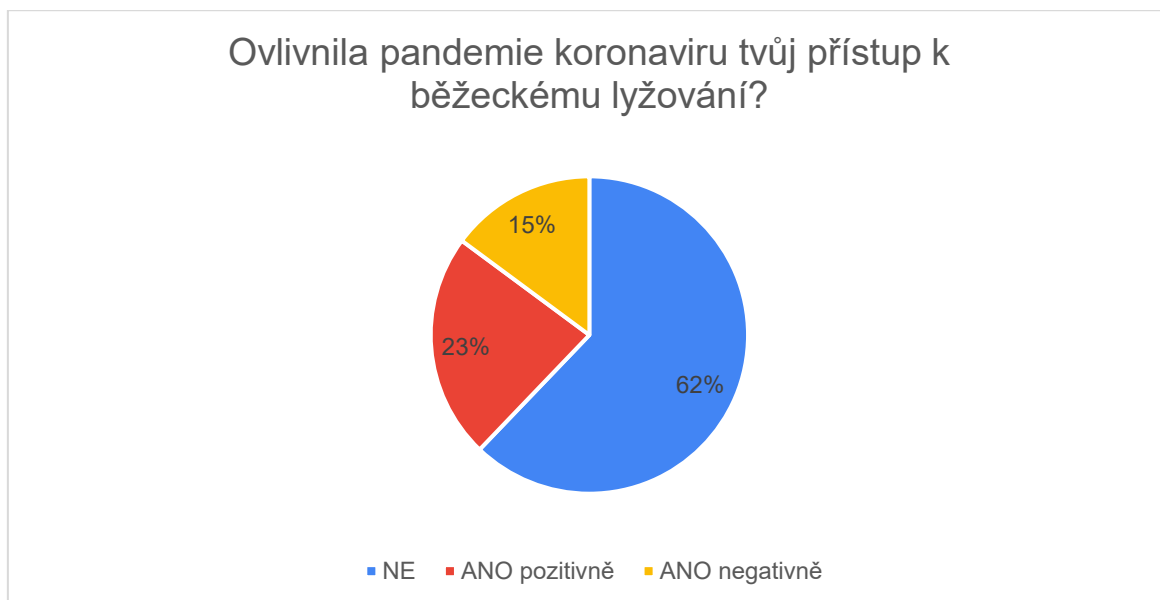
Graf 35 - Důvod lyžování ve vybraném klubu ve Ski klubu JBC

Graf s číslem 35 představuje odpovědi respondentů z jabloneckého Ski klubu na otázku, z jakého důvodu se věnují běžeckému lyžování právě ve svém klubu. Necelá polovina respondentů (49 %, 23 lyžařů) uvedla, že běžeckému lyžování se ve Ski klubu JBC věnují kvůli dobré partě, tréninkové skupině. Kvůli vzdálenosti od bydliště navštěvuje tento ski klub 23 % respondentů, což představuje 11 lyžařů. 17 %, tedy 8 respondentů zvolilo jako hlavní důvod k výběru lyžování ve Ski klubu JBC dobrého trenéra. Pouze jeden respondent (2 %) uvedl, že tento klub navštěvuje kvůli tomu, že zde trénuje také sourozenec. 4 (9 %) odpověděli, že ve ski klubu JBC trénují z důvodu jiného. Za jiný důvod jeden respondent uvedl, že to byla nejlepší možná varianta v okolí, další tři respondenti důvod nespécifikovali. Ani jeden respondent pak neoznačil, že by se lyžování ve Ski klubu JBC věnoval kvůli rodičům.

Odpovědi respondentů ze Ski klubu JBC jsem očekávala podobně rozmanité. Velké množství dětí a mládeže navštěvující právě tento ski klub kvůli dobré partě mě překvapil. Také jsem překvapena, že ani jeden respondent neuvedl jako důvod rodiče.

Při srovnání všech tří grafů (čísla 33, 34 a 35) si lze všimnout, že parta, tréninková skupina je důvodem k navštěvování oddílu nebo ski klubu v nejvíce případech. Naopak rozdíl lze vidět u odpovědi „Kvůli dobrému trenérovi“. Tu ne zvolil ani jeden člen TJ Semily, v dalších dvou lyžařských klubech se tato odpověď objevila.

