

# SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha č. 1:** Dotazník: Motivace k výkonu v cyklistice

## Příloha č. 1: Dotazník: Motivace k výkonu v cyklistice

### PRVNÍ ČÁST – Výkonnostní úroveň

\*Povinné pole

**Jste? \***

- MUŽ
- ŽENA

**Věk? \***

(číslo)

**Kolik let se věnujete cyklistice? \***

(číslo)

**Kolik kilometrů najedete ročně na kole? \***

(v tisících km)

- méně než 2
- 2 - 5
- 6 - 10
- 11 -15
- 16 - 20
- 21 - 25
- 26 a více

**Za jakého cyklistu se považujete? \***

(V závorkách je uveden pomocný popis.)

- rekreační cyklista (Má cyklistiku spojenou s volným časem, rekreací, cestovním ruchem. Netrénuje s cílem zvýšit svoji výkonnost.)
- amatérský cyklista (Za jízdu na kole nepobírá honorář. Provádí ji ve svém volném čase jako koníček vedle svého zaměstnání. Trénuje pravidelně s cílem zlepšit výkonnost.)
- profesionální cyklista (Cyklistiku má jako vedlejší nebo hlavní placené zaměstnání, popř. je podporován materiálně a za své výkony je finančně odměňován. Trénuje systematicky s cílem dosáhnout "absolutní výkonnosti".)

**Délka Vašeho průměrného tréninku (vyjížd'ky)? \***  
(v kilometrech)

- méně než 25
- 26 - 50
- 51 - 75
- 76 - 100
- 101 - 125
- 126 - 150
- 151 a více

**Kolik dní v týdnu trávíte na kole? \***  
(uvažuj v sezóně)

- |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Dokážete si představit Váš život bez kola? \***

- ANO
- NE

**Účastníte se závodů? \***

- ANO
- NE

**Ceníte si v podlesní době nějakého dosaženého výsledku (umístění v závodě)?**

- ANO
- NE

## DRUHÁ ČÁST – Motivační dimenze

1) Když jsem si předsevzal(a) něco, co se mi stále nedařilo, pak jsem nasadil(a) všechny síly, abych to přece jenom zvládl(a).<sup>1</sup>

1 2 3 4 5 6 7

---

vůbec nesouhlasí        zcela souhlasí

---

2) I před náročným úkolem vždy počítám s tím, že svého cíle dosáhnu.

3) Pokud se věnuji sportu (cyklistice), zapomínám na svět kolem sebe.

4) Před samotným sportovním výkonem mám často strach, že udělám něco špatně.

5) Než bych si vysloužil(a) kritiku, raději se budu snažit dvojnásob.

6) Zlobí mne, když někdo dokáže něco lepšího než já.

7) Zpravidla nejsem zdaleka spokojený(-á) s tím, co se mi podařilo a pokouším se příště toho dosáhnout víc.

8) Jak daleko to člověk v životě dotáhne je z velké části záležitostí štěstí.

9) Jsem hrdý(-á) a šťastný(-á), když dobře zvládnou náročný úkol.

10) Těžkým úkolem se rád(a) zabývám i delší dobu.

11) Většina mých kolegů je ctižádostivější než jsem já.

12) Před novými úkoly jsem vždy věřil(a) tomu, že to dokážu.

13) Často se mi stane, že když jsem na kole, zapomenu na všechno ostatní.

14) Před zkouškami/závody jsem často velmi nervózní.

15) Obava, že se zesměšním, vede často k tomu, že vynaložím na věc zvýšené úsilí.

16) Abych mohl(a) cítit skutečný úspěch, musím být lepší než všichni, se kterými se srovnávám.

---

<sup>1</sup> V následujících otázkách se opakuje Likertova sedmibodová stupnice.

