

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Motivace k výkonu v cyklistice

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Jiří Šafránek

Vypracoval:

Bc. Vít Kunc

Kolín, prosinec 2014

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne _____

Bc. Vít Kunc

Poděkování

Chtěl bych poděkovat panu PeadDr. Jiřímu Šafránkovi, PhDr. Jiřímu Mudrákovi za spolupráci, jejich praktické a cenné rady a možnosti využít jejich znalostí. Dále bych rád poděkoval Mgr. Jiřímu Němcovi za pomoc při statistickém zpracování výsledků práce. Samozřejmě, že velké díky patří všem respondentům, kteří vyplnili dotazník a tím se podíleli na výsledcích práce. Poslední poděkování BcA. Kateřině Špačkové za pomoc při tvorbě obrázků a Ing. Marku Kuncovi za pomoc při oslovování respondentů a následné překódování výsledků do databáze. Zároveň si cením rodiny a všech blízkých, kteří mě podporovali a na které jsem v průběhu práce neměl dostatek času.

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení	Číslo OP:	Datum vypůjčení:	Podpis:
------------------	-----------	------------------	---------

Abstrakt

Název: Motivace k výkonu v cyklistice

Cíle: Hlavním cílem této práce bylo zjistit pomocí dotazníku LMI motivační strukturu cyklistů, kteří jsou na různé výkonnostní úrovni. Porovnat mezi sebou výsledky jednotlivých skupin cyklistů a určit a popsat hlavní rozdíly v motivaci mezi nimi.

Metody: K získání dat bylo využito metody dotazníkového šetření. Dotazníky byly šířeny jak v písemné tak elektronické podobě. Ke spolupráci bylo využito ředitelů amatérských soutěží v ČR, ČSC a dalších cyklistických spolků. Odpovědi respondentů byly deskriptivně a analyticky zpracovány standardizovanými statistickými metodami v programu SPSS 17.

Výsledky: Rozdílné výsledky v motivační struktuře se mezi amatéry a profesionály potvrdily ve čtyřech dimenzích z deseti. Interpretace výsledků ukázala, že profesionálové signifikantně více založeni v důvěru v úspěch a disponují větší soutěživostí a cílevědomostí. Jedinou dimenzí, kde amatérští cyklisté dosáhli významně vyšších hodnot je v internalitě. Zajímavé zjištění přinesl rozbor korelace, která ukázala, čím jsou tyto čtyři dimenze nejvíce ovlivňovány. Zajímavé bylo jediného statistického významu mezi muži a ženami, kde muži dosáhli vyšších výsledků v dimenzi flow.

Klíčová slova: amatérský – rekreační – profesionální cyklista, cyklistika, LMI, motivace, soutěživost, výkonová motivace

Abstract

Title: Achievement motivation in cycling

Aims: Main aim of this thesis was find out what motivates cyclists in achievement. I have used questionnaire LMI (Achieving motivation questionnaire) for cyclist on different level. Next step was comparing the results between all cyclists groups and describing main differences in motivation.

Methods: For gaining all the data I used a questionnaire method. Questionnaires were spread in written form as well as in electronic form. I cooperated with the directors of amateur competitions in the Czech Republic, Czech Cycling Federation and other cyclistic unions. Respondent's answers were elaborated descriptively and analytically by standardized statistics methods in software SPSS 17.

Results: In the research were compared three cycling groups: Amateurs, Professionals and Hobby cyclists. In four of ten dimensions was confirmed different results in motivational structure. Results interpretation has shown that professionals tend to trust in their success and dispose by biggest competition and ambition. The only dimension where amateur cyclists achieved significantly higher values opposite to professionals was in internality. Interesting results brought correlation analysis, which showed what most affects these four dimensions. Interesting was the only statistical significance between men and women, where men have achieved higher results in the flow dimension.

Keywords: achievement motivation, amateur – professional – hobby cyclist, cycling competition, motivation, LMI

OBSAH

Obsah	7
1. Úvod.....	11
2. Teoretická východiska	13
2.1. Úvod do cyklistiky	13
2.1.1. Definice	13
2.1.2. Historický vývoj	13
2.1.3. Rozšíření cyklistiky	15
2.2. Cyklistika a výkonnost.....	16
2.2.1. Rekreační cyklista	16
2.2.2. Cyklista amatér.....	17
2.2.3. Cyklista profesionál.....	18
2.3. Cyklistické disciplíny.....	19
2.4. Cyklistika v České republice.....	20
2.5. Organizační struktura	21
3. Motivace	24
3.1. Co je motivace?.....	24
3.2. Co stojí za vznikem motivace?	26
3.2.1. Motivační struktura sportovce a její vývoj.....	27
3.2.2. Maslowova hierarchie potřeb	29
3.2.3. Co když neuspokojím potřebu?	30
3.2.4. Aktivační úroveň	32
3.2.5. Projevy aktivace	34
3.2.6. Flow: stav plynutí.....	35
3.3. Výkonová motivace	37

3.3.1. Teorie potřeby úspěchu.....	39
3.3.2. Faktory podílející se na celkové výkonové tendenci.....	40
3.4. Aspirační úroveň	42
3.5. Kauzální atribuce	44
3.5.1. Rozdělení atribucí.....	45
3.5.2. Význam atribuce ve sportu	46
3.5.3. Vztah kauzální atribuce k motivaci	47
3.5.4. Vztah kauzální atribuce k výkonové motivaci	48
4. VÝZKUMNÁ ČÁST	51
4.1. Cíle a úkoly práce.....	51
4.1.1. Cíle výzkumné části práce.....	51
4.1.2. Úkoly práce	51
4.2. Výzkumné metody	52
4.2.1. Design metodiky práce	52
4.2.2. Vymezení a omezení studie	52
4.2.3. Vzorek zkoumané populace	53
4.2.4. Sběr dat.....	54
4.2.5 Pilotní studie	55
4.2.5. LMI – Dotazník motivace k výkonu	55
4.2.6. Proměnné.....	61
4.2.7. Převod a zápis dat.....	61
4.2.8. Analýza dat.....	62
4.3. Hypotézy	63
5. VÝSLEDKY A DISKUSE.....	64
5.1. Souhrn získaných dat	64
5.1.1. Charakteristika souboru respondentů	64

5.1.2. Výsledky dotazníku LMI.....	72
6. Závěr	90
Použitá Literatura.....	91
PoužitÉ ZDROJE.....	97
SEZnam tabulek, obrázků a grafů.....	98
SEZNAM Příloh	100

Seznam použitých zkratk

AM – cyklista amatér

ASPK – Asociace specializovaných prodejců kol ČR

BMX – Bicycle Motorcross

CÍL – Cílevědomost

ČSC – Český svaz cyklistiky

ČSÚ – Český statistický úřad

DÚ – Důvěra v úspěch

FL – Flow

HV – Hrdost na výkon

INT – Internalita

KOM – Kompenzační úsilí

LMI – Dotazník motivace k výkonu

MTB – Mountain Bike

NE – Nebojácnost

PO – Preference obtížnosti

PRO – cyklista profesionál

RE – rekreační cyklista

SF – srdeční frekvence

SOU – Soutěživost

UCI – Union Cycliste Internationale

VY – Vytrvalost

1. ÚVOD

„Kdo vítězí nad lidmi, je mocný.

Kdo vítězí nad sebou, je nejmocnější.“

(Lao -c‘)

It's not about the bike.

(Lance Armstrong)

V dnešní době je výkon a jeho dosahování nedílnou součástí každodenní reality. Stejně tak ve sportu je primárním cílem dosažení výkonu nebo výsledku.

Otázku, kterou si klade mnoho odborníků v oboru psychologie sportu, zní: „Na čem závisí sportovní výkon a je dílem fyzických či mentálních dispozic sportovce?“ Do jisté míry je zřejmé, že vysoký výkon je podmíněn fyzickou připraveností a schopnostmi sportovce. Přesto bych se v duchu výše zmíněného citátu vyjádřil baseballisty Yogiho Berry (Burton, 2008, s. 36): *„Devadesát procent sportovního výkonu je o psychice a zbylá půlka o fyzické připravenosti.“*

Jak jinak si vysvětlit, že výborně fyzicky připravený sportovec v určitých situacích obstojí lépe než ostatní a jindy selže i v nenáročných momentech. Jedním z vysvětlení může být motivace, konkrétně motivace k výkonu, která ovlivňuje výsledný výkon. Motivace může na sportovce působit ve dvou směrech. Jednou má negativní jindy pozitivní vliv na sportovce. Je nutné si uvědomit, že míra motivace a její dopad bude u každého člověka odlišný. Nemůžeme jasně říci, to co platí pro jednoho, bude platit přesně stejně jako přes kopírák pro druhého.

Jelikož jsem tělem i duší amatérský cyklista a zajímám se o cyklistiku, vedla mě tato otázka k tomu zjistit, jakou motivaci k výkonu mají cyklisté na různých výkonnostních úrovních. Další pohnutkou ke zkoumání tohoto konceptu mě přivedlo tvrzení z řad cyklistických amatérů mých kolegů, že amatér je v podstatě „neplacený“

profesionál. Závažnost tohoto tématu mohu spatřovat v tom, že cyklista je v dnešní přetechizované všudypřítomná a velmi rozšířená. A je spojována nejen s dopravou, odpočinkem, zlepšením fyzické kondice, ale také s dosahováním úspěchu, soutěžením, amatérismem, profesionalismem, atd.

Dle výše zmíněných tezí je jasné, že i cyklistika jako každý jiný sport není jenom o fyzické připravenosti, ale velmi často se spojuje s otázkou psychiky, která je neoddělitelnou součástí sportovního výkonu. Právě proto jsem si vybral zkoumat motivaci k výkonu, psychickou stránku sportovce. Při studiu literatury a konzultacích s odborníky jsem se rozhodl zjišťovat motivaci k výkonu pomocí psychometrického nástroje dotazníku LMI. Tento dotazník je aktuální standardizovaný nástroj pro měření motivace k výkonu (2. české upravené vydání vyšlo v roce 2011).

Konečným výsledkem práce je zjištění rozdílné motivace mezi skupinami cyklistů, které definuji na následujících stránkách práce (rekreační / amatérský / profesionální cyklista).

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1. Úvod do cyklistiky

2.1.1. Definice

Pojmem cyklistika můžeme nejčastěji označit jako jízdu na jedностopém dopravním prostředku – jízdním kole různého typu (silniční, horské, cyklokrosové, dráhové, aj.), které slouží k dopravním, rekreačním, turistickým nebo sportovním účelům.

Hlavním znakem cyklistiky je pohyb v prostoru uskutečňovaný vlastním úsilím. Jde o typický cyklický pohyb vytrvalostního charakteru, prováděný střídavou prací svalstva dolních končetin (Landa, 2005). Z pohledu psychologické typologie sportů patří cyklistika mezi sporty funkčně mobilizační. Jde zde o mobilizaci energetických funkcí cyklisty. Mobilizace může být krátkodobá (okamžitá koncentrace úsilí) nebo dlouhodobá, kde zapojení vůle podmiňuje vytrvalost (Slepička, 2009).

2.1.2. Historický vývoj

Abychom pochopili fenomén současné cyklistiky, musíme se podívat zpět do minulosti. Cyklistické počátky se datují do 15. století, kdy umělec a vynálezce Leonadro da Vinci přenesl na papír svou vizi stroje poháněného silou lidských svalů. Během následujících století probíhaly pokusy o sestrojení stroje, který by lidem usnadnil cestování, ale všechny vynálezy se setkaly u tehdejší společnosti s nepochopením a byly zapomenuty. Až počátkem 19. století se prosadil německý vynálezce Karel Friedrich von Drais, jež zkonstruoval *draisinu*, která fungovala na principu odrážedla. Podoba dnešního kola byla ještě vzdálená, ale objev von Draise nasměroval vývoj tím správným směrem. Inspiroval ostatní vynálezce a badatele k usilovné práci na dalších vylepšeních. Jedním z nich byl Francouz Pierre Michaux, který si roku 1863 nechal patentovat první *velociped*, tedy jízdní kolo se šlapadly na

předním kole. Velociped se stal velmi rychle populárním napříč celou Evropou i Amerikou, a proto, aby Michaux uspokojil vzrůstající poptávku, nechal založit první továrnu na jízdní kola. Jelikož dráha ujetá na jedno otočení klik se rovná obvodu jednoho kola, byly velocipedy ve značné nevýhodě, protože jezdec musel při jízdě vynaložit velké úsilí. Začalo se tedy experimentovat se zvětšováním průměru předního kola až do podoby vysoké kola. Tato kola byla sice oproti původním velocipedům rychlejší, ale naopak nebezpečnější. Tohoto si byl vědom koncem 19. století John Kemp Starley, jež sjednotil průměry předního i zadního kola a prostřednictvím řetězového převodu přenášejí hncí sílu z klik na zadní kolo a vhodné kombinaci převodů, dosáhl stejných rychlostí jako na vysokém kole. Svůj výtvar nazval příhodně „*Rover Safety*“ (v překladu „Bezpečné kolo“), ten se stal vzorem pro současná kola, které již dobře známe. Konstrukce kola se již zásadně neměnila, ale aby byla jízda po nekvalitních cestách pohodlnější, bylo nutné určitého tlumícího prvku. Tím byl vynález vzduchového polštáře mezi plastovou obručí a ocelovým ráfkem tedy *pneumatiky* (John Boyd Dunlop, 1890). Zavedení pneumatiky odstraňovalo jen jedenu z mnoha překážek. Díky použití pevného převodu se staly brzdění a rychlá jízda fyzicky velice náročnými, protože jezdcí museli synchronně otáčct klikami a koly. Brzdit pak mohli pouze kontrováním klik. Přidáním volnoběžky a axiální brzdy ke kolu, byly tyto nedostatky eliminovány. Podoba kola s jedním převodem byla určena spíše do rovinnatého terénu. Východiskem jak zdolávat i náročnější profily tratí se stalo zavedení měnitelného převodu. Dříve změna převodu vyžadovala demontáž kola, později se přešlo k systému táhel umožňující změnu převodu během jízdy – Joanny Panel, 1911, až k vynálezu přehazovačky – Tullio Campagnolo, 1933. Na počátku 20. století vzrostl výrazně prodej kol, a proto také došlo k založení velkých firem majících významnou roli na tehdejších i současném trhu s jízdními koly, cyklistickými potřebami a komponenty. Například: Bianche – 1885, Mavic – 1889, Michelin – 1889, Schwinn – 1895, Wilier – 1906, Iride – 1919, Miche – 1919, Shimano – 1921, Campagnolo – 1933. Kolo se stalo součástí běžného života a levným způsobem dopravy na krátké vzdálenosti.

První počtě cyklistice se dostalo zařazením do itineráře prvních novodobých Olympijských her v Athénách roku 1896, což odráželo jak postavení cyklistiky ve sportu, tak ve společnosti. Krátce na to se začaly formovat první cyklistické soutěže formátu jednodenních (Liege–Bastogne–Liege) či etapových závodů (Tour de France). Díky velké popularitě se veškerá výroba zaměřovala právě na produkci kol silničních

a městských (cestovních). Jejich využití bylo výrazně omezeno výskytem komunikací. Možnou alternativou zdolání těžších terénů se stala kola cyklokrosová. Tento trend se změnil v 70. letech 20. století, kdy se začala formovat první horská kola – *mountain bike*. Tímto okamžikem se inovace v cyklistickém průmyslu převážně zaměřují na hledání nových materiálů, které jsou lehké a pevné, jako jsou například slitiny hliníku, titan, uhlíková vlákna či dřevo a bambus. Dnešní výrobci kol kladou velký důraz na design a aerodynamiku svých produktů.¹

2.1.3. Rozšíření cyklistiky

Moderní cyklistika, jak ji dnes známe, nemá tak dlouhou historii, existuje pouze několik desetiletí (Horton, 2007). Toto potvrzuje i Rosen a kol. (2007) a dodává, že cyklistika je přítomna v současnosti téměř všude – je globální. Provozování cyklistiky je podmíněno jak prostorem, tak časem. Jsou tedy místa a období, která jsou příhodnější pro provozování tohoto sportu.