Část 5. Zabývající se vlivem pandemie koronaviru



Graf 36 - Vliv pandemie koronaviru na přístup k lyžování

Graf 36 se věnuje otázce, zda pandemie koronaviru ovlivnila přístup lyžařů k běžeckému lyžování. 46 lyžařů (62 %) uvedlo, že pandemie koronaviru jejich postoj k běhu na lyžích neovlivnila, naopak 38 % respondentů uvedlo, že pandemie koronaviru jejich přístup ovlivnila. Pozitivně ovlivněných lyžařů v tomto šetření je 17 (23 %), uvedené důvody změny k přístupu pak byly: trávení více času na lyžích, zlepšení techniky běhu a výkonosti, poznání sám sebe, odpočinutí si, získání větší chuti a motivace k tréninku, a zvýšení vůle k samostatným tréninkům. 11 respondentů (15 %) se pak cítí pandemií koronaviru ovlivněno negativně. Nejčastějším důvodem bylo, že vzhledem k malému množství závodů došlo ke snížení motivace k tréninku. Část respondentů se cítí demotivována a chybí jim trénování ve větším počtu lidí a někteří na sobě pocítují větší lenost.

Otázku týkající se koronaviru jsem do dotazníkového šetření doplnila vzhledem k současné situaci pandemie koronaviru v České republice. Očekávala jsem větší množství respondentů, které tato situace ovlivnila. Také jsem předpokládala, že bude více záporně ovlivněných respondentů než kladně. Výsledky mě velmi překvapily, a to hlavně z důvodu počtu neovlivněných a kladně ovlivněných respondentů.

Diskuze

K napsání této bakalářské práce mě původně přiměla myšlenka a zvědavost, jaké jsou rozdíly v motivaci u běžců na lyžích v závislosti na jejich fyzické zdatnosti. Od porovnání fyzické zdatnosti a motivace jsem musela vzhledem k pandemii koronaviru ustoupit, jelikož opatření, která byla v rámci zamezení šíření onemocnění COVID-19 vyhlášena, nedovolovala větší shromažďování lidí, a tak by i měření fyzické zdatnosti bylo značně komplikované. Téma jsem tedy pozměnila tak, aby bylo možné výzkumnou část provést převážně online.

Motivace běžců na lyžích mě zajímala hlavně z důvodu, že jsem se běhu na lyžích v oddíle sama věnovala více než 10 let. Již během těchto let jsem si všimla, že každého k tomuto sportu i k tréninku motivovalo něco jiného. Také jsem během těchto let změnila lyžařský klub a sama jsem velmi cítila, jaké mělo prostředí každého klubu i trenér jiný vliv na moji motivaci.

Celkově se do dotazníkového šetření zapojilo 82 lyžařů. 8 dotazníků nebylo možné použít z různých důvodů. Ze 74 použitelných dotazníků se jednalo o 44 dívek a 30 chlapců. V tomto vzorku respondentů tedy neplatí, že by se již v dětském věku zapojovalo do sportovních aktivit více chlapců, jak popsal Korvas a kol. (2013). Osobně si myslím, že pro chlapce je více sportovních možností a tím pádem se jich méně dostane k běžeckému lyžování. Sportovní vyžití pro dívky mi v Libereckém kraji přijde omezenější.

K vyobrazení získaných dat jsem zvolila dva typy grafů, sloupcový a výsečový. Oba typy grafu jsem vybrala pro jejich přehlednost a konkrétnost. U každé otázky jsem zvolila typ grafu, který mi přišel k vyjádření výsledku vhodnější. Obecně pro většinu vyobrazených grafů platí, že výsečový graf jsem volila u otázek s méně proměnnými a graf sloupcový je použit při vyobrazení většího množství dat. U jedné otázky jsem pro větší přehlednost zvolila k vyobrazení tabulku.

Jaké jsou rozdíly v motivaci k běžeckému lyžování mezi dívkami a chlapci?