- 17) Vím přesně, jaké výkonnosti v cyklistice bych za pět let chtěl(a) dosáhnout.
- 18) Kdybych měl(a) prozíravější učitele a kolegy, mohl(a) jsem to dotáhnout dál.
- 19) Když dokážu něco obtíženého, jsem na sebe hrdý(-á).
- 20) Pokud si můžu vybrat mezi těžším a lehčím úkolem (tréninkem, závodem), pak mi je milejší těžší úkol.
- 21) Je pro mne těžké udržet zvýšené úsilí po delší dobu.
- 22) Jsem přesvědčený(-á), že to ve sportu někam dotáhnu.
- 23) Často zažívám, že zatímco se plně soustředím na cyklistiku, je vše ostatní nedůležité.
- 24) Už se stalo, že právě v situaci, kdy to bylo důležité, jsem byl(a) zmatený(-á) a nic jsem nedokázal(a) udělat.
- 25) Na důležitý úkol/závod se připravím raději příliš důkladně než příliš málo.
- 26) Nevadí mi, pokud ostatní lidé stejného věku toho dosáhli více než já.
- 27) Co se týká cyklistiky, přesně jsem věděl(a), co chci.
- 28) Většina věcí, které se v životě stanou, závisí více na jiných lidech než na mně samém(samé).
- 29) Abych byl(a) se svým výkonem spokojen(a), musím mít pocit, že jsem udělal(a) maximum.
- 30) Lehké úkoly jsou mi milejší než těžké.
- 31) Dokázal(a) bych víc, kdybych se tak brzy neunavil(a).
- 32) Pokud jsem si něco předsevzal(a), tak se mi to zpravidla podaří lépe než ostatním lidem.
- 33) Stává se zřídka, abych se do jízdy na kole ponořil(a) tak, že přitom zapomenou na vše ostatní.
- 34) Ve skupině cyklistů se často "schovávám", jen abych nebyl tak nápadný.
- 35) Obava, že selžu při plnění důležitého úkolu, vedla často k tomu, že jsem se o to více snažil(a).

- 36) Pokud vidím, že druzí dokážou víc než já, pak je to povzbuzení, abych se příště víc namáhal(a).
- 37) V očích ostatních jsem člověk, který není dlouho spokojený s tím, čeho dosáhl.
- 38) Úspěch ve sportu šťastný život spíše naruší, než aby ho podpořil.
- 39) Mám radost, pokud se mi podaří obzvláště dobře využít svůj čas.
- 40) Mám raději úkoly, které jsou lehké, než takové, u kterých se musím hodně snažit.
- 41) Když se věnuji cyklistice, existuje sotva něco, co by mne mohlo vyrušit.
- 42) Když se chystám na zkoušku (trénink), jsem přesvědčený(-á) o tom, že jí zvládnou.
- 43) Jsou období, kdy sportuji "jako v tranzu".
- 44) Nečekané situace jsou pro mne velmi nepříjemné.
- 45) Napětí před zkouškou/závodem mi pomáhá při přípravě.
- 46) Když se zúčastním nějaké soutěže, pak je pro mne účast důležitější než výhra.
- 47) Budoucnost je příliš nejistá, než aby člověk mohl dělat dlouhodobé plány.
- 48) Můj úspěch závisí především na mém vlastním chování.
- 49) Je snadné vyprovokovat mou ctižádost.
- 50) Zvláště mě lákají úkoly (situace), u kterých si nejsem zcela jistý(-á), zda je zvládnou.
- 51) Je pro mne těžké dlouho se soustředit, aniž bych se unavil(a).
- 52) Věřím, že mé výkony se setkávají u ostatních s uznáním.
- 53) Když jednou začnu pracovat na nějakém úkolu, je pro mě těžké přestat.
- 54) Už často jsem se něčeho zřekl(a), protože jsem se obával(a), že to nedokážu.
- 55) Bez strachu z úkolu/zkoušky by se člověk zdaleka tolik nepřipravil.
- 56) Když někdo pracuje na stejné věci jako já, snažím se být rychlejší a lepší.
- 57) Celkově jsem silně zaměřený(-á) na budoucnost.
- 58) Někdy mám pocit, že mi ostatní ztěžují situaci a odrazují mne.
- 59) Pokud se mi nepodaří něco, co jsem si předsevzal(a), vynaložím ještě větší úsilí.
- 60) Zvláště rád(a) se zabývám problémy, které jsou tvrdým oříškem.