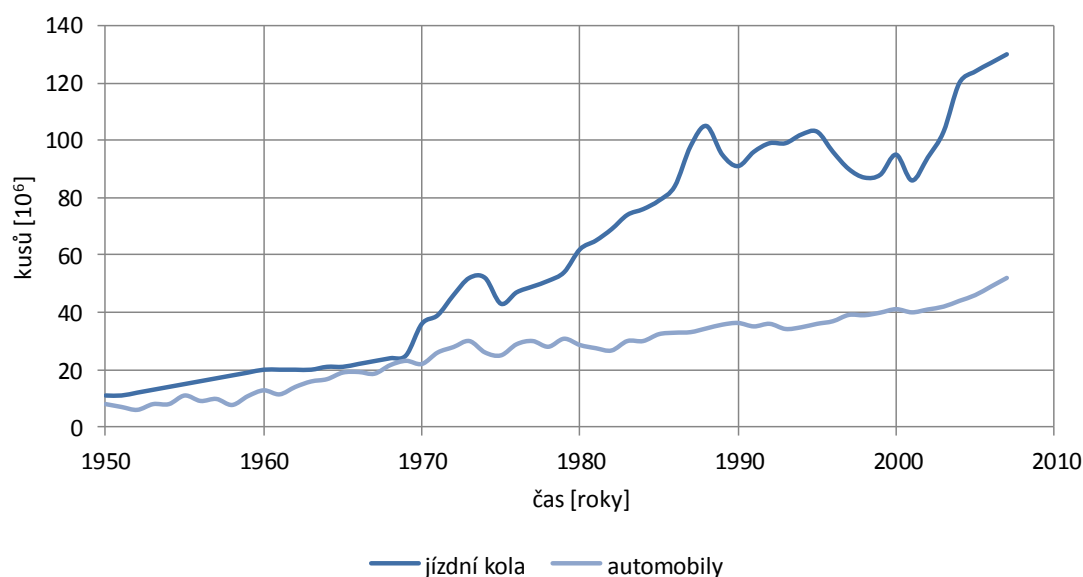
Takovým konstatováním můžeme definovat rozšíření cyklistiky v různých koutech světa v průběhu roku. U nás v České republice je na jednu stranu pro většinu lidí jízda na kole sezónní záležitostí, která kopíruje rozložení teplot během roku a na druhou stranu někdo používá kolo, jako dopravní prostředek celoročně. V tom můžeme hledat důvody ekonomické, sociální (příslušnost ke skupině), ekologické a jiné.

Kolo je zkrátka úžasný vynález, který má mnoho důvodů k využívání po celém světě (Hughes, 2011). Celosvětovou oblibu jízdních kol lze prezentovat na grafu produkce (viz *Graf 1*), jehož tendence je rostoucí. Objem produkce přesáhl v roce 2007 130 mil kusů, což více než dvojnásobně převyšuje produkci automobilů.²

¹ Tato kapitola byla zpracována na základě zdrojů uvedených v seznamu použitých zdrojů.

² V současné době roste poptávka po jízdních kolech, tomu odpovídá zvyšující se trend jejich výroby. Počet vyrobených kol dostupný z: <http://www.worldwatch.org/node/5462>

Graf 1: Světová produkce bicyklů a automobilů v letech 1950 až 2007



2.2. Cyklistika a výkonnost

V dnešní době se cyklistice věnuje značné množství lidí, kteří využívají jízdní kolo k různým účelům. Cyklisty můžeme rozdělit do několika kategorií, z nichž nejdůležitější pro mé zkoumání je kategorie výkonnostní. Právě výkonnost je v tak širokém spektru cyklistů velmi rozličná.

Jsou lidé, kterým nezáleží na řízeném zlepšování výkonnosti, ale jsou tací, pro něž je zlepšení nebo udržení výkonnosti hlavní kritériem pro kategorizaci na rekreační, amatérské a profesionální cyklisty. Landa (2005) uvádí, že mezi těmito kategoriemi neexistuje ostrá hranice.

2.2.1. Rekreační cyklista

Definici slova můžeme hledat v slově rekreace, což označuje běžně používaný termín pro vykonávání aktivit ve volném čase, které mají nesoutěžní charakter. Důvodem vykonávání aktivity bývá relaxace, zábava, společnost nebo načerpání duševních sil (Capel, 2000).

Za rekreačního cyklistu lze považovat člověka, který vlastní jízdní kolo a využívá ho k přemísťování v prostoru. Tím může být cesta do práce, školy, uskutečnění výletu nebo zúčastnění cyklistické akce. Používání speciálního vybavení není pravidlem, rekreační cyklista spíše obléká běžné sportovní oblečení. Cyklistickým aktivitám nepřikládá větší váhu a nepřizpůsobuje jim svůj životní rytmus (Landa, 2005). S tímto tvrzením můžeme z části souhlasit a doplnit ho: rekreačního cyklistu spojuje s cyklistikou doprava, volný čas, rekreace a cestovní ruch. Doplnujícím kritériem není záměrné zvyšování výkonnosti, ale pouze udržení tělesné zdatnosti, která je podle Bunce (1995) vyjádřením nesespecifické adaptace na pohybovou zátěž.

2.2.2. Cyklista amatér

Slovo amatér je odvozeno od latinského *amater*, což znamená mít rád, s láskou (Goodwin, 1855). Ve sportovní historii byl amatér jasně vnímán jako protiklad profesionála. Ani dnes tomu není jinak. Za amatéra je označován člověk, který za svojí činnost v daném oboru nepobírá obvyklý honorář nebo ji provádí zcela zdarma ve volném čase jako svůj koníček vedle svého zaměstnání (Dovalil, 2004). Položím-li otázku skupině amatérských sportovců: „Vykonáváte rádi danou činnost?“ Odpověď bude zcela jistě ano.

Podle Landy (2005) by měl amatér splňovat následující předpoklady:

1. je vlastníkem kvalitního kola, rozumí mu a zajímá se o dění v cyklistice
2. disponuje patřičnou výstrojí
3. sleduje své sportovní aktivity (vede si tréninkový zápisník, využívá měřicí techniku – sporttester, měřiče výkonu)
4. závodí na soutěžích přiměřených jeho výkonnosti minimálně jednou v roce, na které se pečlivě připravuje
5. setkává se a poměřuje se s ostatními cyklisty ze svého okolí
6. spolupracuje s lékařem a sleduje svůj zdravotní stav

7. cyklistiku vnímá jako způsob relaxace, prostředek k udržení a zvyšování kondice
8. cyklistika je jeho životním stylem

Ne ve všech bodech lze zcela souhlasit. Dle mého názoru amatér nemusí podmíněčně splňovat všechny výše uvedené předpoklady, ale alespoň některé z nich. Za amatéra může být označen i cyklista, který se neúčastní soutěží, nevyužívá ukazatele zatížení (SF, výkon), nevede tréninkové záznamy. Jeho asi nejdůležitější charakteristikou je stabilizace nebo zlepšení výkonnosti a trénovanosti jedince. Pro část amatérů, kteří se účastní soutěží, je velice důležité být v optimální sportovní formě, aby následně mohli dosáhnout odpovídajících maximálních sportovních výkonů (Dovalil, 2009). Předpokladem pro dosažení optimální formy je systematické tréninkové zatížení, během kterého dochází k adaptačním změnám organismu (Zahradník, 2012).

Těchto změn se dosáhne vědomou manipulací se zatížením, a to především specifickým cvičením, jeho mírou, intenzitou a objemem (Dovalil, 2009, s 104). Nutno podotknout, že samotný trénink amatéra se odvíjí od volného času, věku, zdravotního stavu, sportovní minulosti a požadované výkonnosti (Landa, 2005), ale i tak by měl probíhat v ideálním případě nejméně čtyřikrát týdně. Nejlepší amatérští cyklisté podřizují svému koníčku životní styl. Ne nadarmo se mezi cyklisty šíří heslo: „K vítězství mezi amatéry musíš trénovat jako profík.“

2.2.3. Cyklista profesionál

Profesionalizace sportu stála na pozadí dvou nejoblíbenějších kolektivních sportů v Anglii – fotbalu a ragby. Obliba těchto sportů vedla roku 1888 ke vzniku první profesionální ligy (Sekot, 2008). Profesionálové v cyklistice se začali objevovat zanedlouho po vzniku závodů, jako jsou Liege–Bastogne–Liege (1894), Paris–Roubaix (1896) či Tour de France (1903). Mezi lidmi v Západní Evropě zaznamenala cyklistika rychlý vzestup na popularitě. Právě vysoká divácká návštěvnost kolem tratí závodů a touha vidět ty nejlepší výkony, vedly k profesionalizaci tohoto sportu. Obchodníci

viděli v závodnících velký obchodní potenciál, a proto je začali finančně podporovat (Chadwick, 2008).

Kdo je tedy profesionál? Je to člověk, jež je za vykonávání dané profese (v našem případě sportovní činnosti) odměňován honorářem. Profesionál je materiálně podporován a za dobré výsledky v soutěži odměňován finančně. Trénuje systematicky s cílem dosáhnout maximální trénovanosti a podávat maximálních výkonů na soutěžích (Landa, 2005). Trénuje v souladu s ročním tréninkovým plánem, který odpovídá sportovním vrcholům. Vzhledem k nim se zaměřuje na ladění sportovní formy, která vyjadřuje optimální stav specializované připravenosti k dosahování maximálních sportovních výkonů (Dovalil, 2009). Tréninku a závodům podřizuje vše. Landa (2005) říká: „Splnění všech předpokladů pro absolutní výkonnost však nezaručuje vítězství, ale absolutní výkon.“

2.3. Cyklistické disciplíny

S vývojem kola a jeho využívání nejen k dopravě, ale i závodění se začala klasická silniční cyklistika transformovat na různé disciplíny. Klasické kolo bylo modifikováno k užití v dané disciplíně. Může se jednat např. o změnu velikosti a geometrie rámu, průměru kol, převodů, aj. Někdy je potřeba vybudovat specializovaná sportoviště a tratě, které jsou dočasného či trvalého charakteru. Obecně cyklistiku můžeme rozdělit na závodní a rekreační. Závodní poté dále dělíme na několik kategorií, v nichž soutěží muži i ženy všech věkových kategorií:

- Terénní: MTB – mountain bike
cyklokros
biketrial
BMX – bicycle motocross
fourcross
downhill

- Rychlostní: dráhová
silniční
- Sálová: kolová
krasojízda

2.4. Cyklistika v České republice

Při posuzování rozvoje cyklistiky v České republice je nutné položit následující otázky: „Kolik lidí vlastní jízdní kolo?“, „Kolik jsou ochotni utratit za cyklistické zboží?“, „Jaké množství kol se u nás ročně prodá?“ či „Za jakým účelem si lidé kolo pořizují?“ Odpovědi na tyto otázky jsou důležité proto, abychom získali hrubý přehled o situaci v ČR. Ze statistik vyplývá, že v roce 2006 české domácnosti vlastnili 6,5 miliónů jízdních kol všech druhů (ČSÚ 2006). Po vztážení na počet obyvatel lze tvrdit, že 2/3 obyvatel ČR jsou majiteli bicyklu, což ale přímo neznamená, že aktivně kolo využívají. Prodeje jízdních kol se dlouhodobě pohybují v rozmezích 330 – 380 tisíci kusů. Portfoliu prodeje jednoznačně vládou kola krosová – 50 %, horská – 30 %, dětská – 10 %, silniční – 1 % (ASPK, 2011). Ročně lidé při jejich nákupu utrácení 4,5 mld. korun. Z výše uvedených údajů je možno konstatovat, že zázemí pro cyklistiku je v ČR na velmi dobré úrovni.

Lidé si pořizují bicykl především jako nástroj pro aktivní využití volného času. Užívání je spojeno především s příznivými povětrnostními podmínkami v jarních a letních měsících. Jako dopravní prostředek je využíváno zejména sociálně slabší skupinou obyvatel a lidmi, pro které je cyklistika životním stylem. (ASPK, 2006)

Cyklistiku u nás provozuje pravidelně zhruba 25 % populace. Při rozdělení této množiny na úrovně rekreační, amatérskou a profesionální jednoznačně převládá podmnožina rekreačních cyklistů. Dále je více zastoupena skupina amatérských jezdců a skupina lidí žijících se tímto sportem je přítomna v minimálním počtu. Přibližná čísla lze jen omezeně predikovat, jelikož cyklisté nejsou vázáni žádným právním předpisem k členství v asociaci či svazu.

2.5. Organizační struktura

Dnes je cyklistika již globálním sportem, a proto, aby se sjednotilo vedení státních organizací, byl založen hlavní řídicí orgán – mezinárodní cyklistická unie UCI. V ČR představuje nejvyšší správní orgán Český svaz cyklistiky – ČSC, ten zastřešuje všechny cyklistické disciplíny na úrovni nejvyšších domácích závodů a mezinárodních soutěží. Členství je povinné pouze pro ty, kteří mají zájem se účastnit závodů pořádaných ČSC. Pro amatérské a rekreační jezdce je registrace nevýhodná především proto, že ČSC za členství nemůže nic nabídnout. Proto tyto skupiny hledají zázemí u jiných sdružení, kterými jsou amatérské ligy, poháry, unie, seriály závodů či občanská sdružení, se kterými ČSC moc nespolupracuje. „Na jednom pískovišti si každý staví vlastní bábovičky“, a proto cyklistika přichází o příliv nových členů a sponzorů. Napříč republikou vzniklo od 90. let postupně několik amatérských uskupení. Sdružují se v nich převážně cyklisté amatéři, kteří hledají možnost závodního vyžití. Fungování sdružení se řídí heslem: „Závodníci závodníkům.“ Protože ve vedení jsou většinou sami aktivní jezdci, kteří pro ostatní obětují čas i finanční prostředky. Mají velmi omezené rozpočty, jež jsou generovány kvalitou sponzorů a členské základny, proto je zde kladen důraz na dobré hospodaření. Svým členům nabízejí mnoho sportovního vyžití v podobě hromadných závodů, časovek a kritérií jak v silničním, tak v terénním provedení. Napříč zemí je takových organizací asi na dvě stě. Jejich pole působnosti je vymezuje ve většině případů na regionální a krajskou úroveň. Níže jsou zmíněny některé významné silniční a terénní ligy pro rok 2014. Ostatní cyklistické disciplíny v souhrnu uvedeny nejsou.

Tabulka 1: přehled soutěží (lig) v silniční cyklistice

Název	Vznik	Počet akcí	Účastníků
Extraliga masters	-	25	593
Slezský pohár amatérských cyklistů	1998	21	570
Unie amatérských cyklistů	1989	27	400
Moravský pohár	1994	17	142
Šumavská unie amatérských cyklistů	1994	14	100
Severočeská amatérská liga	1996	10	85
Jihočeská amatérská liga	1994	16	77
53x11 Marathon cup	-	5	1250
CELKEM		135	3217

Tabulka 2: Přehled soutěží (lig) v terénní cyklistice

Název	Vznik	Počet akcí	Účastníků
Kolo pro život	2000	16	6500
Becker cup	2000	7	570
iVelo.cz Bike marathon serie	-	5	290
Author Král Šumavy	1994	1	2194
Author maraton tour	2003	9	3500
Cyklomaraton tour	2008	11	2118
Galaxy série	2005	8	1680
Brněnský pohár horských kol	2011	12	290
Toi Toi cup	2001	14	264
CELKEM		83	17406

Přehled umožňuje vytvořit si přibližnou představu o rozšíření amatérské cyklistiky. Není zde vyloučeno duplikátní působení některých osob ve vícero organizacích, a to ani napříč silniční a terénní cyklistikou. Terénní cyklistika jednoznačně převyšuje tu silniční. To potvrzuje i její vzrůstající popularita, což může být způsobeno do jisté míry dopravní situací panující na komunikacích, které jsou

považovány v současnosti za nebezpečné. Z toho důvodu lidé raději volí místa pro výkon sportovní aktivity tam, kde se necítí ohroženi ostatními účastníky silničního provozu (www.ibesip.cz). K současnému stavu také přispívají mnohonásobně vyšší prodeje terénních kol oproti silničním (viz kapitola 2.4). Silniční cyklistika sice nabízí větší množství závodů, ale členská základna je více než pětinašobně menší oproti terénní cyklistice.