U dívek a chlapců jsem žádné velké rozdíly neshledala. Převážná většina mladých lyžařů totiž bez ohledu na pohlaví lyžuje z toho důvodu, že je to baví. Zábava tedy motivuje běžce nejčastěji, a to se shoduje s autory Slepíčková (2001) a Blažej (2019). Dívky v tomto šetření

mnohem méně sportují kvůli zdravotním a estetickým důvodům, než uvádějí již zmínění autoři. Naopak motivace dosáhnout úspěchu se u dívek vyskytovala častěji, než bych dle rešerše očekávala. Chlapce na druhou stranu motivují zdravotní hlediska častěji, než jaký jsem měla předpoklad. Malý rozdíl lze vidět u teorie cíle snažení, kdy výsledky tohoto šetření ukazují, že pro dívky je častěji důležitější vyhrávat než pro chlapce. Zde bych očekávala opačný výsledek. K docházce na tréninky jsou nejčastěji děvčata i chlapci motivováni sami sebou. Chlapce ale velmi podobným podílem motivují také kamarádi. U dívek je množství těch, které jsou k docházce na tréninky motivovány kamarády značně menší. Celkově jsem očekávala znatelnější rozdíly v návaznosti na pohlaví. Také si myslím, že kdyby měli respondenti možnost zvolit více odpovědí, výsledky by se lišily výrazněji.

Jaké jsou rozdíly v motivaci v návaznosti na věk?

Již trochu znatelnější rozdíly jsem zaznamenala v motivaci z pohledu věku. Převážná většina pubescentů i adolescentů lyžuje proto, že je to baví, motiv zábavy je pak o přibližně 20 % častější u mladších respondentů. Dosáhnout úspěchu na druhou stranu mnohem více motivuje starší respondenty. Tento výsledek přisuzuji větší profesionalitě sportu ve vyšším věku a také větší náročnosti jak časové, tak fyzické. Nikterak mě tedy nepřekvapuje, že lyžařů, kteří běhají na lyžích kvůli svému zdraví, je více adolescentního věku. K docházce na trénink se adolescenti motivují nejčastěji sami, druhou nejčastější motivací jsou pak kamarádi. U pubescentů se pak v porovnání s adolescenty častěji objevují rodiče jako ti, co motivují děti k tréninku. I tak jsou ale pubescenti nejčastěji motivováni k docházce a k tréninku sami sebou či kamarády. Z šetření také vyplývá, že pro starší lyžaře je důležitější se zlepšovat než vyhrávat. Podle teorie cíle snažení se tedy u mladších respondentů častěji objevuje orientace na ego než u starších. I přesto je však převážná většina všech respondentů motivována a orientována na úkol. Celkově mi porovnání motivace v různém věku nepřijde až tak rozdílné, jak bych očekávala. Překvapuje mě ale, že vnitřní motivaci, tedy sportování pro sebe sama, lze vidět i u mladších lyžařů v relativně vysoké míře.

Jakou roli hraje v motivaci k tréninku a lepším výkonům prostředí? (rodiče, kolektiv, trenér)

Výsledky se shodují s mým předpokladem, že prostředí má vliv na motivaci. Obecně bych zhodnotila, že všechny tři složky, tedy rodiče, kolektiv i trenéři, mohou děti a mládež k tréninku motivovat. Rodiče motivují největší procento dětí. Trenér a tréninková skupina

může k tréninku a lepším výkonům motivovat, není to však pravidlem. To lze vidět v rozdílu mezi Ski klubem JBC a dalšími dvěma kluby. Výsledky mi ukazují, že členové Ski klubu JBC jsou nejvíce motivováni ve všech třech složkách. Rozdíl mezi kluby jsem čekala, ale udivilo mě, že členové Ski klubu JBC jsou motivováni trenérem a partou o tolik více.

Chtějí se mladí lyžaři stát vrcholovými sportovci a hraje zde roli věk?

Vrcholovým sportovcem se chce stát více lyžařů, než jsem předpokládala a věk v této ambici hraje roli. Pubescenti se chtějí vrcholovým sportovcem stát častěji (64 %), z toho skoro polovina se chce stát vrcholovým sportovcem v jiném sportu. 50 % adolescentů nemá ambice stát se vrcholovým sportovcem a pouze 10 % má ambice vrcholově sportovat v jiném sportu. Myslím si, že adolescenti už nemají z časových důvodů možnost se věnovat jinému sportu, proto mají vyhraněnou odpověď. Mladší běžci jsou méně vyhranění. Překvapující pro mě je, že velkou roli nehrál pouze věk, ale také klub. Mnohem více se totiž chtějí stát vrcholovým sportovcem členové Ski klubu JBC. Z tohoto důvodu předpokládám, že okolím více motivovaní jedinci mají větší ambice stát se vrcholovým sportovcem. Vůbec jsem neočekávala, že právě prostředí bude mít na ambici stát se vrcholovým sportovcem vliv.