- 61) Často jsem se rychle vzdal(a), když se mi nedařilo.
- 62) I když stojím před náročným úkolem, jsem stále v dobrém rozmaru.
- 63) Nejspokojenější jsem při úkolu, při kterém můžu nasadit všechny své síly.
- 64) Když mám ostatním něco předvést, mám strach, že se zesměšním.
- 65) Před důležitým úkolem/závodem cítím napětí a snažím se více, než za jiných okolností.
- 66) Pohání mne přání být lepší než ostatní.
- 67) Očekávám, že se osobně ještě podstatně vyvinu dál.
- 68) Některých věcí jsem dosáhl(a) jen proto, že jsem měl(a) hodně štěstí.
- 69) Jsem zvláště hrdý(-á) na výsledky, kterých jsem dosáhl(a) vlastními silami.
- 70) Náročné problémy mě lákají více než ty jednoduché.
- 71) Mí známí by řekli, že je pro mne typické, že překonám všechny potíže.
- 72) Nemusím se bát žádné situace, protože jsem se svými schopnostmi zatím prošel(a) vším.
- 73) Cítím uspokojení z intenzivní a soustředěné práce.
- 74) V mém životě se vyskytly věci, které pro mne byly velmi žádoucí, ale na které jsem si prostě netroufl(a).
- 75) Když mám strach, že udělám chybu, snažím se dvojnásob.
- 76) Je pro mne důležité srovnávat se s ostatními, abych měl(a) jasno, jak jsem na tom se svým výkonem.
- 77) Někdy mám pocit, že musím vytvořit něco trvalého.
- 78) Kdykoliv jsem něčeho dosáhl(a), záleželo to na mé šikovnosti a mých schopnostech.
- 79) Rád(a) myslím na to, co jsem již všechno dokázal(a).
- 80) Rád(a) pracuji na úkolech, které vyžadují vysokou míru zručnosti.
- 81) Když je nějaký úkol těžký (trénink, závod), pak ho někdy odložím, abych se k němu vrátil(a) později.
- 82) Nikdy jsem neměl(a) potíže porozumět složitým souvislostem.

- 83) Mám radost, pokud se můžu zcela ponořit do nějakého úkolu.
- 84) Když mám obavu, že svůj úkol nesplním, pak si raději najdu nějaký snazší cíl.
- 85) Když se připravuji na důležitou věc, pak investuji spíše příliš mnoho času než příliš málo.
- 86) Jen zřídka jsem měl(a) pocit, že si s někým konkuruji.
- 87) Když se mi nějaký úkol zdá příliš snadný, pak příště nároky sám (sama) na sebe zvýším.
- 88) Hodnocení se dávají často více podle sympatie, než podle skutečného výkonu.
- 89) Pro můj pocit sebeúcty je velmi důležité, co jsem již dokázal(a).
- 90) Dávám přednost úkolům, u kterých mám jistotu, že je splním úspěšně.
- 91) Někdy těžko zaměřím svou pozornost plně na to, čím se právě zabývám.
- 92) Často jsem si všiml(a), že poznám podstatu věci rychleji než ostatní.
- 93) Čas neuvěřitelně utíká, když se zcela ponořím do sportovní aktivity.
- 94) Je pro mne těžké se dále soustředit, pokud mám málo času.
- 95) I když je tu riziko, že nějaký úkol nezvládnou, hodně se snažím.
- 96) Rád(a) konkuruji ostatním.
- 97) Je pro mne důležité, abych zlepšoval(a) svou zdatnost a své schopnosti.
- 98) Uspokojuje mne, pokud zvýším vlastní výkon.
- 99) Náročné úkoly mě zvláště provokují.
- 100) Za malý pracovní výkon je spíše zodpovědný vedoucí.