Nyní se podíváme na situaci v profesionální sféře. Vrcholová cyklistika v ČR není zrovna mediálně zajímavým sportem, který by lákal podél tratí davy diváků a s tím i silné a stabilní sponzory. Peněz na finanční podporu týmů je tedy málo. Přesto je u Mezinárodní cyklistické unie registrováno šest tuzemských silničních týmů s kontinentální licenci: Bauknecht – Autor, AC Sparta Praha, ASC Dukla Praha, Etixx, Experiment 23 a SKC Tufö Prostějov. V jejích službách jezdí 56 závodníků. V terénní cyklistice je několik profesionálních týmů např. Nilfisk ALTO, SRAM Rubena Trek MTB team, Česká spořitelna MTB team, Toyota Dolák MTB team, Remerx – Merida team Kolín. Přesný počet jezdců na profi úrovni lze jen odhadnout na maximálně několik stovek.³

³ Tato kapitola byla zpracována na základě zdrojů uvedených v seznamu použitých zdrojů.

3. MOTIVACE

3.1. Co je motivace?

Často se člověk zamýšlí nad tím, proč se lidé kolem chovají určitým způsobem. Jaký mají důvod ke svým činům? Právě v tomto okamžiku přichází na scénu psychologie, aby odpověděla na otázky z oblasti motivace. Původ slova motivace pochází z latinského slova "*movere*", což znamená hýbat se. Působí na nás nevědomé, vědomé, vnitřní i vnější síly (pohnutky, motivy, pobídky), které uvádí člověka do pohybu (Adair, 2004).

Autorů zabývajících se problematikou motivace je celá řada, proto v literatuře nalezneme řadu definic motivace, v jejichž obsahu stále nepanuje shoda. De facto i přes různé přístupy autorů, zle říci, že jejich značná část se více či méně explicitně shoduje na tom, že motivace je souhrn motivů, které aktivizují chování. Přesto pro potřeby této práce je nezbytné si motivaci vymežit alespoň pracovníě.

Dle psychologického slovníku (Hartl, Hartlová, 2000, 328) je „*motivace proces usměrňování, udržování a energetizace chování, které vychází z biologických zdrojů.*“ Toto tvrzení může být zavádějící. Mnoho dalších autorů ve svých definicích nemluví o biologickém základu motivace, ale dávají prostor i pro potřeby psychické a psychosociální.

Například Plháková (2005, s. 319) považuje motivaci za "*souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování a prožívání s cílem změnit existující uspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.*"

Vallerand (1993, cit. v Tenebraum, 2007, s. 59) označuje motivaci, jako "*hypotetický konstrukt, který slouží k popisu vnějších a vnitřních sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.*"

Slovo hypotetický konstrukt naznačuje, že jde o "*hypotetické hybné síly v duševním životě*" tedy o nic konkrétního. Proto není možné motivaci přímo měřit nebo sledovat (Hošek, 1985).

P. T. Younga se vyjadřuje o motivaci jako "*procesu povzbuzení nebo podnícení chování, udržení činnosti v běhu a jejího usměrňování do určité dráhy*" (Mrkvička, 1971, s.13).

Pro účely mojí práce je možné shledat následující definici za dostačující. Heckhausen (Nakonečný, 1996) popisuje motivaci jako proces, ve kterém jedinec volí mezi různými možnostmi jednání a zaměřuje se na dosažení motivačně specifických cílových stavů a na cestě k cíli je udržuje v chodu.

K hlavním úkolům motivace patří uspokojování potřeb člověka. Smyslem motivace je zajištění účelného chování, které naplňuje základní životní, psychické a sociální potřeby. Z toho vyplývá, že motivace je žádoucí proces určující *zaměření na cíl, trvání motivace a intenzitu* chování. Chování je aktivita, která zprostředkovává vztah mezi potřebou a jejím uspokojením (Nakonečný, 1996). Zaměření člověka na určitý cíl, určuje směr, obsah a průběh jeho dalšího chování. Cílem se rozumí obraz budoucího stavu, na který se snaží člověk dosáhnout nebo kterému se snaží vyhnout. Snaha dosáhnout takového stavu bude o to silnější, čím intenzivnější bude motivace člověka. Cíle je dosaženo obvykle naplněním nějaké z jeho potřeb. Uspokojením potřeby, je pak ukončena činnost, která ji vyvolala. Úsilí, které jedinec vynakládá na to, aby dosáhl vytyčeného cíle, ovlivňuje intenzita jeho motivace. Jedinec se pak projevuje buď překonáváním překážek, nebo rezignací. Intenzita motivace závisí na aktivační úrovni, o které se zmíním později.

Tím jsem definoval proces motivace, který nás vede, k výše zmíněnému cíli. Nyní se zaměřím na samotný počátek, tedy na to, co představuje spouštěč procesu motivace. Je jím motiv neboli osobní příčina určitého chování (Vágnerová, 2004), která se projevuje tak, že chceme něčeho dosáhnout, nebo se snažíme něčemu vyhnout. Motivy jako zdroje motivace rozdělujeme dle místa jejich vzniku. V prvním případě jde o vnitřní zdroje tedy pohnutky (Výrost, 2008) nebo potřeby (Vágnerová, 2004). Druhým případem jsou vnější zdroje reprezentované incentivami (pobídkami). Oba zdroje mohou stimulovat chování a přitom jsou ve vzájemném působení. To je možné si předvést na příkladu uvedený Vágnerovou (2004): Pokud je vnitřní potřeba velmi silná, stačí k navození motivované chování samo o sobě nebo ho může stimulovat nepatrný podnět z prostředí. Jestliže je potřeba naopak velmi slabá,

je k vyvolání motivačního chování nutná velmi silná pobídka. Slabá vnitřní potřeba by k navození motivovaného chování nestačila.

Hošek a kol. (1985) doplňuje, že motiv může být formován pod vlivem emocí, primárních potřeb nebo potřeb (incentiv) sekundárních. Nebo také vlivem emocí, které získáváme výchovou. Benešová (2008) ve své práci mluví o emocích jako „*stimulech motivace*“. Uvedu to na příkladu: Když jedinec pojedete na cyklistický výlet a sám o sobě ví, že není cyklistický nadšenec, po návratu se díky pozitivním emocím může k cyklistice pravidelně vracet v případě negativních zážitků a emocí může být situace opačná. Dá se říci, že emoce mohou být jak pozitivním tak negativním stimulem pro vznik nebo zánik jakékoliv lidské činnosti.

3.2. Co stojí za vznikem motivace?

Vznik motivace můžeme hledat ve zdrojích, z nichž motivace vychází. Rozlišujeme je na vnitřní a vnější (Blatný, 2010). Vnitřní zdroje motivace jsou **potřeby**. Potřebou označujeme subjektivní nedostatek. Například potřeba spát se projevuje nepříjemným pocitem únavy a zavíráním očí. Rozlišujeme dva druhy potřeb:

- **Primární** (biologické) potřeby jsou potřeby, které jsou vrozené a podmíněné existencí člověka. Řadíme mezi ně potřeby jídla, pití, spánku, tepla a sexu.
- **Sekundární** (psychosociálních) potřeby jsou potřeby, které nejsou vrozené, ale formují se pod vlivem vnějšího prostředí, zejména tedy společností a kulturou v níž člověk žije. Nejdůležitějšími sekundárními potřebami jsou potřeby bezpečí, lásky, sounáležitosti, poznání, sociálního kontaktu a seberealizace.

Vnější zdroje motivace jsou **incentivy** (pobídky). Za incentivu lze označit nějaký vnější podnět, který vyvolává nebo zesiluje určitou potřebu. Je to jako, když půjdete kolem restaurace, kavárny a pomocí smyslového vjemu (zrak, čich), si uvědomíte, že máte hlad. Právě vůně a pohled na jídlo u vás vyvolaly potřebu jídla. Za incentivy označujeme například jídlo, pití, bezpečí, peníze nebo společenské uznání.

Pobídky mohou nabývat kladných nebo záporných hodnot. Subjektivně kladné hodnoty pobídek iniciují míru úsilí pro jejich dosažení. Naopak negativním pobídkám se snažíme vyhnout, protože nás odrazují. Na lidské chování působí primární potřeby spíše povzbudivě a incentive spíše regulačně (Pavlovský, 2012). Důležitost některých incentive je zvyšována sekundárními potřebami. Znamená to, že incentive jsou spjaty s dalšími složkami (např.: peníze, známky, ...).

3.2.1. Motivační struktura sportovce a její vývoj

V kontextu této práce je nutné zmínit vývoj motivační struktury. Na sportovce působí nespočet motivů, které jsou utvářeny jeho osobností, věkem a výkonností. Vzorek cyklistů v mém šetření je v tomto směru značně diferencován.

Každý sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení, navzájem se překrývajících nebo často protichůdných. Výsledkem je složitá a proměnlivá motivační struktura. Její vývoj ve sportu nemusí korespondovat s ontogenetickým vývojem sportovce. Vývoj probíhá v jakémkoliv období a je dán především předchozími zkušenostmi se sportem, dále věkem, výkonností, okolními vlivy a osobností sportovce. Podobné schéma vývoje může tedy postihnout i sportovce v pozdějším věku, který nikdy se sportem neměl větší zkušenosti.

Vývojové fáze motivační struktury (zpracováno dle Slepíčky a kol. 2009):

Počátek kariéry sportovce začíná první vývojovou fází motivační struktury, kterou je **generalizace** (rozšiřování). Projevuje se menší výběrovostí sportovních specializací. Široké spektrum aktivit podmiňuje všestrannost sportovce, i když jeho výkonnost je malá. Nezáleží mu příliš na tom, jaký sport si vybere, řídí se spíše vnějšími podněty (např. kamarádi, oblíbenost v kolektivu) nebo stupněm funkční libosti z prožitku. Vliv zde mají také naskytnuté okolnosti (blízkost sportoviště, sportovních klubů, školní tělocvik, aj.). V tomto raném stadiu často nebývá zastoupen sport, ve kterém jedinec později vyniká.

Druhým vývojovým stadiem je **diferenciace** (rozlišení) motivační struktury. V průběhu tohoto stádia, již jedinec rozlišuje svůj postoj ke sportovním činnostem na základě úspěchů a neúspěchů. Pozitivní prožitky jsou spojovány často s úspěchem.

U dominantního sportu si vytváří relativně trvalý základ motivace. Trénink je systematictější, jeho výkonnost je již poměrně vysoká, emocionální přístup je doplňován racionálním poznáváním obsahu i teoretických základů vykonávané aktivity.

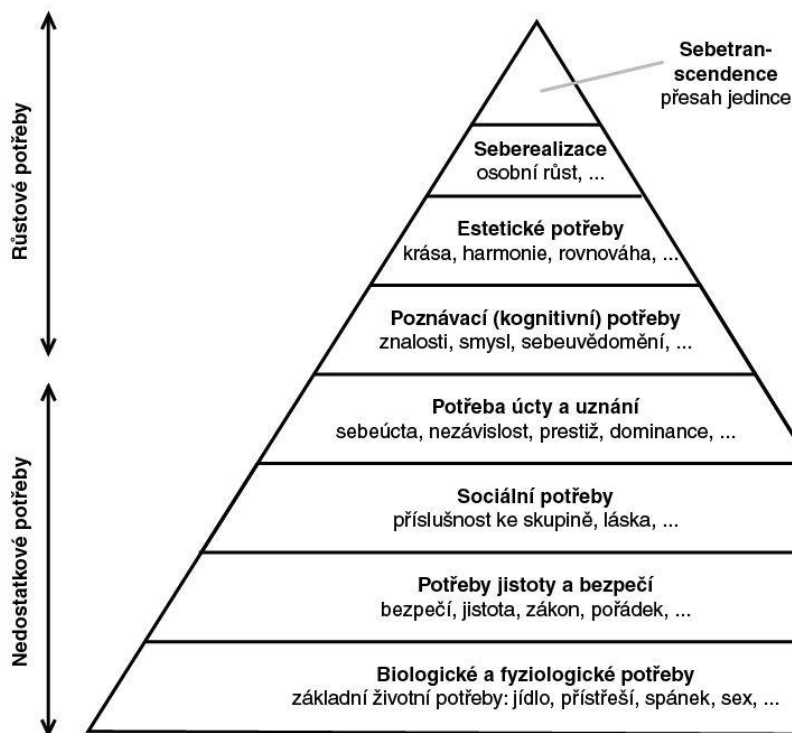
Třetím stadiem motivační struktury je **stabilizace**. Motivy mají charakter soutěžní, seberealizační a sociálně vazební. Sportovec následuje původní cíl, tj. radost z vykonávaného sportu. Jeho vysoká výkonnost je podmíněna sekundární motivací, jako je uznání (vítězství, rekord, sláva, bohatství) a také je roztržena různými směry jeho cílů. Jsou to cíle osobní (výhra, rekord, sláva, finance), společenské (reprezentace, pozitivní vzor) a další, které dohromady tvoří motivační strukturu. Stabilizace spočívá i v tom, že sportovec je již zkušený a zná své vlastní možnosti. Ke sportu má již vybudovaný racionální vztah.

Involuce (omezování) motivační struktury je posledním stádiem. Vztah ke sportu přetrvává citově i rozumově, ale uvědoměním dosaženého vrcholu sportovní výkonnosti, dochází k přeskupení motivační struktury. Do popředí se nyní dostávají primárnější motivy jako například provádění sportovní činnosti z radosti, před motivy seberealizačními a výkonnostními. Je zajímavé, že takto motivovaným sportovcům se často daří mnohem více. Je to způsobeno jednak znalostí vlastních možností, ale i zkušenostmi, které se uplatňují hlavně u sportů anticipačních. Pokud nemá jedinec vrcholové ambice, dochází k optimalizaci aktivační úrovně důležité pro podání ideálního výkonu. Jedinec je smířen s úrovní vlastního výkonu a je zbaven pocitu nadměrné odpovědnosti z neúspěchu. V opačném případě involuce sportovec usiluje o dosažení maximálních výsledků před definitivním koncem své kariéry. V případě profesionálního sportovce, nejde pouze o udržení zaměstnání, ale i o stabilizaci sociální pozice – statutu sportovce, který je schopen stále podávat výborné výsledky. Finanční zisky nejsou již prioritou, v popředí zájmu je původní sláva a udržení pozice ve sportovním kolektivu, která sportovci často chybí. Proto se setkáváme s návraty sportovců po ukončení aktivní kariéry (např. L. Armstrong, D. Hašek a další).

3.2.2. Maslowova hierarchie potřeb

Teorií vysvětlující motivaci existuje celá řada. Komplexní teorie nabízejí systematické vysvětlení motivace. Asi nejnámější a často velmi používanou teorií, vycházející z komplexního pojetí potřeb představil ve své knize "Motivace a osobnost" americký psycholog Abraham Maslow. Základem teorie je hierarchie potřeb, jež obsahuje jak primární tak i sekundární potřeby. Podle Maslowa potřeby vytvářejí hierarchii rostoucí od základu primárních biologických potřeb až ke složitějším psychosociálním potřebám (Vágnerová, 2004). Zároveň předpokládá, že jádro lidských potřeb je biologicky determinované. Potřeby rozdělil na deficitní a růstové. Deficitní vycházející z nějakého nedostatku a zajišťují fyziologické přežití a udržení psychické rovnováhy jedince. Uspokojováním vyšších deficitních potřeb jako jsou uznání, láska nebo sounáležitost dosahuje člověk duševní pohody (Plháková, 2003). Nejsou-li uspokojovány, vytváří psychické napětí, naopak při uspokojení klesá jejich intenzita.

Obr. 1: Maslowova pyramida potřeb (vlastní tvorba na základě studia literatury)



Na pyramidě potřeb jsou hierarchicky výše růstové potřeby, které souvisejí s růstem naší osobnosti. Při uspokojování jejich intenzita roste. Nižší růstové potřeby jako například znalost nebo sebeuvědomění mohou být naplněny tak, že obrazně řečeno „pohár znalostí je naplněn“. Z toho důvodu se cítíme uspokojeni. Růstové potřeby nemají hranice pro nelze nikdy dosáhnout stálého pocitu naplnění. Souvisí i s dlouhodobou motivací a často platí heslo, že „každá cesta má svůj cíl“. Mírné nedostatky zde nejsou vnímány jako frustrace, ale spíše jako motivační faktor.