Kdo mladé sportovce přivedl k běžeckému lyžování?

U této otázky jsem předpokládala, že nejčastěji budou k běžeckému lyžování děti přivedeny rodiči. To se mi také potvrdilo u většiny respondentů. Pouze lyžaři v KLSG si z velké části našli lyžování sami, což se mi povedlo dát do souvislosti s dobou, které se věnují běžeckému lyžování. Očekávala jsem, že bude větší množství těch, co k lyžování přivedl sourozenec, ale výraznější zastoupení této odpovědi se objevilo pouze u respondentů z TJ Semily.

Ovlivnila pandemie koronaviru přístup dětí a mládeže k běžeckému lyžování?

U této otázky se výsledky výrazně liší od mého očekávání. Předpokládala jsem, že mnohem více běžců na lyžích bude ovlivněno pandemií koronaviru, a to především negativně. Výsledky jsou velmi pozitivní, jelikož většina se cítí neovlivněna, nebo ovlivněna pozitivně. Jako možné vysvětlení považuji, že ačkoli se zrušila většina závodů v této sezóně a nebylo možné trénovat hromadně, lyžaři mají velkou motivaci k trénování, běh na lyžích je baví a jsou tak ochotni čelit případným překážkám. Běžecké lyžování byla také jedna z mála aktivit, která šla během letošní zimy provádět bez větších restrikcí.

Po porovnání hodnot, ke kterým jsem v této práci došla a výsledků v některých dílech, jejichž rozbor jsem provedla v teoretické části (viz kapitola 2.2.7), mohu konstatovat následující. Stejně jako v práci Vnitřní motivace adolescentů ke sportu (Špidlenová, 2014) i v mé práci se výrazně neliší motivace u chlapců a dívek. Podobných hodnot jsem se také dopracovala v porovnání s výsledky v práci Motivace dětí základních a středních škol ke sportu (Drábková, 2016), a to konkrétně, že přes 90 % dětí sportuje rádo a přes polovinu z nich přivedli ke sportu (v mém případě k běžeckému lyžování) rodiče. Srovnání výsledků s prací Motivace dětí základních a středních škol ke sportu (Ešpandr, 2009) také považuji za shodné, protože i tato práce nevykazuje souvislosti v motivaci v návaznosti na věk a pohlaví a uvádí, že děti nejčastěji sportují pro zábavu. Naopak odlišné výsledky vykazuje práce Motivace ve sportu: Vztah k celkové sebeúctě a tělesnému sebevnímání. (Harbichová, 2014). Výsledky této práce ukazují, že na motivaci má vliv pohlaví, což můj výzkum neprokázal. Práce Harbichové se zabývala odlišnou věkovou skupinou, konkrétně vysokoškoláky, což je dle mého názoru důvod odlišných výsledků. Podobně se výsledky neshodují s prací Motivace ke sportovně pohybovým aktivitám u dospívající mládeže (Nováček, 2010). V této práci autor došel k závěru, že nejsilnějším motivem mládeže je zlepšení fyzické kondice, což se neshoduje s hlavním motivem zábavy, ke kterému poukazuje tato práce.

Z již vyplněných dotazníků jsem vyřadila 3 otázky, které jsem ve výsledkové části nepoužila. Konkrétně se jedná o otázky 5, 8 a 9 (viz příloha 1.) Tyto otázky zjišťovaly, zda se respondenti věnují i jiným sportům, zdali by se chtěli věnovat i jiným sportům, a také počet tréninkových jednotek, kterého se během týdne účastní. Odpovědi těchto otázek se mi nepovedlo dát do souvislostí s motivací a z tohoto důvodu se neobjevují v části analyzující výsledky. Získaná data si však ponechám a případně využiji v diplomové práci, jelikož pohybovým aktivitám dětí a mládeže bych se ráda věnovala i nadále.