Při konfliktu růstových a deficitních potřeb má uspokojení těch deficitních přednost. To je možné demonstrovat na příkladu: Psaní této diplomové práce jsem naplňoval jednu z růstových potřeb, ale nebylo možné pracovat bez přestání, kvůli uspokojování nižších potřeb v pyramidě. Potřeby na jedné úrovni tedy musí být částečně uspokojeny ještě před tím, než se objeví potřeby na následující vyšší úrovni (Atkinson, 2003).

Goble (2004, s. 60-61) přiznává, že Maslow vnímá potřebu jako nezbytnou součást motivace: *"Většina lidí v naší společnosti uspokojuje většinu základní potřeb, ale i tak některé z nich zůstávají neuspokojené. A jsou to právě neuspokojené potřeby, které mají vliv na naše chování. Jakmile je potřeba uspokojena má už velmi malý efekt na naši motivaci. Potřeba, která je uspokojena, není už nadále potřebou."*

3.2.3. Co když neuspokojím potřebu?

Při neuspokojení některých z potřeb, dochází k *frustraci*. Tedy k psychickému stavu vyvolanému překážkou – vnitřní nebo vnější, která stojí na cestě k cíli nebo brání uspokojení určité potřeby. Pro vznik frustrace je nezbytná přítomnost jak překážky, tak i potřeby. Na druhé straně ani sebevětší potřeba nebude frustrací, pokud dosažení cíle nebrání žádná překážka. Pokud ano, tak taková, která se dá snadno zdolat anebo obejít (Nakonečný, 1996). Potřebou ve sportovní činnosti je chápáno dosažení sportovního úspěchu. Hodnota takového úspěchu vychází ze subjektivní aspirační úrovně. Pokud postavíme mezi úspěch a jedince nějakou překážku (obtížný úkol, příliš silného soupeře, aj.) a dojde k neúspěchu, může tato situace vyvolat frustraci. Velikost zklamání závisí na tom, jak důležitá je potřeba nebo jak významný je cíl pro jedince a zdali jsou nahraditelné. Samotná potřeba vytváří napětí, které energetizuje aktivitu

(Hošek a kol., 1985). Nakonečný (1999, s. 122) zmiňuje, že intenzita frustrace je dána *"silou frustrované potřeby, jejím významem v životě jedince a trváním frustrace: člověk se nehroučí před prázdnou ledničkou, ale může se zhroutit před prázdnou pokladnou."*

Frustrace může mít na jedince jak pozitivní tak negativní vliv. Pozitivním vlivem může být schopnost jedince se sám motivovat tak, aby zvýšil úsilí k dosažení cíle. Pokud ani při zvýšené snaze nedosáhne úspěchu, přichází na řadu negativní vlastnost a tou je kumulativní povaha frustrace. Opakující se neúspěch má za následek další zvyšování frustrace. Dlouhotrvající zvyšování frustrace vede ke vzniku úzkosti nebo konkrétního strachu. Úzkost je specifický strach, který nemá konkrétní původ ani obsah. Člověk si uvědomuje napětí, které mu komplikuje život, ale není schopen identifikovat jeho příčinu. Proto se ocitá v bludném kruhu napětí a frustrace, selhává a není schopen vymanit se z problémů. Výsledkem jsou negativní dopady na kvalitu života jedince (Cakirpaloglu, 2012).

Na každého působí frustrace rozdílně a je vůči ní jinak odolný. Tuto specifickou odolnost nazýváme frustrační tolerance a je subjektivní. Označuje, jak dlouho je člověk způsobilý psychicky, sociálně a pracovně setrávat v podmínkách s narůstajícím frustračním napětím. A také jak se s takovou situací člověk dokáže vyrovnat. V chování jedince se frustrace projevuje následujícími reakcemi (Slepička, 2009; Nakonečný, 1996):

- **fantazií** – uspokojováním potřeby v představách
- **racionalizací** – konstrukcí omluvy, která vysvětluje neúspěch, a tím vytěšňuje zklamání
- **kompenzací** – výběrem jiné činnosti, kde má jedinec jasnou pravděpodobnost dosažení úspěchu
- **regresí** – chováním, kdy se jedinec začne chovat jako dítě; u sportovní činnosti dochází ke zhoršení její techniky
- **rezignací** – apatií, tedy lhostejností, která v krajních případech vede k ukončení činnosti
- **vztekem** – ten může zvýšit motivaci k činnosti (energizující účinek) nebo vést k projevům agrese

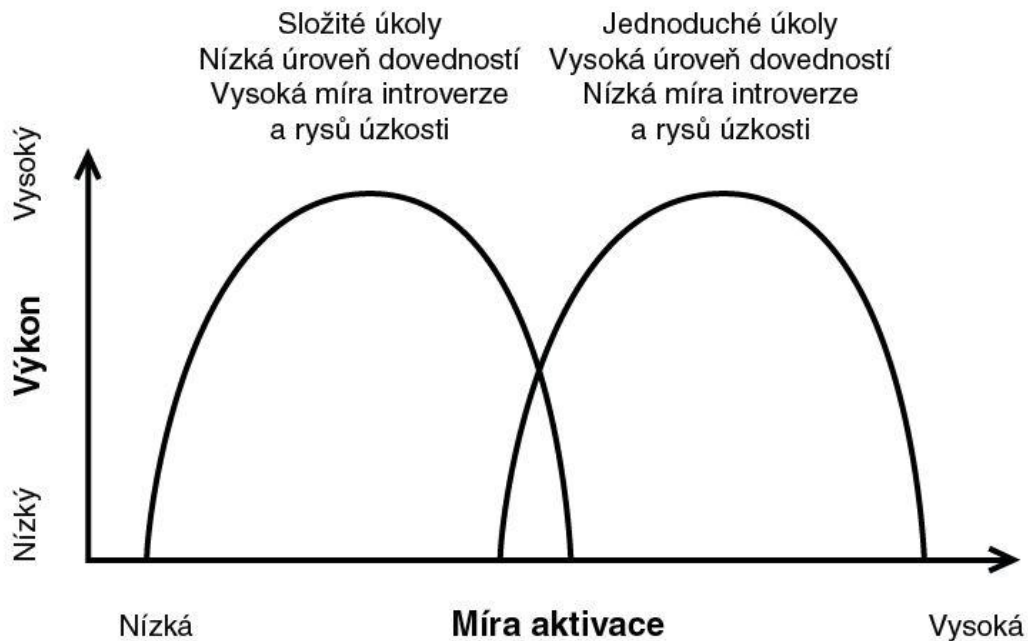
3.2.4. Aktivační úroveň

Ve sportu často platí pravidlo, že čím více, tím lépe. Tedy čím větší schopnosti sportovce, tím lepší podaný výkon. V oblasti motivace to však neplatí. Protože při maximální mobilizaci energetických zdrojů může dojít k opačnému efektu. Ve skutečnosti zde platí Yerkes-Dodsonův zákon, podle kterého maximálnímu výkonu odpovídá nikoli maximální, ale optimální aktivační úroveň (Hošek a kol., 1985). Ta vypovídá o aktuálním psychickém stavu jedince a intenzitě napětí, které prožívá, a také jakým způsobem odpovídá dynamika emocí činností jedince (Slepička, 2009). Weinberg a Gould (2011, s. 77-78) označují aktivační úroveň jako vzrušení nebo vybuzení, které je výsledkem fyziologických a psychických aktivit jedince. To je spojeno s intenzitou motivace v daném okamžiku. Nejnižší úroveň aktivace je ve spánku, nejvyšší naopak při silném emočním afektu. Změna aktivace je ovlivňována potřebami, incentivami, situačními okolnostmi, psychickými vlivy, tělesným cvičením, farmakologicky nebo autoregulačními technikami. Nejvýraznější regulační vliv na aktivaci mají vědomé procesy jako je sebeuvědomění a společenský význam.

Zvýšená aktivace při sportovní činnosti, zajišťuje mobilizaci všech sil organismu a především energetických zdrojů. Se zvyšující se úrovní aktivace, stoupá i výkon, ale jen do optimální úrovně. Pokud je úroveň aktivace mimo tuto optimální úroveň, výkon klesá. Toto nemusí být vždy pravidlem, jelikož rozlišujeme dvě proměnné, které ovlivňují vztah aktivace a výkonu. Konkrétně jde o (viz *Graf 2*), (Tod, 2012):

1. **složitost úkolu:** složité úkoly vyžadují aktivaci nižší než úkoly jednoduché
2. **individuální rozdíly:**
 - **rysy úzkosti** – určité situace vyvolávají úzkost a proto jedinec s vysokým rysem úzkosti nepodá v soutěži optimální výkon
 - **míra extravertze/introvertze** – optimální aktivační úroveň u introvertních sportovců je nižší než u extravertů
 - **úroveň dovedností** – sportovci s dobře zvládnutými dovednostmi lépe snášejí vysokou úroveň aktivace a při ní dosahují maximálních výkonů

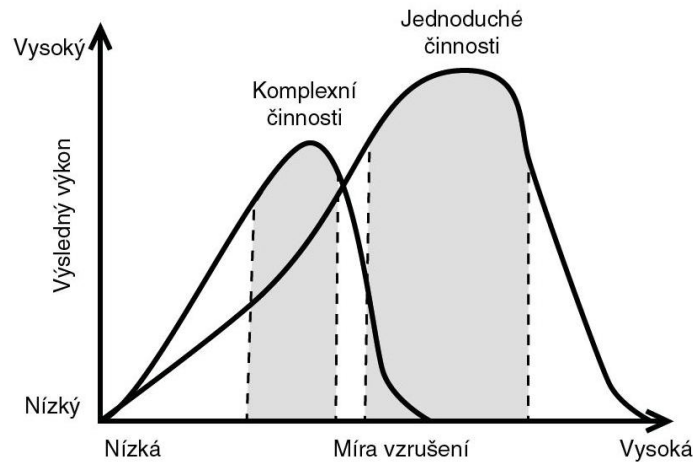
Graf 2: Optimální aktivace – v závislosti na proměnných (Tod,2012)



Podle Burtona (s. 144-145) se optimální aktivační úroveň pohybuje v určitém intervalu hodnot, které závisí na charakteru činnosti:

- **motorické nároky** – při sportovní činnosti, která vyžaduje jemnou motoriku (střelba, odpálení míčku) bude optimální zóna aktivace nižší než u lokomočních sportů (cyklistika, běh, plavání), které vyžadují hrubou motoriku
- **trvání výkonu** – krátkodobé sportovní výkony (odpaly, hody, střelba) vyžadují vysokou koncentraci aktivační úrovně. U vytrvalostních sportů je nutné šetřit energii a zaměřit se na správné technické provádění, proto je aktivační úroveň nižší.
- **složitost úkolu** – náročnější úlohy vyžadují více soustředění a nižší úroveň aktivace oproti úlohám snadným, u kterých je zóna aktivace vysoká (viz Graf 3)

Graf 3: Míra aktivace závislá na složitosti úkolu (zpracováno dle Burtona, 2008)



Problematika aktivační teorie je rozsáhlá, a proto je při jejím výkladu zapotřebí brát v potaz pestrost sportu a sportovních situací. Přes výše uvedené poznatky je určení optimální úrovně aktivace v cyklistice obtížné. Její přesné určení je záležitostí individuální. Dovolím si říci, že na profesionální úrovni bude optimální úroveň značně unifikovaná až na malé rozdíly, které vycházejí z osobnostních rysů. Přílišná odlišnost a sklon ke stavům úzkosti a apatie by nedovolili sportovci plnit jeho roli profesionála.

3.2.5. Projevy aktivace

Změna aktivační úrovně má dopad na kvalitativní stránku výkonu. Nadměrná aktivace může mít povahu vzteku, strachu a úzkosti – předstartovní horečka. Sportovec je nervózní, a proto dělá nekontrolovatelné pohyby (např. třes) a vynakládá více energie než je nutné. Tento stav je často popisován jako „*paradox vůle*“. To znamená, čím více chceme, tím horší je výsledek. Naopak při snížené aktivační úrovni se můžou projevat příznaky apatie. Ta je doprovázena zpomalenými pohyby, pasivní přístupem a naprostou odevzdaností. Optimální projev aktivace zabarvený stenickými emocemi, kdy je sportovec optimálně naladěný na podání maximálního výkonu, nazýváme „*bojovou pohotovostí*“ (Dovalil, 2009).

3.2.6. Flow: stav plynutí

K předešlé problematice aktivačního optima se váže i koncepce flow. I když v české literatuře spolu nejsou tyto problematiky spjaty. Dle mého názoru se nejlépe dosahuje optimální aktivace ve stavu flow. To potvrzuje Csikszentmihalyi (Hoffman, 2009): Když jedinec dosáhne optimální zóny vzrušení/aktivace, může zažít stav flow.

Co je to flow?

Flow popisuje Csikszentmihalyi (1996) jako stav plynutí, „*ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že se jim nezdá nic jiného důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší. Jedna z vlastností stavu plynutí, o níž se lidé zmiňují nejčastěji, je, že pokud tento zážitek trvá, člověk dokáže zapomenout na všechny nepříjemné stránky svého života. Tento rys stavu plynutí je důležitým vedlejším produktem faktu, že činnosti, které nám přinášejí radost, vyžadují naprosté soustředění pozornosti na úkol, který právě vykonáváme, a proto už nám v mysli nezbyvá místo pro informace, které se k tomuto úkolu nevztahují.*“

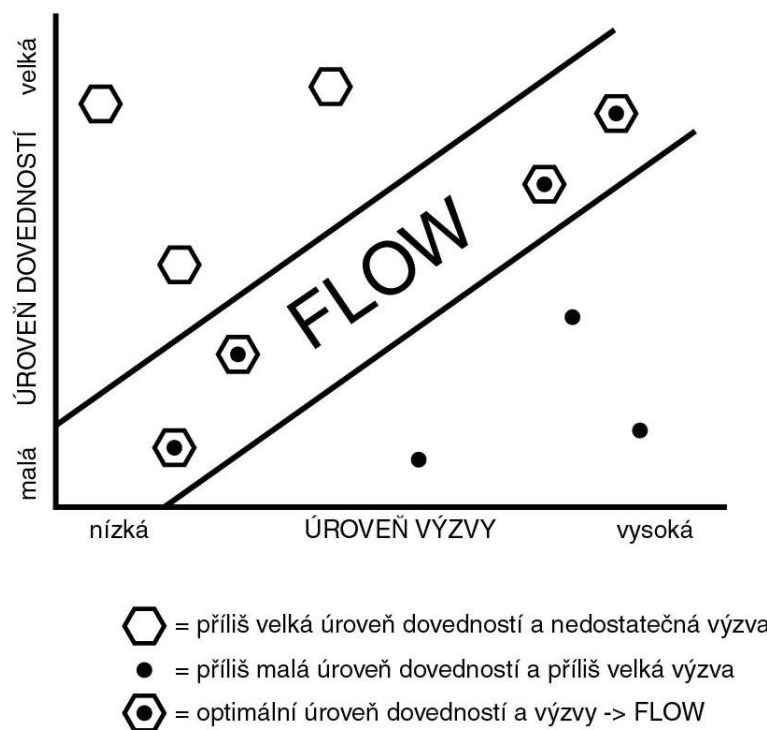
Flow je tedy psychický stav, kdy je člověk zcela zaujat pro určitou věc nebo cíl a podřizuje tomu veškerou psychickou kapacitu (Slavík, 2012). Walker (2002) poukazuje na to, že flow může zažívat sportovec jak ve vrcholovém, tak rekreačním sportu, přestože je prožitek flow u obou skupin odlišný. U vrcholových sportovců není asociován se spokojeností prožívanou v průběhu činnosti, ale spíše pramení z předjímání výsledného úspěchu. V případě rekreačních sportovců je prožitek flow sám o sobě odměnou a následně i motivací k pokračování v činnosti vyvolávající stav plynutí.

Přiměřená obtížnost úkolu

Csikszentmihalyi (1999) také zmiňuje „*zlaté pravidlo flow*“, tedy v jakém poměru by měla být obtížnost úkolu a dovednosti jedince (viz *Graf 4*). Pokud si je sportovec vědom toho, že jeho dovednosti převyšují náročnost úkolu, očekává s vysokou pravděpodobností, že jej bez komplikací zvládne. Podobný vztah platí, když

jsou schopnosti jedince nižší, než náročnost úkolu. Pak bude pravděpodobnější, že při plnění úkolu zklame. V obou případech může jedinec předjímat výsledek, a proto může být obtížné dosáhnout stavu plynutí. Flow se nejčastěji dostavuje v případech, kdy jsou náročnost a dovednosti jedince v rovnováze nebo náročnost úkolu lehce převyšuje nad jeho dovednostmi. Převáděno do teorie výkonové motivace je pravděpodobnost úspěchu zhruba 50%. Jelikož v takové situaci je těžké předpovědět výsledek.

Graf 4: Optimální rovnováha výzvy a dovedností k dosažení flow. (zpracováno dle Csikszentmihalyi, 1999)



Flow jako vnitřní motivace

Weinberg a Gould (2011, s. 155) uvádí, že "zvláštní stav flow ztělesňuje vnitřní motivaci, kdy je člověk zcela ponořen do toho, co dělá."

Dosažení stavu flow je pro lidi velice příjemným zážitkem, a proto se k němu, respektive k činnosti, při které jej zažili, rádi vracejí. Výroky sportovců, že dělají činnost pro ni samotnou, dostávají tímto své vysvětlení. Zážitky flow zařazujeme do oblasti vnitřní aktivace (Slavík, 2012).

3.3. Výkonová motivace

V oblasti psychologie sportu je výkonová motivace asi nejčastěji používaný pojem. Teorii výkonové motivace se zabývalo mnoho významných odborníků od H.A. Murraye, J.W. Atkinsona, D.C. McClellanda, H. Heckhausena. Prvním, kdo rozpracoval teorii výkonové motivace, byl Atkinson v šedesátých letech minulého století. Poté na něj navázal svojí prací německý psycholog Heckausen (Slepička, 2009, s. 82). Přestože teorie a vnímání výkonové motivace jednotlivými odborníky jsou v určitých ohledech odlišné, musím zdůraznit, že cílem této práce není rozebírat vývoj teorií, ale pouze uvést hlavní podstatu problematiky výkonové motivace.

Motivaci chápeme jako tendenci jednat určitým způsobem. Výkonem se ve sportu rozumí výsledek dané činnosti. Pojem výkonová motivace nám naznačuje, že výkon je determinován úrovní motivace a také úrovní příslušných schopností jedince. Tudíž platí vztah (Nekonečný, 1996):

$$\text{výkon} = \text{schopnosti} \times \text{motivace}$$

Výkonová motivace vysvětluje, proč jsou někteří sportovci více motivováni výkonem než ostatní. Je to dáno rozdílem mezi dvěma tendencemi, které motivují sportovce k aktivitě. První z nich je tendence dosáhnout úspěchu a druhou je touha předejít nebo vyhnout se selhání (Jarvis, 2006, s. 140-142).

Podstatou teorie je, že každá výkonová situace v sobě obsahuje tyto dvě tendence – pobídka pro velký výkon vzbuzuje naději na úspěch, ale také zároveň obsahuje obavu z neúspěchu. O výkonové motivaci v dané situaci vědomě nerozhodujeme, protože je dána rozdílem mezi tendencí dosáhnout úspěchu a vyhnout se selhání (Tod, 2012).

$$\text{výkonová motivace} = \text{tendence dosáhnout úspěchu} - \text{tendence vyhnout se neúspěchu}$$

Z výše uvedené rovnice je patrné, že každý výkon je dán výslednicí dvou protichůdných tendencí. Výkonová orientace jedince v úkolové situaci pak vychází z převahy jedné či druhé tendence (Atkinson, 1966). Tedy:

$$T_{\text{výsl}} = T_v - T_n$$

kde: $T_{\text{výsl}}$ – výsledná výkonová tendence

T_v – tendence dosáhnout úspěšného výkonu

T_n – tendence vyhnout se neúspěchu

Obecně se předpokládá, že jak potřeba úspěchu, tak potřeba vyhnout se neúspěchu jsou základem výkonové orientace skládající se dále ze stupně přitažlivosti výkonové aktivity pro jedince a subjektivní pravděpodobnosti očekávaného výsledku.

Dále platí:

$$T_v = P_u \times Sp_u \times H_u$$

$$T_n = P_n \times Sp_n \times H_n$$

kde: P_u – potřeba úspěšného výkonu

Sp_u – subjektivní pravděpodobnost dosažení úspěchu

H_u – hodnota (přitažlivost) úspěchu (přitažlivost je tím větší, čím menší je pravděpodobnost jeho dosažení)

P_n – potřeba vyhnout se neúspěchu

Sp_n – subjektivní pravděpodobnost dosažení neúspěchu

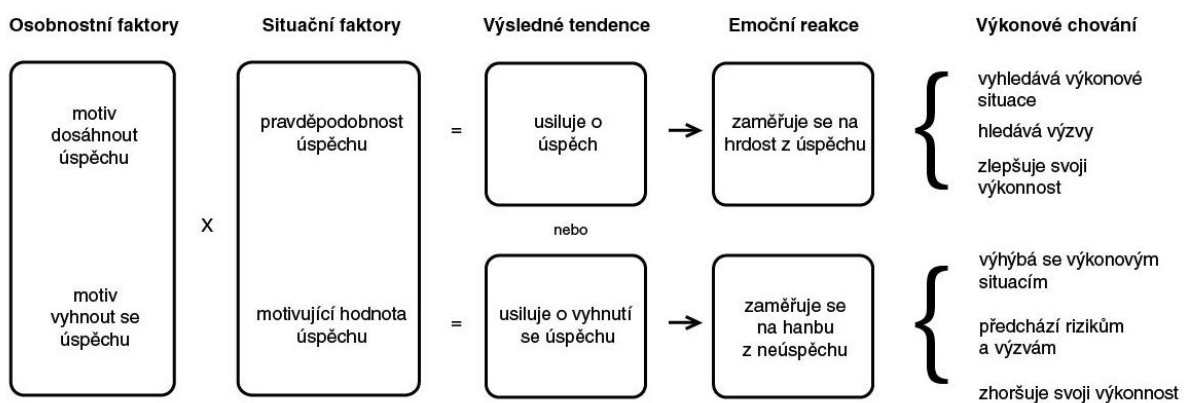
H_n – hodnota (odpudivost) neúspěchu (odpudivost bude tím větší, čím bude větší pravděpodobnost dosažení úspěchu)

Podle již zmíněného předpokladu, u každého člověka převládne jedna ze silnějších tendencí úspěchu nebo neúspěchu. Lidé s motivem zaměřeným na úspěch mají tendenci úspěchu nakonec dosáhnout. U sportovců se tendence úspěchu stává trvalým osobnostním rysem (Slepička, 2009).

3.3.1. Teorie potřeby úspěchu

Teorie potřeby úspěchu je jedním z prvních modelů motivace (Atkinson, 1974; McClelland, 1961). Tato teorie se zaměřuje na popis kognitivních procesů, které prožívají jak vysoce výkonní, tak málo výkonní jedinci. Vychází z pěti faktorů (na Obr. 2): Jsou to faktory osobnostní, situační, výsledné tendence, emoční reakce a výkonové chování (Tod, 2012). Ty určují, že se lidé budou při usilování o úspěšný výkon chovat jistým způsobem.

Obr. 2: Faktory ovlivňující potřebu úspěchu (zpracované dle Toda, 2012 s.38 a Weinberga, 2011, s.62)



3.3.2. Faktory podílející se na celkové výkonové tendenci

Osobnostní faktory

Stejně jako podle předchozích vzorců dělíme lidi na ty, kteří usilují o úspěch, hrdost a uspokojení, a na ty, jejichž hlavním motivem je vyhnout se neúspěchu, hanbě a negativním pocitům. Lidé s vyšší výkonností pohání častěji motiv dosáhnout úspěchu. Naproti tomu lidé s nízkou výkonností motivuje vyhnout se neúspěchu za každou cenu.

Situační faktory

Situační faktory se dělí na dvě skupiny. Na faktory pravděpodobnosti úspěchu a faktory motivační hodnoty úspěchu. Pravděpodobnost úspěchu se zakládá na tom, jak silný je soupeř nebo zda-li je úkol příliš obtížný. Na míře pravděpodobnosti bude záviset i konečné hodnocení úspěchu nebo neúspěchu (Weinberg, 2011). Motivační hodnota úspěchu určuje, jakou váhu úspěchu připisujeme.

Pravděpodobnost úspěchu nad silným soupeřem může být velmi nízká, ale hodnota případného úspěchu může být vysoká. Na základě experimentů bylo zjištěno, že lidé s převažující tendencí dosáhnout úspěchu jsou nejvíce motivováni v situacích, kde je pravděpodobnost úspěchu 50% nebo lehce vyšší. Tím je vyvážená míra nejistoty dosažení úspěchu a případný úspěch je hodnocen velmi pozitivně. Naopak lidé s nízkými výkony se snaží vyhnout hanbě z porážky. Budou nejvíce motivováni v situacích s vysokou (90%) nebo nízkou (10%) pravděpodobností úspěchu a to bez ohledu na hodnotu úspěchu (Slepička, 2009). Uvedeme si příklad: Karel si stanovuje nerealistické cíle a má velmi nízkou pravděpodobnost, že uspěje, jelikož jeho schopnosti jsou nedostačující. Jeho osobnostním faktorem je vyhnout se hanbě z neúspěchu. Pokud Karel v soutěži prohraje se soupeřem se stejnými schopnostmi, tento neúspěch odhalí Karlovy nedostačující schopnosti a to by pro něj znamenalo zahanbení. Prohrát s lepším soupeřem by pro něj hanba nebyla.

Výsledné tendence

V závislosti na výsledné tendenci (usilování o úspěch nebo o vyhnutí se neúspěchu), osobnostních a situačních faktorech si člověk volí v konkrétních situacích různé přístupy chování (Wienberg, 2011).

Emoční reakce

Emoční reakce na úspěch nebo neúspěch sportovce jsou zaměřeny buď na hrdost, nebo hanbu. Sportovci s vysokými výkony se zaměřují na dosažení úspěchu, ale osoby s nízkými výkony zaměřují své úsilí vyhnout se neúspěchu (Tod, 2012).

Výkonové chování

Výkonové chování spojuje předchozí čtyři faktory: osobnostní faktory, pravděpodobnost úspěchu, motivující hodnotu a emoční reakce. Výkonové chování také říká, jaké jednání lze očekávat u osob s nízkými a vysokými výkony.

Sportovec, který je vysoce motivovaný úspěchem a málo motivovaný strachem z neúspěchu (*osobnostní faktor*), bude volit obdobně silného soupeře (*pravděpodobnost úspěchu*) a v případě výhry, pro něj bude mít vítězství střední nebo vysokou *motivující hodnotu*. To znamená, že výslednou tendencí bude dosahování úspěchu, který je spojen s pocitem hrdosti (*emoční reakce*). Sportovec pak bude vyhledávat další výzvy a výkonové situace ke zlepšení výkonnosti.

Naopak sportovec s nízkou motivací úspěchu a s vysokou motivací vyhnout se neúspěchu nebude vyhledávat podobně silného soupeře. Riziko ponížení v případě prohry bude malé. Nejvíce ho bude motivovat situace, ve které má buď velkou pravděpodobnost úspěchu se slabým soupeřem, nebo malou pravděpodobnost úspěchu s neporazitelným soupeřem, a tím se vyhne hanbě. Výsledkem bude tendence předcházet výkonovým, rizikovým situacím vedoucím ke zhoršení výkonnosti (Wienberg, 2011).

Empirické studie prokázaly, že u lidí s různou úrovní výkonové motivace se liší některé další vlastnosti. Osoby s tendencí dosáhnout úspěchu jsou mnohem vytrvalejší a zároveň disponují vyšší odolností vůči stresu při plnění úkolu. Kdežto osoby s tendencí vyhnout se neúspěchu jsou zpravidla méně vytrvalé, odolné vůči stresu a mají sklony k rezignaci, vyskytnou-li se obtíže (Plevová, 2007). Přehled viz *Tabulka 3*.

Tabulka 3 Vliv rozdílné úrovně výkonové motivace. (citována z Plevová, 2007, str.33)

Úroveň výkonové motivace	Motivační tendence	Vytrvalost	Odolnost vůči stresu
vysoká	dosáhnout úspěchu	velká	vyšší
nízká	vyhnout se neúspěchu	malá	nižší

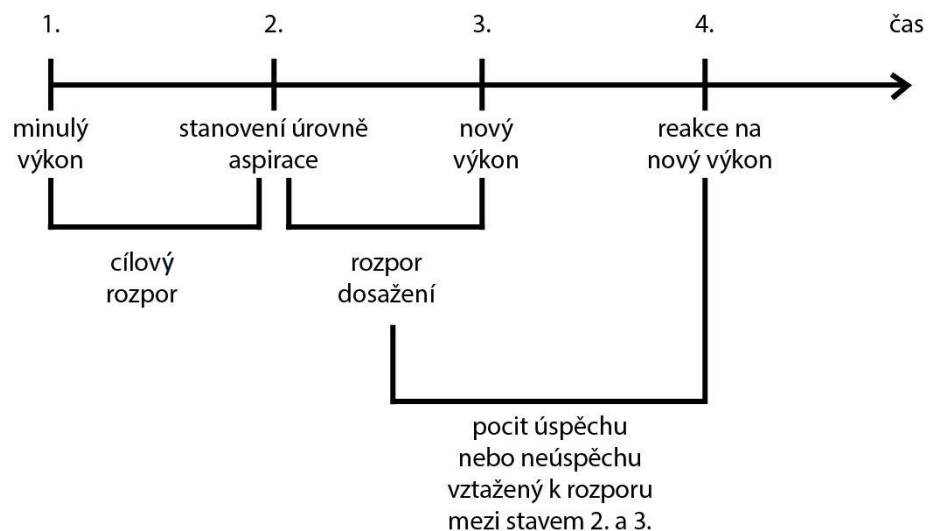
Průzkumy dále odhalily, že lidé s vysokou výkonovou motivací jsou schopni lépe odhadnout své reálné schopnosti než lidé s nízkou výkonovou motivací. Toto bylo pozorováno i při identickém úkolu. Osoby s vysokou výkonovou motivací mají sklon si připisovat přehnaně velké schopnosti. Naopak osoby s nízkou výkonovou motivací mají tendenci k podceňování, snižování svých možností a bezradnosti (Plevová, 2007, s. 33).

3.4. Aspirační úroveň

Sportovci se při vykonávání aktivity snaží dosáhnout vytyčeného cíle. Úspěch a neúspěch je vždy důležitým zdrojem motivů a emocí, které ovlivňují motivační strukturu každého jedince. Hranice mezi úspěchem a neúspěchem je subjektivní záležitostí. Hodnocení a emocionální prožívání aktivity vychází z aspirační úrovně sportovce (Hošek, 2003). Aspirační úroveň je úroveň očekávaných výsledků, která je stanovena vždy bezprostředně po vykonání úkolu nebo činnosti. Stanovení úrovně aspirace je také ovlivněno zkušenostmi, srovnáním a kvalitou sportovce. Aspirační

úroveň je popsána jako stanovování nároků na vlastní cíle. Bude-li jedinec považovat podaný výkon za úspěšný nebo neúspěšný, záleží na tom, jak se vyrovná se stanovenou aspirační úrovní (Hošek, 1986). Za úspěch je brán výkon, který je nad úrovní aspirace. Naopak za neúspěch je považován výkon pod úrovní aspirace. Nastavení aspirační úrovně probíhá vždy ve čtyřech fázích (Obr. 3). V první fázi podá jedinec výkon v neznámé činnosti. Na základě zkušeností, které získal z neznámé činnosti, odhadne úroveň příštího výkonu, to je fáze druhá. Ve třetí fázi vykoná stejnou činnost a poté následuje poslední čtvrtá fáze, ve které sportovec reaguje na výkon pocitem úspěchu a neúspěchu (Janoušek, 2005). Dosažení aspirační úrovně je tedy kritériem pro prožitek úspěchu nebo neúspěchu. Pokud následný výkon překročí předchozí aspiraci, sportovec prožívá úspěch, který většinou zvyšuje další aspirační úroveň. Prožívá-li neúspěch, může to vést vzniku frustrace a snížení hladiny aspirační úrovně (Slepička, 2009).