Výsledky, ke kterým jsem se dopracovala, mohou být ovlivněny několika faktory. Respondenti vyplňovali dotazníky z domova, tudíž nelze zaručit, že odpovědi nejsou ovlivněny například přítomností rodičů u vyplňování. Také si myslím, že výzkum byl ovlivněn zvoleným regionem a výzkumným souborem. Liberecký kraj má bohatou historii běhu na lyžích a ideální podmínky k tomuto sportu a často je tak součástí životů všech členů

rodiny. I některá má pochybení, která pramenila především z nezkušenosti, mohla mít vliv na vývoj výzkumu. Pokud bych šetření opakovala nyní, zaměřila bych se na respondenty v menším věkovém rozptylu, na větší variabilitu výzkumného souboru a také na větší množství respondentů. Rovněž dotazník ke zjištění motivace bych koncipovala rozdílně. U otázek, které se věnovaly motivaci, bych respondentům dala možnost zvolit více odpovědí, u kterých by určili prioritu. I tak jsem ale s výzkumem spokojená a věřím, že jsem nasbírala mnoho cenných zkušeností pro další práce.

Závěry

Cílem bakalářské práce bylo porovnat a zjistit motivaci běžců na lyžích ve věku od 10 do 20 let. Výzkumné šetření jsem provedla prostřednictvím dotazníku a zjištěné výsledky jsem mezi sebou dále porovnávala. Šetření ukázalo, že 99 % účastníků výzkumu se běhu na lyžích věnuje, protože je to baví. Celkově jsou výsledky šetření velmi pozitivní, protože dotazovaní běžci na lyžích ve velkém počtu případů vykazují vysokou výkonovou motivaci a vnitřní motivaci.

Podrobnější výsledky šetření:

1. Nebyl shledán žádný zásadní rozdíl v motivaci k běhu na lyžích v návaznosti na pohlaví respondenta.
2. Rozdíly v motivaci v běhu na lyžích v návaznosti na věk jsou viditelné, i zde ale nikterak markantní. Lyžaři mladšího školního věku lyžují nejčastěji kvůli tomu, že je to baví. Adolescenti také, nicméně výrazně větší poměr lyžuje pro dosažení úspěchu.
3. K docházce na tréninky se lyžaři nejčastěji motivují sami nebo je motivují kamarádi. Rodiče ani trenéři zde nefigurují na prvních místech.
4. Kolektiv, trenéři i rodiče ovlivňují motivaci k tréninku a lepším výkonům, a to ve většině případů pozitivně.
5. Více než polovina lyžařů v tomto výzkumu má ambice stát se vrcholovým sportovcem. Běžci na lyžích staršího školního věku pak mají z 30 % ambice vrcholově sportovat v jiném sportu, než je běžecké lyžování.
6. K běžeckému lyžování respondenty nejčastěji přivedli rodiče. Starší respondenti, kteří se běhu na lyžích věnují kratší dobu si běžecké lyžování ve většině případů našli sami.
7. Pro 89 % respondentů je důležitější se zlepšovat než vyhrávat.
8. Pro 82 % respondentů je důležitější osobní prospěch z úkolu než vyhovět okolí.
9. 58 % respondentů si volí cíle více náročné, u kterých se může stát, že neuspějí.
10. Nejčastější důvod navštěvování konkrétního klubu je dobrá parta, kvůli které navštěvuje právě svůj klub 43 % respondentů. Vzdálenost od bydliště je důvodem pouze pro 22 % lyžařů.

11. Pandemie koronaviru negativně ovlivnila pouze 15 % respondentů. Dalších 85 % se buď cítí neovlivněno, nebo ovlivněno pozitivně.

Trenérům i rodičům bych doporučila přečtení této bakalářské práce, aby se blíže seznámili s problematikou motivace mladých lyžařů. Zde jsem sepsala několik doporučení, které lze obecně využít v praxi.

- Přístupovat k motivaci každého jedince individuálně
- Podporovat přátelství v týmu a přispívat k příjemnému prostředí
- Dávat prostor aktivitám, ve kterých se mohou lyžaři zlepšovat
- Dávat prostor k volbě aktivit různé náročnosti

Z výsledků jsem došla k závěru, že u lyžařů není nedostatek motivace problémem. Běžci na lyžích jsou motivováni jak sami sebou, tak okolím k provozování tohoto sportu a ke zlepšování výkonosti. Lyžování se věnují hlavně z důvodu, že je to baví a chtějí se zlepšovat, věk ani pohlaví pak nehraje významnou roli v motivaci. Vzhledem k relativně malému počtu respondentů ale nepředpokládám, že by zjištěná data byla plošně vypovídající pro běžce na lyžích ve věku od 10 do 20 let.