Obr. 3: Fáze vývoje aspirační úrovně (Hošek, 1986)



Ke sportovní činnosti patří tzv. hyperaspirativnost. To znamená, že aspirační úroveň se neustále zvyšuje. Hyperaspirace je tedy podstatou zdokonalování sportovní činnosti. Pravidlem je, že sportovci s tendencí dosáhnout úspěchu svou aspirační úroveň rádi zvyšují. V případě neúspěchu snižují úroveň aspirace velmi neochotně (Slepička, 2009 s. 81-82). Aspirace vykazuje jistou míru setrvačnosti. Aspirační úroveň má po úspěchu tendenci rychleji stoupat, než klesat po neúspěchu (Hošek, 1986 s. 31). Můžeme se setkat také s osobami, u kterých je aspirační úroveň nižší, než byl poslední podaný výkon. Jedná se o tzv. hypoaspirativnost. To znamená, že sportovec si úmyslně

zajišťuje vysokou pravděpodobnost úspěchu, tím že si ponechaná rezervu v aspirační úrovni.

Výzkumy prokázaly, že míra aspirace je závislá na vztahu k druhu a síle výkonové motivace. Sportovci, kteří mají vyšší tendenci dosáhnout úspěchu, si stanovují takové cíle. Které leží ve střední oblasti subjektivní obtížnosti, v níž je dosažení úspěchu a neúspěchu stejně pravděpodobné (Hošek, 1986). Naopak lidé s nízkou výkonovou motivací se vybírají buď velmi snadné, nebo přehnaně těžké úkoly, protože mají nastavené nízké nebo vysoké úrovně aspirace. Při vykonávání obtížného úkolu není případný neúspěch vnímán negativně. Kdežto snadné úkoly si vybírají z důvodu potvrzení vlastních schopností (Atkinson, 1966).

Výkony nad nebo na úrovni aspirace mají pro sportovce důležitý význam, proto se pro něj stávají potřebou a bezprostředním cílem. Pokud takovýchto výkonů sportovec dosáhne, dostaví se subjektivní pocit úspěchu. To ho pobízí ke zvýšení motivace, práce schopnosti a k dalšímu navýšení aspirační úrovně. Za neúspěch lze označit výkony pod úrovní aspirace. Obecně platí, že úspěch je velmi návykový. Pravidelné a intenzivní psychické stavy u sportovce, které jsou následkem úspěchů, se projevují stabilizací aspirační úrovně na vysoké hodnotě. Případný neúspěch vnímá sportovec intenzivněji ve formě frustrace (Hošek, 2003).

3.5. Kauzální atribuce

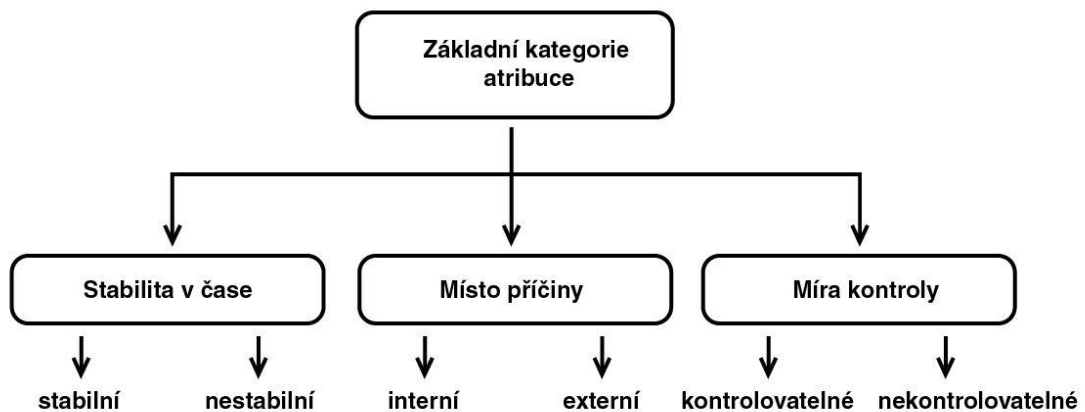
Kauzální atribuce znamená, jak jedinec vnímá příčiny úspěchu a neúspěchu. Dle Slepíčky (2009) si každý sportovec vytváří tzv. povýkonové analýzy, v nichž analyzuje příčiny, které vedly k dosaženému výsledku. Sportovec přikládá důležitost těm příčinám, které mají motivační význam pro podání dalšího výkonu. Ten může být na jedné straně pozitivní, pokud jde o úspěch nebo na straně druhé negativní v případě neúspěchu. Toto tvrzení je příliš zjednodušené, a proto se mu budu věnovat níže.

3.5.1. Rozdělení atribucí

Ve sportu má kauzální atribuce své zákonitosti. Příčiny kauzální atribuce lze na základě podobnosti kategorizovat do skupin dle společných znaků (

Obr. 4)

Obr. 4: Atribuce – kategorie příčin (Weinberg, 2011, s.63)



Stabilita v čase vyjadřuje, zda se příčina v čase mění či nemění. Například při obtížnosti úkolu nebo vlivu počasí se tato příčina může změnit. Místo příčiny může být vnitřní, tedy interní nebo vnější, tedy externí. Interní příčina závisí na osobních dispozicích a externí vyplývá ze situace. Míra kontroly znamená, zda může nebo nemůže jedinec situaci vědomě ovlivnit. Příčiny v této skupině dělíme na kontrolovatelné a nekontrolovatelné. Níže uvedený přehled (Tabulka 4) prezentuje třídimenzionální model příčin úspěchu a neúspěchu dle zmíněných kategorií (zpracované dle Wenera 1986).

Tabulka 4: Třídídimenzionální model příčin (přepřacováno dle Weinerja, 1986)

Místo příčiny:	vnitřní		vnější	
Stabilita v čase:	stabilní	nestabilní	stabilní	nestabilní
Místa kontroly:				
kontrolovatelné:	stabilní úsilí, lenivost, pracovitost	neobvyklé úsilí, aktuální forma	kvality a úroveň trenéra	pomoc / překážka od ostatních
nekontrolovatelné:	osud, schopnosti, nadání	únava, nálada	obtížnost úkolu, místo soutěže	štěstí, náhoda, počasí, přízeň rozhodčího

Všechny příčiny kauzální atribuce jsou v jednotlivých sportovních odvětvích různě definované. Například obtížnost úkolu v potápění, šipkách, střelbě na cíl lze definovat jako stabilní příčinu. Ale existují sporty jako golf, jízda na kole, běh mimo dráhu, a u těch se projevuje nestabilita. To je dáno vnějšími podmínkami a různým profilem závodu.

3.5.2. Význam atribuce ve sportu

Jedním z hlavních důvodů proč je atribuce důležitá, je ten, že má vliv na utváření budoucích očekávání, tedy aspirační úroveň. Sportovci, kteří přisuzují svůj neúspěch vnitřním, nestabilním a kontrolovatelným příčinám budou mít pozitivnější očekávání budoucího výkonu. Jsou přesvědčeni, že dokáží zlepšit nepříznivé okolnosti, které vedli k neúspěchu a věří v lepší výsledek. Naopak sportovci, kteří věří, že za jejich neúspěchem stojí vnější, stabilní a nekontrolovatelné příčiny budou očekávat negativní budoucí výkon. Představte si hráče věřícího v to, že jeho jméno nikdy nebude na poháru vítězů. V takovém případě pro něj bude obtížnost úkolu neřešitelná, bude si připadat bezmocně a bude vydán na milost a nemilost osudu (Kremer, 2012). Tilly (2008) se zmiňuje, že se lidé uchylují nejen k atribučním procesům v případech, kdy potřebují vyvodit určité příčiny, ale zároveň díky tomu se snaží předvídat své chování i chování svého okolí. Bylo zjištěno, že neočekávané a důležité výsledky, ať už neúspěch či úspěch, vyvolávají více atribucí než očekávané výsledky. V tomto očekávání lze spatřit

již zmiňované aspirace. Díky správně nastaveným aspiracím je možné lépe předvídat výsledek a redukovat tím nejistotu dosaženého výsledku.

Sportovci, kteří nalézají příčiny svých výkonů ve stabilních, vnitřních a kontrolovatelných příčinách jako je například míra úsilí jsou více úspěšní (Horn, 2008). Naopak sportovci, kteří hledají příčiny svého výkonu v nestabilních, vnějších a nekontrolovatelných příčinách, jsou především spojováni se sportovním neúspěchem.

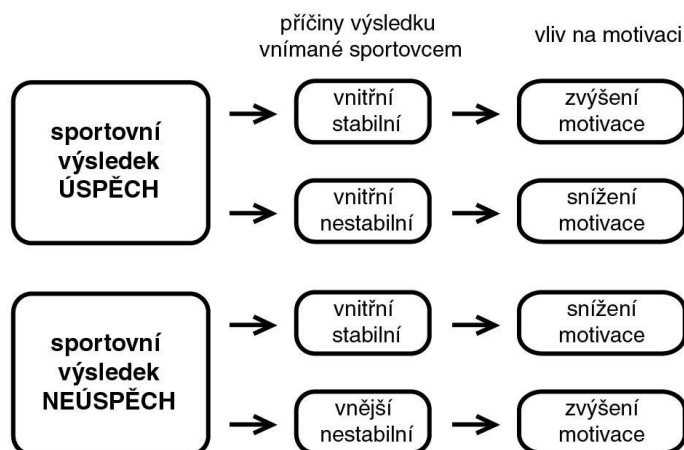
3.5.3. Vztah kauzální atribuce k motivaci

Úspěch i neúspěch může být jak motivující, tak může vést ke ztrátě či snížení motivace. Uvedu to na příkladu dvou cyklistů, kteří se účastnili závodu, v němž nebyli úspěšní. Jeden z nich má postoj: „Nedá se nic dělat, příště se připravím lépe a vyhraji.“ Postoj druhého je: „Já nikdy nic nevyhraji, soupeři jsou moc dobří, trať záludná a nebezpečná, raději se příště nezúčastním.“ Zde vidíme zásadní rozdíl mezi motivujícím a motivaci snižujícím prvkem. Ty způsobují rozdílné interpretace příčin neúspěchu. Tím dochází k souvislosti mezi motivujícím vlivem příčin a budoucím chováním jedince (Försterling,2001).

V následující přehled (viz *Tabulka 5*) ukazuje, jaké příčiny můžeme přisuzovat úspěchu a neúspěchu. Každá z nich má odlišný vliv na budoucí motivaci sportovce (Shaw, Gorely, Corban 2005, s. 112). Uvedu příklad: Sportovec, který bude svůj úspěch připisovat vnitřním a stabilním příčinám, bude více trénovat, vyhledávat nové soutěže a ve výsledku podá lepší výkon. Naproti tomu sportovec, který svůj úspěch spojuje vnějšími a nestabilními příčinami, bude méně motivován jak k tréninku, tak i k participaci v dalších soutěžích. Pokud se jich zúčastní, bude jeho výkon horší.

Velikost motivačního významu vychází z míry kontroly. Sportovec, který výsledky spojuje s nekontrolovatelnými příčinami, bude v budoucnu méně motivován než sportovec, který si uvědomuje, že výsledků dosáhl vlastní kontrolou (Weinerg,1986).

Tabulka 5: Hledání příčin úspěchu a neúspěchu ve sportu (přepřacováno – Shaw, Corely, Corban, 2005, s. 112)



3.5.4. Vztah kauzální atribuce k výkonové motivaci

Teorie zabývající se kauzální atribucí objasňují příčiny výkonové motivace. Osoby s vysokou orientací na výkon a tendencí dosáhnou úspěchu, budou úkoly spíše plnit než se stranit jejich plnění. Věří, že disponují patřičnou úrovní schopností a vydávají dostatek úsilí, aby uspěli. Neúspěch považují za smůlu či náhodu, který neovlivní jejich sebehodnocení. Dosažení úspěchu podpoří růst jejich sebedůvěry. Pokud takový jedinec dosáhne úspěchu, přisuzuje ho většinou vnitřním a stabilním příčinám jako jsou schopnosti a úsilí (Hewstone, 2006). Tito jedinci budou také volit úkoly střední nebo vyšší obtížnosti, protože je informují o jejich schopnostech a úsilí. Neúspěch u těžkých úkolů je připisován obtížnosti úkolu (Nakonečný, 1996). Protipólem jsou lidé na výkon orientovaní málo s tendencí vyhnout se selhání. To je dáno jejich pochybnostmi nad svými schopnostmi nebo předpoklady, že úspěchu mohou dosáhnout jen díky štěstí, náhodě nebo jiným neovlivnitelným faktorům. Za dosažení úspěchu necítí vlastní zodpovědnost, jelikož jsou přesvědčení, že ho dosáhli pouze

vnější příčinou a jejich sebehodnocení to téměř neovlivní (Hewstone, 2006). Pokud neuspějí, připisují tento výsledek vnitřním a stabilním příčinám, což má za následek snížení motivace a sebehodnocení.

Jak přemýšlejí vítězové

Sportovci, kteří jsou orientováni na úspěch, mají značně odlišné uvažování o vítězství a o prohře než sportovci orientováni na vyhnutí se selhání (Martens, 2006). Vítězové považují úspěch za projev svých schopností, což jim zvyšuje sebedůvěru, motivaci a v budoucnu dosahují lepších výkonů. Neúspěchu přisuzují malou váhu a to nemá vliv na jejich sebehodnocení. Pro úspěch jim stačí opět zvýšit úsilí, tedy více trénovat. Občasné prohry je spíše motivují, než aby tomu bylo naopak. Jsou na sebe ochotni brát přiměřené riziko neúspěchu, tím je pro ně případný úspěch o to cennější. Zaměřují svou pozornost na dosažení cíle místo toho, aby o sobě pochybovali a snažili se vyhnout selhání (Martens, 2006).

Jak přemýšlejí poražení

Poražení o sobě pochybují. Neúspěch je projevem jejich nedostatečných schopností a vyvolává v nich úzkost. Úspěch vidí ve vnějších vlivech a v okolí a na jejich budoucí motivaci má minimální vliv. Jsou přesvědčeni, že přes veškerou snahu bude konečný výsledek stejný a neuspějí. Sportovci zaměřeni na vyhnutí se selhání mají minimální prostor ke zlepšení sebevědomí. Aby se vyhnuli zklamání, účastní se soutěží buď velmi lehkých, kde mají šanci uspět, nebo soutěží, které jim zajišťují jasnou prohru. Je pro ně důležité minimalizovat konfrontaci s lidmi na stejné výkonnostní úrovni, aby měla případná prohra co nejmenší dopad na jejich sebehodnocení. Často nepodávají výkony s maximálním úsilím a jen ho předstírají. Kdyby sportovali naplno a dělali chyby, byly by odhaleny jejich nedostatečné schopnosti (Martens, 2006).

V této práci je problematika atribuce zjišťována dimenzí internality. To znamená, že osoby s vysokou hladinou internality budou více vysvětlovat své výsledky vnitřními příčinami. Budou přesvědčeni, že všechny výsledky závisí na nich samotných. Úspěch nebude dílem štěstí, ale ukázkou jejich vlastních schopností. Lidé charakterističtí externalitou své výkony přisuzují okolí, osudu nebo náhodě. V obecné rovině můžeme říci, že způsob vnímání zdaru a nezdaru může mít následky na budoucí motivaci. Z výše zmíněného textu vyplývá, že obraz jak pozitivních tak negativních myšlenek se vždy promítne do reality. Negativní myšlenky negativně a pozitivní myšlenky pozitivně. Jejich intenzita závisí pouze na individualitě jedince. Každý jedinec má tedy výsledek plně ve svých rukou.

4. VÝZKUMNÁ ČÁST

4.1. Cíle a úkoly práce

4.1.1. Cíle výzkumné části práce

Cílem mé práce je zjistit a charakterizovat motivaci k výkonu u skupiny osob zaměřených na sportovní aktivitu v mém konkrétním případě na cyklistiku. Klíčem k rozražení sledované množiny sportovců je jejich výkonnost. Na základě statistické analýzy dat jsem určil hlavní motivační proměnné v cyklistice. Dále jsem našel rozdíl v motivační struktuře mezi skupinami cyklistů a porovnal výsledky.

Tato práce by měla sloužit jako nástroj pro identifikaci motivační struktury osob vykonávajících sportovní aktivitu spojenou s jízdou na kole. Její výsledky by měly sloužit také, jako zpětná vazba k pochopení, jaké motivační proměnné spolu vzájemně souvisejí.

4.1.2. Úkoly práce

Úkoly této práce jsou specifikovány následovně:

- *Úkol č. 1:* Stanovit výzkumný problém, určit cíle výzkumu.
- *Úkol č. 2:* Obstarat odbornou literaturu, objasnit teoretický rámec pro prováděný výzkum.
- *Úkol č. 3:* Určit vzorek zkoumané populace, metodický postup, omezení a vymezení studie.
- *Úkol č. 4:* Za použití zvolených metod provést sběr dat.
- *Úkol č. 5:* Provést analýzu dat, extrahovat výsledky a zpracovat je v závěrečné práci.

4.2. Výzkumné metody

4.2.1. Design metodiky práce

Pro získání dat byla použita metoda výběrového šetření, přesněji metoda dotazníková. Výběr této metody byl ideální z hlediska snadné distribuce mezi respondenty. Neboť bylo nutné získat odpovědi od co největšího vzorku respondentů ve vymezeném časovém horizontu.

Pro účely mé práce jsem použil standardizovaný dotazník skládající se z několika částí. Dvě otázky zjišťují demografické charakteristiky jako věk a pohlaví. Dalších dvanáct otázek se zaměřuje se na charakteristiku výkonnostní úrovně: typ cyklisty, důležitost cyklistiky v životě respondenta, počet najetých kilometrů za rok, doba provozování cyklistiky, počet tréninkových jednotek, délky tréninků a závodů, počet závodů a jak si respondent cenění konkrétních výsledků.

4.2.2. Vymezení a omezení studie

Na samém počátku dotazníkového šetření jsem si uvědomil omezení, která mohou limitovat tuto práci. Prvním z nich byla časová náročnost vyplnění dotazníku, což se odrazilo na zájmu respondentů o jeho vyplnění. Druhým faktorem byla věrohodnost či správnost odpovědí respondentů. A třetím faktorem byla samotná administrace dotazníku a zpracování výsledků, které bylo taktéž časově náročné. Bylo využito jak písemného dotazování, které mělo velmi nízkou hodnotu návratnosti, v tomto případě 10 %, tak i elektronického dotazování (přes GoogleDocs – Forms), což snížilo nároky na osobní kontakt s respondenty a zvýšilo jejich celkový počet. Při šíření dotazníků je riziko, že dotazník vyplní nežádoucí osoba a tím se zkreslí výsledky výzkumu. To jsem se snažil omezit tím, že jsem kontaktoval cyklistické sdružení prostřednictvím sociálních sítí a prostředníky – ředitele a funkcionáře v cyklistických sdruženích, ČSC, atd. Nemohu potvrdit, na jakou disciplínu byli dotazovaní zaměřeni, protože jsem do dotazníku kategorizování podle konkrétního zaměření nezahrnul. Mohu zastoupení cyklistických disciplín jen anticipovat. Jelikož jsem primárně šířil dotazník

mezi tyto skupiny. Dotazník byl zcela anonymní a nevyskytovaly se v něm žádné identifikační otázky týkající se jména nebo cyklistického oddílu či organizace.

Administrace dotazníku respondentovi trvala mezi patnácti a dvaceti minutami. Pokud bych nezredukoval počet zkoumaných dimenzí motivace, trvala by administrace mnohem déle. I přesto jsem se setkal s negativní zpětnou vazbou, který poukazoval na přílišnou délku dotazníku a opakující se otázky. Zde nezbývalo nic jiného než se hájit standardizovaným měřicím nástrojem.

4.2.3. Vzorek zkoumané populace

Pro záměry práce byla oslovena cyklistická veřejnost v České republice. O celkovém počtu potencionálních respondentů, jak rekreačních, amatérských či profesionálních, lze jen spekulovat. Jelikož v České republice neexistují žádné jednotné registry cyklistů, ze kterých by bylo možné konkrétní počty získat. Vodítkem mi může být jen počet registrovaných cyklistů v amatérských ligách silniční a terénní cyklistiky. Na základě kapitoly 2.5 mohu odhadnout počet cyklistů na dvacet tisíc. Stojí za to dodat, že některá jména mohou být duplikována jak v jednotlivých sdruženích, tak i napříč silniční a terénní cyklistikou. Co se týká profesionálních cyklistů, je možné přesněji odhadnout jejich počet. Navzdory tomu, že by bylo možné odhadnout počet profesionálních cyklistů v ČR, musíme brát v potaz to, že neznáme jejich podmínky působení v profi peletonu, a tudíž nemůžeme říci, jestli jsou všichni profesionálové opravdu profesionály. Odhadem jich u nás působí kolem dvou set. Na stránkách Českého svazu cyklistiky je k dohledání 5357 registrovaných cyklistů s licenci. To ale neznamená, že profesionálů je stejné množství. Zde platí, že o svazovou licenci mohou požádat cyklisté působící pod záštitou jakéhokoliv týmu, tedy jak amatérští, tak rekreační.

Výběr zkoumaného vzorku byl proveden na základě dobrovolnosti. Snahou bylo zahrnout do šetření co největší počet cyklistů ze všech výkonnostních kategorií a to zejména profesionálních, kde jsem si byl vědom nutnosti návratnosti. Za metodu výběru jsem zvolil náhodný stratifikovaný výběr, podle kterého jsem zkoumanou populaci rozdělil do skupin dle kritéria výkonnosti (Disman, 2011).

Výsledky práce byly zpracovány z kompletně a správně vyplněných dotazníků, kterých jsem zpět obdržel dvě stě sedmnáct. Což je jenom zlomek z odhadovaného počtu cyklistů v České republice. Zajímavým výsledkem je procento vyhodnocených Dotazníků v kategorii profesionálních jezdců vyplnilo přibližně 14 % až 19 % z celkového počtu profesionálů ČR. O věrohodnosti a poctivosti respondentů při vyplňování dotazníku vypovídá i fakt, že sto osmdesát tři z nich zanechalo v dotazníku emailový kontakt, a projevíli tím zájem o zaslání výsledků práce. To můžeme vnímat jako jistou míru angažovanosti k výzkumu.

4.2.4. Sběr dat

Sběr dat probíhal od začátku června do poloviny srpna 2014. Ke sběru byla použita písemná forma dotazníků, která byla předána respondentům při osobním kontaktu na závodech. Dotazník nebylo nutné vyplnit ihned, jelikož jsem výběr dotazníků prováděl na závodech vždy následující týden. Bohužel tento způsob se mi neosvědčil a návratnost byla pouze 16 dotazníků ze 153. Druhá forma šíření dotazníků byla elektronickou podobou přes sociální sítě, cyklistické spolky a organizace a e-mail. Zde se mi podařilo oslovit 524 respondentů (čerpáno ze statistiky Google). Návratnost v tomto případě byla 215 dotazníků, což představuje návratnost od 41% oslovených respondentů. K celkovému hodnocení jsem měl k dispozici 231 dotazníků, z nichž jsem ještě 14 musel z důvodu uvedení neúplných a nesmyslných dat vyřadit.⁴ Profesionální cyklisty (n = 104) jsem oslovoval individuálně přes sociální sítě nebo prostřednictvím svých kamarádů a známých. Zpět jsem obdržel 24 vyplněných dotazníků od profesionálních jezdců, což představuje návratnost 23 %. Domnívám se, že jde o dobrý výsledek, pokud vezmu v potaz jistou homogenitu této skupiny. Návratnost u dalších skupin si nedovolím odhadnout, protože nevím, do jaké kategorie dotazovaní spadali.

⁴ Hlavním důvodem byla nesrovnalost vstupních dat. Například: respondent, který označil kategorii profesionálního sportovce, uvedl, že najede 2-5 tisíc kilometrů ročně, zúčastní se 100 závodů, vyhrává závody a jeho tréninky jsou dlouhé 150 a více kilometrů. Z podobných důvodů byly některé dotazníky vyřazeny, aby nebyla narušena celistvost reprezentativního vzorku.

4.2.5 Pilotní studie

Jelikož jsem si byl vědom některých úskalí této práce, provedl jsem pilotní studii, tedy předvýzkum na malém počtu respondentů ($n = 6$) z mého blízkého okolí. Jejím cílem bylo ověření metodiky a proveditelnosti širšího výzkumu v terénu. Zpětnou vazbou od respondentů se mi potvrdilo, že rozsah dotazníku je příliš rozsáhlý, a tím by byla ohrožena i jeho návratnost. Zejména u kategorie profesionálů jsem si to nemohl dovolit. Následovalo podrobné studium literatury, dotazníku a konzultace s odborníkem. Rozsah dotazníku byl redukován vyseparováním některých motivačních dimenzí, které nemají až takový vztah ke sportu, ale spíše jsou důležité v motivaci v jiných oblastech lidské činnosti. Bylo by zbytečné zatěžovat respondenta 170 otázkami. Na základě těchto zjištění byl změněn počet úvodních otázek a zlepšena jejich srozumitelnost.

4.2.5. LMI – Dotazník motivace k výkonu

LMI Dotazník motivace k výkonu je osobnostní dotazník, určený k měření obecného konceptu motivace. Lze ho aplikovat ve všech oblastech, ve kterých se setkáváme s výkonem (Prochaska, Schuler, 2003, s. 10-11). V mém případě jsem ho uplatnil v oblasti psychologie sportu. Dotazník LMI je obecně určen pro široké použití v německy mluvících zemích. Metoda byla empiricky ověřena a standardizována jak v německé, tak ($n = 3660$) i v české populaci ($n = 293$). Autoři dotazníku zároveň ve své publikaci uvádějí i normy pro vrcholové sportovce ($n = 78$). Dotazník LMI vyniká kvalitou, vysokou objektivitou, reliabilitou a také validitou, protože jde o standardizovaný nástroj. Reliabilita udávaná Cronbachovou alphou je pro celkové skóre $\alpha = 0,96$; pro jednotlivé škály $\alpha = 0,66 - 0,83$ (Prochaska, Schuler, 2003), což lze považovat za velmi dobrý výsledek. Dotazník se skládá ze 170 otázek a měří 17 dimenzí – škál motivace. Dimenze motivace k výkonu jsou následující: soutěživost, cílevědomost, orientace na status, sebekontrola, samostatnost, preference obtížnosti, ochota učit se, hrdość na výkon, kompenzační úsilí, internalita, nebojácnost, flow, flexibilita, důvěra v úspěch, angažovanost, dominance a vytrvalost. Každá dimenze je v dotazníku zahrnuta deseti otázkami, což zajišťuje vysokou reliabilitu dotazníku. V dotazníku je použito Likertovo

sedmibodové škálování, což je metoda, u které respondent volí subjektivně vnímanou míru nesouhlasu (1 – vůbec nesouhlasí) či souhlasu (7 – zcela souhlasí) s daným tvrzením. Jedná se o jednu z nejspolehlivějších technik měření postojů (Rod, 2012). Z celkových výsledků dotazník extrahuje ordinální data, jejichž analýzou a výpočtem získá data škálová pro jednotlivé dimenze. Také určuje intenzitu vztahu mezi dimenzemi.

Na základě provedené počáteční studie, studia literatury, rozboru sportovního výkonu a konzultací na katedře psychologie jsem dotazník redukoval na sto otázek z původních sto sedmdesáti. Omezil jsem množství dimenzí, na které se dotazník zaměřuje. Pořadí otázek v dotazníku bylo zanecháno, ale provedl jsem změnu znění některých otázek tak, aby se vztahovaly na sport. V následujícím textu popisují deset zkoumaných dimenzí motivace dle autorů dotazníku Prochaska a Schuler (2003, s. 19-22). Přívlastky uvádím v mužském rodě, protože je větší pravděpodobnost výskytu mužů. Níže zmíněná problematika má své teoretické základy v úvodní části práce.

Vytrvalost

„Vytrvalost je míněna jako výdrž a nasazení sil pro zvládnutí úkolů. Osoby s vysokými hodnotami jsou charakteristické tím, že pracují na svých úkolech soustředěně a udržují si dostatečnou úroveň energie po celou dobu činnosti. Objevují se potíže zvládají s velkým nasazením sil a zvýšeným úsilím. Jsou schopny zaměřit svou pozornost zcela na průběh práce, a při plnění důležitého úkolu si ji nenechají odvádět.“

Popis stupnice: člověk s vysokým skóre je vytrvalý, neústupný, nevzdává se, pilný, důsledný, odhodlaný, houževnatý, neúnavný, soustředěný, nerozptyluje se, energický, pevný, rozhodnutý, tvrdošijný, stálý a perzistentní.

Důvěra v úspěch

„Důvěra v úspěch popisuje předjímání výsledků určitého chování, a to vzhledem k předpokládanému zdaru. Projevuje se v tom, že „úspěch“ je vnímán jako pravděpodobný výsledek činnosti. Osoby s vysokými hodnotami počítají s tím, že dosáhnou svého cíle i v případě nových nebo těžkých úkolů. Jednají s očekáváním, že úspěšně využijí svých schopností, dovedností a znalostí, a to i pokud se objeví potíže nebo konkurence.“

Popis stupnice: člověk s vysokým skóre je plný důvěry, optimistický, sebevědomý, plný naděje, předvídací, přesvědčený, pozitivní, jistý, očekává úspěch, jistý vítězstvím a neúnavný.

Flow

„Flow označuje tendenci věnovat se problémům velmi intenzivně s vyloučením všech rušivých podnětů a s vysokým soustředěním. Osoby s vysokými hodnotami se často plně „zaberou“ do práce a zapomenou přitom na celý svět a vše ostatní kolem sebe. Ve stavu flow je práce zpravidla prožívána jako něco pozitivního.“

Popis stupnice: člověk s vysokým skóre je soustředěný, zabraný, milující úkoly, zahloubený, ponořený, zamyšlený, angažovaný, zatažený do něčeho a zaujatý.

Nebojácnost

„Rys popisuje osobnostní předpoklad úspěšné činnosti – odolnost vůči možnosti neúspěchu a selhání. Osoby s vysokými hodnotami nemají strach ze selhání nebo z negativního hodnocení. Před důležitými úkoly a situacemi nejsou v takovém napětí, aby tím byl negativně ovlivněn jejich výsledek. Úvahy o situacích náročných na výkon v nich zpravidla nevyvolávají negativní pocity. Jsou emocionálně stabilní a schopny snášet zátěž. Frustrace vyplývající z neúspěchů u nich nezpůsobí nějaké trvalejší

omezení. Nebývají nervózní na veřejnosti, v nových situacích ani pod časovým tlakem. Jejich výkonnost to neomezí. Také nemají sklon k ústupkům a uhýbání před podobnými situacemi.“

Popis stupnice: člověk s vysokým skóre je nebojácný, odvážný, statečný, neohrožený, srdnatý, udatný, beze strachu, odhodlaný, neúnavný, nezlomný a odolný vůči frustraci.

Kompenzační úsilí

„Týká se té části osobní námahy a osobní investice sil, která vyplývá ze strachu ze selhání. Jde o konstruktivní zvládnutí strachu z neúspěchu. Osoby s vysokými hodnotami mají sklon investovat velké úsilí a námahu, aby se vyhnuly neúspěchu. Snižují strach ze zkoušky intenzivní přípravou. V zaměstnání, v situacích náročných na výkon se stává, že jsou „přespříliš připravené.“

Popis stupnice: člověk s vysokým skóre je citlivý na stres, snaživý, kompenzující strach, napjatý, příliš připravený; konstruktivně se vyhýbá strachu a obavám, minimalizuje riziko a bojí se selhání.