Seznam použitých informačních zdrojů

Seznam literatury

1. ATKINSON, John W. *Motivation and achievement: The mainstream of achievement-oriented activity*. New York: Halstead, 1974.
2. 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.
3. BLAŽEJ, Adam. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.
4. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
5. DOVALIL, Josef, Petr JANSKA a Václav BUNC. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.
6. ILAVSKÝ, Ján a spol. *Běh na lyžích - Metodický dopis*. 2005.
7. KORVAS, Pavel a Jiří KYSEL. *Pohybové aktivity ve volném čase: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Rozš. 2. vyd. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. ISBN 978-80-214-4731-8.
8. LEGAULT, Lisa. *Intrinsic and Externsic Motivation*. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* 2016. Intrinsic and Extrinsic Motivation. DOI 1007/978-3-319-28099-8_1139-1.
9. PAULÍK, Karel. *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2006. ISBN 80-736-8259-1
10. PERIČ, Tomáš a Jan BŘEZINA. *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0527-4.

11. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
12. ŘEPKA, Emil. *Motivace žáků ve školní tělesné výchově: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. 2., dopl. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2005. Děti a sport. ISBN 80-704-0808-1.
13. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. Děti a sport. ISBN 978-80-246-1602-5.
14. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2006. Děti a sport. ISBN 80-246-1290-9.
15. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001. ISBN 80-86317-13-7.
16. SVOBODA, Bohumil. *Sport a výchova, pedagogicko-psychologické základy sportu*. Praha: Olympia, 1971.
17. TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.
18. VALLERAND, R.J. a E.E. THILL. *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval: Éditions Études Vivantes, 1993.
19. VAŇĚK, Miroslav. *Psychologie sportu*. Praha: Olympia, 1984.

Seznam internetových zdrojů

20. DRÁBKOVÁ, Michaela. *Motivace dětí základních a středních škol ke sportu* [online]. Praha, 2016 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/73483/BPTX_2015_1_11410_0_421125_0_162335.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Jiří Hrabinec.
21. EŠPANDR, Martin. *Postoje motivace žactva k atletice* [online]. Praha, 2009 [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/21135/DPTX_2008_2_11510_PATD002_153540_0_29936.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Aleš Kaplan.
22. HARBICHOVÁ, Ivana. *Motivace ve sportu: Vztah k celkové sebeúctě a tělesnému sebevnímání* [online]. Praha, 2014 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/140037900>. Disertační práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Pavel Slepíčka.
23. HOZOVÁ, Blanka. *Mapování indikátorů ovlivnění mládeže při motivaci k pohybovým aktivitám na Trutnovsku* [online]. Hradec Králové, 2017 [cit. 2021-03-09]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/s4zqal/STAG87756.pdf>. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové, Přírodovědecká fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Ivan Růžička.
24. HÝBL, Jiří. *Motivace středoškolské mládeže k pohybovým aktivitám v Jihomoravském kraji* [online]. Brno, 2018 [cit. 2021-03-09]. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/106462>. Magisterská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů. Vedoucí práce Pavlína Vaculíková.
25. Klub: Klub lyžování při SG Jablonec. *Klub lyžování při SG Jablonec*. [Online] 2021. [cit. 2021-03-10] Dostupné z: <http://www.klsg.cz/index.php>.

26. NICHOLLS, John G. *Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective experience, task choice, and performance*. *Psychological Review*, 91, 397-413. [Online] 1984. [cit. 2021-03-10] dostupné z: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55919011/nicholls1984.pdf?1519752021=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DNicholls.pdf&Expires=1617186765&Signature=eRZ6MkNiW-wuioqaUK-JS9X7ohoX5Tev2oav~auBoSWRAkovB7i0XxVIHdcmCLL5~1GIoL2qs2AodjP4METbEiS>.
27. NOVÁČEK, Zdeněk. *Motivace ke sportovně pohybovým aktivitám u dospívající mládeže* [online]. Praha, 2010 [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/27173/BPTX_2010_2_11410_OSZD001_258112_0_87633.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství. Vedoucí práce Hájková Jana.
28. O nás: Tělovýchovná jednota Semily. *TJ Semily*. [Online] 2021. [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: <https://tjsemily.cz/>.
29. PTÁČNÍK, Milan. *Porovnání motivace dětí pro výběr a zapojení se do fotbalového tréninku* [online]. Praha, 2019 [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/106462>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Ladislav Pokorný.
30. RUS, Cristian-Mihail, Liliana-Elisabeta RADU, Gynett Ionel VANVU. Motivation for participating to sport competitions in school. *Revista de cercetare si interventie sociala* [online]. Expert Projects Publishing House, 2016, (55), 195-203 [cit. 2021-04-05]. ISSN 1584-5397. Dostupné z: https://www.academia.edu/41937233/MOTIVATION_FOR_PARTICIPATING_TO_SPORTS_COMPETITIONS_IN_SCHOOL

31. Ski klub Jablonec nad Nisou: Lyžování dětem. *Lyžování dětem*. [Online] 2016 [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: <http://www.lyzovanidetem.cz/kluby-detail.php?idPol=10>.
32. SVAZ LYŽAŘŮ ČESKÉ REPUBLIKY. Pravidla lyžařských závodů. *Czech- ski*. [Online] 2020. [cit. 2021-03-10] Dostupné z: <https://www.czech-ski.com/userfiles/dokumenty/184/plz-ubd-2020-300-cista.pdf>.
33. ŠPIDLENOVÁ, Kristýna. *Vnitřní motivace adolescentů ke sportu* [online]. Praha, 2014 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/70064/DPTX_2013_1_11510_0_364529_0_141544.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Petr Jansa.
34. VLČKOVÁ, Pavlína. *Výkonová motivace a pohybová výkonnost 12 a 14 leté mládeže* [online]. Jilové u Prahy, 2008 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/14707/DPTX_0_0_11510_PP_DD002_155728_0_29691.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce A. Rychtenský.
35. ZEŤKOVÁ, Lenka. *Motivace k pohybové aktivitě vybrané věkové populace ve Zlínském kraji* [online]. Brno, 2018 [cit. 2021-03-09]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/rme0f/DP-Zetkova_Lenka.pdf. Magisterská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů. Vedoucí práce Pavlína Vaculíková.

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník ke zjištění motivace

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Závěrková a jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou motivace běžců na lyžích a cílem mé práce je zjistit a porovnat motivaci běžců na lyžích v závislosti na věku, pohlaví a prostředí.

Ráda bych Vás tedy poprosila o vyplnění tohoto dotazníku, trvá to maximálně 5 minut. Dotazník je zcela anonymní a výsledky budou použity pouze k vypracování bakalářské práce.

1. Jsem
 - a. Chlapec
 - b. Dívka

2. Ročník narození:

3. Jak dlouho se věnuješ běžeckému lyžování v týmu nebo oddíle?

4. Jaký klub nebo oddíl navštěvuješ?

5. Kolikrát týdně máš během sezóny tréninky?
 - a. 1-2x
 - b. 3-4x
 - c. 5-6x
 - d. 7x a více

6. Kdo tě k běžeckému lyžování přivedl?
 - a. Rodiče
 - b. Kamarádi
 - c. Sama/sám
 - d. Sourozenec
 - e. Někdo jiný

Pokud někdo jiný, kdo?

7. Věnuješ se běžeckému lyžování rád?
- Ano
 - Ne
- Pokud ne, co nebo kdo tě k tomu vybízí?
8. Věnuješ se i jinému sportu?
- Ano
 - Ne
- Pokud ano, kterému?
9. Chtěla/chtěl by ses věnovat jinému sportu?
- Ano
 - Ne
- Pokud ano, kterému?
10. Chtěla/chtěl by ses stát vrcholovým sportovcem?
- Ano
 - Ne
 - Ano, ale ne v běhu na lyžích
11. Jaké cíle si stanovuješ?
- Spíše méně náročné, u kterých mám velkou šanci uspět
 - Spíše více náročné, u kterých se může stát, že neuspěji
12. Z jakého důvodu lyžuješ právě ve svém klubu?
- Kvůli dobré partě, tréninkové skupině
 - Kvůli dobrému trenérovi
 - Kvůli rodičům
 - Kvůli vzdálenosti od bydliště
 - Protože tu lyžuje sourozenec
 - Z jiného důvodu
- Pokud z jiného důvodu, z jakého?
13. Kdo z níže uvedených tě nejvíce motivuje k docházce na tréninky?
- Rodiče
 - Trenér
 - Sám/sama
 - Kamarádi
 - Někdo jiný
- Pokud někdo jiný, kdo?

14. Motivuje tě tvá tréninková skupina/kolektiv k tréninku a lepším výkonům?
- Ano
 - Ne
15. Motivuje tě tvůj trenér/trenéři k tréninku a lepším výkonům?
- Ano
 - Ne
16. Motivuje tě rodina k tréninku a lepším výkonům?
- Ano
 - Ne
17. Co tě nejvíce motivuje k běhu na lyžích?
- Baví mě to
 - Chci dobře vypadat
 - Chci být zdraví
 - Dělá to radost rodičům
 - Chci dosáhnout úspěchu
 - Dělá to radost trenérovi
 - Mám tu dobré kamarády
18. Co je pro tebe v lyžování důležitější?
- Vyhovět okolí (rodičům, trenérovi, ...)
 - Osobní prospěch z úkolu
19. Co je pro tebe v lyžování důležitější?
- Vyhrávat
 - Zlepšovat se
20. Ovlivnila pandemie koronaviru tvůj přístup k lyžování?
- Ano
 - Ne
- Pokud ano, jak?

Seznam grafů

Graf 1 - Pohlaví respondentů.....	26
Graf 2 - Počty dotazovaných dívek a chlapců v lyžařských klubech	27
Graf 3 - Poměrové rozdělení věku v klubech	27
Graf 4 - Vztah k běžeckému lyžování	28
Graf 5 - Motivace dívek k běhu na lyžích	29
Graf 6 - Motivace chlapců k běhu na lyžích.....	30
Graf 7 - Motivace k běhu na lyžích 10-15 let.....	31
Graf 8 - Motivace k běhu na lyžích 16-20 let.....	31
Graf 9 - Motivace k docházce na tréninky 10-15 let	32
Graf 10 - Motivace k docházce na tréninky 16-20 let	33
Graf 11 - Motivace k docházce na tréninky dle klubu a pohlaví.....	34
Graf 12 - Motivace k tréninku a lepším výkonům u respondentů z TJ Semily	35
Graf 13 - Motivace k tréninku a lepším výkonům u respondentů z KLSG.....	36
Graf 14 - Motivace k tréninku a lepším výkonům u respondentů ze Ski klubu JBC	36
Graf 15 - Teorie cíle snažení u dívek	37
Graf 16 - Teorie cíle snažení u chlapců	37
Graf 17 - Teorie cíle snažení 10-15 let	38
Graf 18 - Teorie cíle snažení 16-20 let	38
Graf 19 - Teorie sebeurčení u dívek	39
Graf 20 - Teorie sebeurčení u chlapců.....	39
Graf 21 - Teorie sebeurčení 10-15 let.....	40
Graf 22 - Teorie sebeurčení 16-20 let.....	40
Graf 23 - Teorie potřeby úspěchu u dívek.....	41
Graf 24 - Teorie potřeby úspěchu u chlapců	41
Graf 25 - Teorie potřeby úspěchu 10-15 let	42
Graf 26 - Teorie potřeby úspěchu 16-20 let	42
Graf 27 - Ambice stát se vrcholovým sportovcem 10-15 let.....	43
Graf 28 - Ambice stát se vrcholovým sportovcem 16-20 let.....	44
Graf 29 - Ambice stát se vrcholovým sportovcem dle pohlaví a klubu	45

Graf 30 - Kdo respondenty přivedl k běhu na lyžích v TJ Semily	46
Graf 31 - Kdo respondenty přivedl k běhu na lyžích v KLSG	47
Graf 32 - Kdo respondenty přivedl k běhu na lyžích ve Ski klubu JBC	49
Graf 33 - Důvod lyžování ve vybraném klubu v TJ Semily.....	50
Graf 34 - Důvod lyžování ve vybraném klubu v KLSG.....	51
Graf 35 - Důvod lyžování ve vybraném klubu ve Ski klubu JBC.....	52
Graf 36 - Vliv pandemie koronaviru na přístup k lyžování.....	53