Soutěživost

„Soutěživost pojímá tendenci prožívat konkurenci jako povzbuzení a motivaci pro profesní výkon. Osoby s vysokými hodnotami vyhledávají soutěž a srovnání s druhými lidmi. Chtějí být lepší a rychlejší než ostatní. Je pro ně důležité vyhrávat a to je posiluje.“

Popis stupnice: člověk s vysokým skóre je soupeřivý, soutěživý, bojovný, chce být vždy rychlejší a lepší, rád se srovnává, poměřuje s okolím, bojuje o první místo a chce vyhrávat.

Cílevědomost

„Jejím předmětem je vztah k budoucnosti. Osoby s vysokými hodnotami si kladou cíle, jsou orientovány na budoucnost a mají vysoké nároky na to, co ještě chtějí vykonat, čeho dosáhnout. Mají představu, jak by měla vypadat řešení jejich úkolů, tvoří dlouhodobé plány a vědí, v jakém směru se osobně ještě chtějí rozvíjet a dostávat dál.“

Popis stupnice: člověk s vysokým skóre je ambiciózní, ctižádostivý, horlivý, ochotný usilovat o dobrý výsledek, cílevědomý, je si jistý svým cílem, je důsledný, odhodlaný, stanovuje si cíle, zvyšuje nároky, orientuje se na budoucnost, má dostatek vůle podávat dobrý výkon, je ochotný usilovat o úspěch, usiluje o vyšší mety.

Internalita

„Označuje způsob vysvětlení výsledků činnosti. Osoby s vysokými hodnotami se vyznačují tím, že vysvětlují výsledky a důsledky svého chování vnitřními příčinami. Jsou přesvědčeny, že většina událostí v jejich životě závisí na nich samých, na vlastním chování a nasazení sil. Úspěšnost v povolání pro ně není záležitost štěstí, cítí zodpovědnost za neúspěchy a nízké výkony.“

Popis stupnice: člověk s vysokým skóre je zodpovědný sám za sebe, je sebejistý, přesvědčený o sobě a je si jistý úspěchem, věří sám sobě, zjišťuje příčiny výsledku, vidí příčiny v sobě, nevymlouvá se na osud.

Hrdost na výkon

„Zdroj motivace k podání profesního výkonu je v potřebě zažívat opakovaně pozitivní pocity, které jsou spojeny s úspěchem. Hrdostí je zde označen pozitivní emoční stav jako důsledek vlastního výkonu. Osoby s vysokými hodnotami jsou spokojené, pokud podaly maximální výkon. Pociťují uspokojení z toho, že zvyšují vlastní výkon, snadno se ovládají prostřednictvím své ctižádosti a jejich sebeúcta je závislá na výkonu.“

Popis stupnice: člověk s vysokým skóre je závislý na úspěchu, je hrdý, poměřuje rád své vlastní výkony, je ctižádnostivý a závislý na emočním posilování.

Preference obtížnosti

„Preferencí obtížnosti je míněna volba úrovně nároků a rizik u úkolu. Osoby s vysokými hodnotami dávají přednost těžkým otázkám a náročným úkolům, které vyžadují vysokou míru různých schopností a obratnosti. Po úspěšném zvládnutí úkolů zvýší svou úroveň nároků. Zvláštní výzvou jsou pro ně úkoly, u kterých je možnost selhání; objevující se problémy jsou spíše pobídkou než překážkou.“

Popis stupnice: člověk s vysokým skóre je náročný, ochotný riskovat, hledá výzvy, rád ověřuje své vlastní schopnosti, překážky ho pobízí k výkonu, překonává překážky a zkouší vlastní hranice.

4.2.6. Proměnné

Nezávisle proměnné – biopsychosociální charakteristiky, byly zjišťovány u dvanácti otázek:

- **pohlaví** – kvalitativně dichotomická proměnná
- **věk** – kvantitativně intervalová proměnná
- **počet let věnovaných cyklistice** – kvantitativně spojitá proměnná
- **kategorie** – kategoriální ordinální proměnná (3 kategorie)
- **počet najetých kilometrů ročně** – kategoriální polytomická proměnná (7 kategorií)
- **počet dní v týdnu na kole** – kategoriální ordinální proměnná (7 kategorií)
- **délka průměrné vyjížďky** – kategoriální polytomická proměnná (7 kategorií)
- **důležitost kola v životě** – kvalitativně dichotomická proměnná
- **účast na závodech** – kvalitativně dichotomická proměnná
- **intenzita / počet závodů ročně** – kvalitativně intervalová proměnná
- **délka průměrného závodu** – kategoriální polytomická proměnná (7 kategorií)
- **cenění si výsledku** – kvalitativně dichotomická proměnná

Ostatní otázky v dotazníku LMI jsou závisle proměnné. Odpovědi v dotazníku jsou kategoriálně ordinální proměnné. Odpověď je možné volit na Likertově sedmibodové stupnici od naprostého nesouhlasu po naprostý souhlas.

4.2.7. Převod a zápis dat

Pro účely práce jsem všechny údaje přenesl do programu Microsoft Excel. Kde jsem překódoval proměnné na numerické hodnoty a poté jsem je ve formě tabulky vložil do programu IBM SPSS 17, ve kterém proběhlo statistické vyhodnocení. Výsledky nezávisle proměnných otázek jsem předl do numerické podoby podle kategorií.

4.2.8. Analýza dat

Během získávání výsledků jsem užil deskriptivní postupy, jako je popis, porovnávání četností, průměr, medián, modus. Použil jsem také složitějších statistických postupů. Pro potvrzení o normalitě rozdělení dat jsem data testoval Shapiro-Wilkovým testem. Pro srovnání dvou skupin mezi sebou jsem aplikoval neparametrický Mann-Whitneyův t-test. Pro porovnání všech skupin jsem použil neparametrické ANOVY – Kruskal-Wallisův test. Ke zjištění míry asociace některých nezávisle proměnných jsem využil výpočet Pearsonova korelačního koeficientu a Spearmanova korelačního koeficientu.

Pro zjištění reliability a vnitřní konzistentnosti dotazníku byla vypočtena Cronbachova α . Jako statisticky významná hladina pravděpodobnosti byla zvolena $\alpha = 0,05$, u některých případů byla zdůrazněna vyšší pravděpodobnosti $\alpha = 0,01$. Pro zjištění věcné významnosti jsem použil Cohenovo d , která může být reálným číslem v intervalu od $-\infty$ do $+\infty$. Vyjde-li kladná hodnota, znamená to, že sledovaná veličina má vyšší hodnotu v první experimentální skupině, například hodnota dimenze vytrvalosti je u cyklistů amatérů vyšší než u cyklistů profesionálů. V případě záporné hodnoty Cohenovo d je naopak hodnota v první experimentální skupině nižší. Cohen také definoval určitá rozpětí pro svou míru a přiřadil jim názvy, které vypovídají o velikosti rozdílu mezi skupinami (Soukup, 2013), (viz *Tabulka 6*).

Tabulka 6: Rozpětí absolutních hodnot Cohenovo d a jejich slovní označení

interval	velikost rozdílu
0,2 - 0,5	malá
0,5 - 0,8	střední
0,8 a vyšší	velká

4.3. Hypotézy

- H1₀– Výsledné hodnoty dimenzí dotazníku LMI budou v normálním rozdělení.
- H2₀– Rozdíl v motivační struktuře amatérských a profesionálních cyklistů bude statisticky významný.
- H3₀– Motivační struktura cyklistů se bude měnit v důsledku zvyšujícího se tréninkového zatížení.
- H4₀– Míra soutěživosti mezi rekreačními a amatérskými cyklisty se bude významně statisticky lišit.
- H5₀– Míra cílevědomosti bude klesat s dobou provozování sportovní aktivity.
- H6₀– Motivační struktura mezi muži a ženami se bude významně statisticky lišit ve více dimenzích motivace.

5. VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1. Souhrn získaných dat

5.1.1. Charakteristika souboru respondentů

Oslovil jsem cyklisty pouze v České republice. V šetření je celkem zahrnuto 217 respondentů, kteří vyplnili dotazník v celém rozsahu. Aby mohly být zkoumány rozdíly mezi skupinami, byli cyklisté dle odpovědí rozřazeni do kategorií:

- 1 – kategorie rekreačních cyklistů (n = 48), dále jen jako RE
- 2 – kategorie amatérských cyklistů (n = 145), dále jen jako AM
- 3 – kategorie profesionální cyklistů (n = 24), dále jen jako PRO

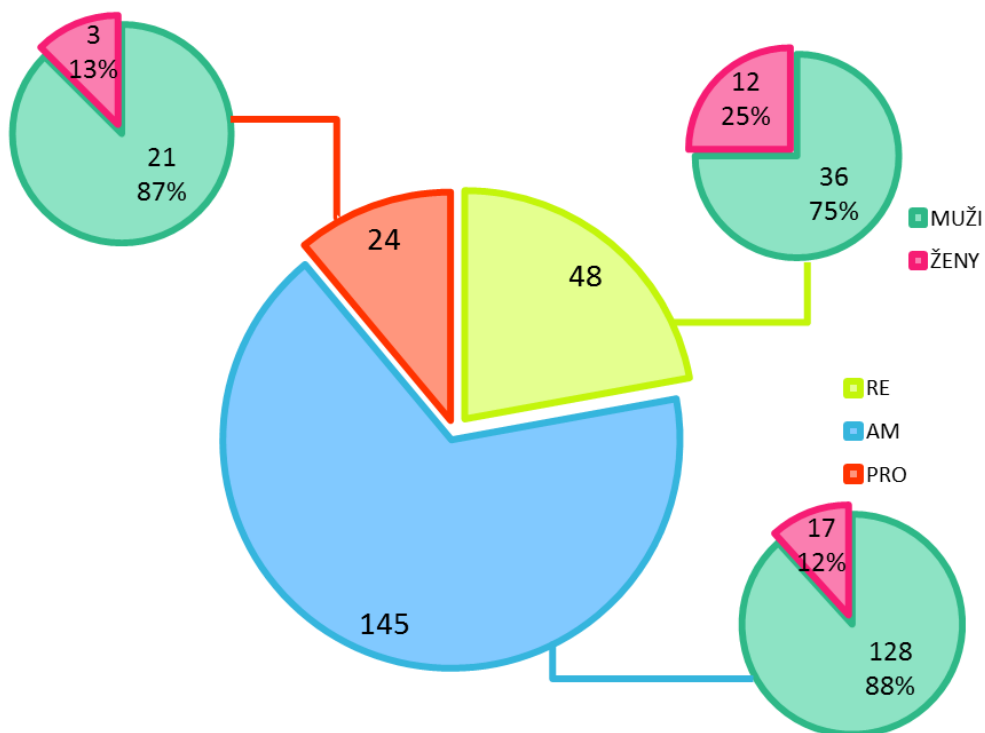
Od RE jsem obdržel 47 vyplněných dotazníků, což bych mohl považovat za dobré. Ale po zvážení faktu, že RE jsou kvantitativně nejpočetnější skupinou v ČR. Nemohu RE (n = 48) plně vnímat jako kontrolní vzorek, protože je pro mou práci svým počtem nedostačující. Důvod omezení počtu této skupiny spatřuji v možnostech šíření dotazníku. Jelikož jsem oslovoval především cyklistické kluby, sdružení a organizace, ve kterých s jistou pravděpodobností převládají skupiny AM a PRO. Skupiny AM a PRO shledávám svým počtem zcela za uspokojivé.

V analýze dat budu pracovat tak, jako by bylo u dat vyloučeno normální rozložení. Při deskriptivním popisu dat ještě k aritmetickému průměru připsu i směrodatnou odchylku, to kvůli lepší prezentaci výsledků. U skupiny respondentů jsem se zabýval jejich pohlavím, věkem, významem cyklistiky v jejich životě, počet najetých kilometrů a účast na závodech. Jednotlivé oblasti popíši níže.

Pohlaví

Zastoupení podle pohlaví bylo 185 mužů a 32 žen. Poměr žen a mužů je ve skupině amatérů i profesionálů rovnoměrný (viz *Graf 6*). U kategorie rekreační je poměr žen a mužů 1:3. Rovnoměrnost v zastoupení žen a mužů je mezi AM a PRO je vidět dle procentuálního rozdělení. V celém zkoumaném vzorku jsou ženy zastoupeny necelými 15 % a muži 85 %. Poměr žen a mužů poté vychází 1:6.

Graf 5: Rozložení zkoumaného vzorku podle výkonnostní úrovně a pohlaví



Věk

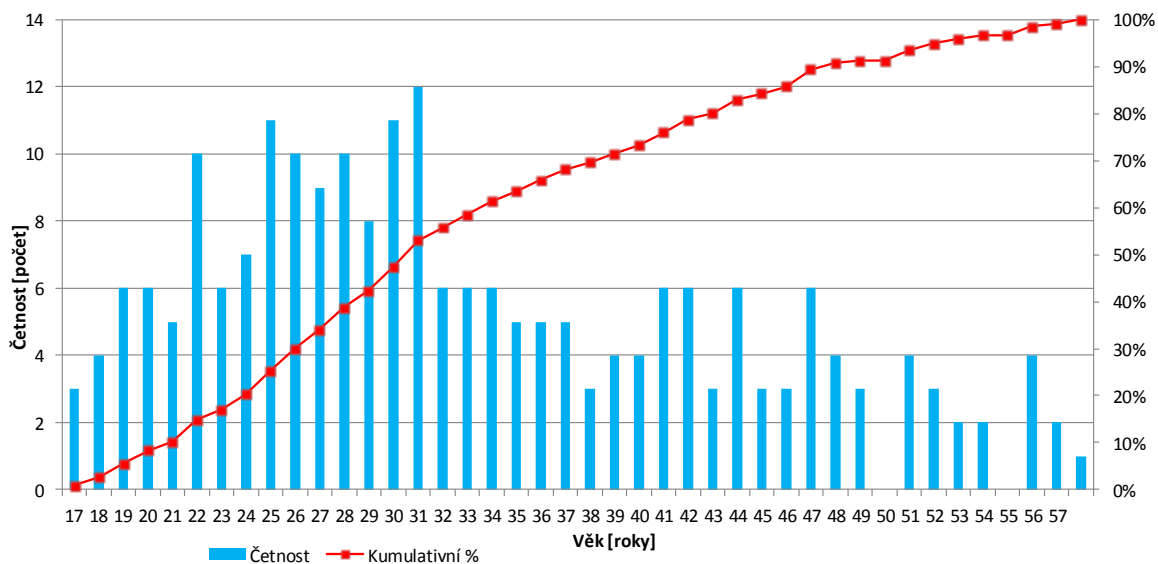
Věkové rozložení mezi skupinami RE, AM a PRO je celkem rovnoměrné. Věkový modus zkoumaného celku je 30 let a medián také 30 let. Aritmetický průměr věku je lehce vyšší, tedy 32,48 let (více *Tabulka 7*).⁵ Na první pohled je zřejmé, že profesionální cyklisté jsou mladší. To kopíruje obecný předpoklad, že sportovec na této úrovni je věkově limitován, protože podávání maximálního výkonu má s rostoucím věkem klesající tendenci. U kategorie AM korespondují hodnoty s hodnotami zkoumaného celku. Nejstarší skupinou jsou RE, protože nepřikládají takový důrazu na maximální podávaný výkon. Domnívám se, že lidé věnující se cyklistice na rekreační úrovni jsou obecně starší. Do kategorie AM se řadí spíše junioři a mladší jezdci, kteří disponují více tendencemi zlepšovat svojí výkonnost a porovnávat ji mezi sebou. *Graf 6* dále popisuje věkovou četnost sportovců. Nejpočetnější skupina je tvořena cyklisty mezi 20. až 30. rokem života ($n = 99$). Skupin nad 45 let část ($n = 34$) je zastoupena nezanedbatelnou mírou 17 %.

Tabulka 7: Aritmetický průměr, medián, modus a SD dle věku v jednotlivých kategoriích

všichni		RE		AM		PRO	
Ø	32,48	Ø	35,98	Ø	32,6	Ø	24
Medián	30	Medián	34	Medián	30	Medián	23,5
Modus	30	Modus	29	Modus	30	Modus	21
SD σ	10,278	SD σ	9,89	SD σ	10,205	SD σ	5,039
N	217	N	48	N	145	N	24

⁵ Vyšší hodnota aritmetického průměru je dána početnou skupinou respondentů nad 45 let ($n=34$)

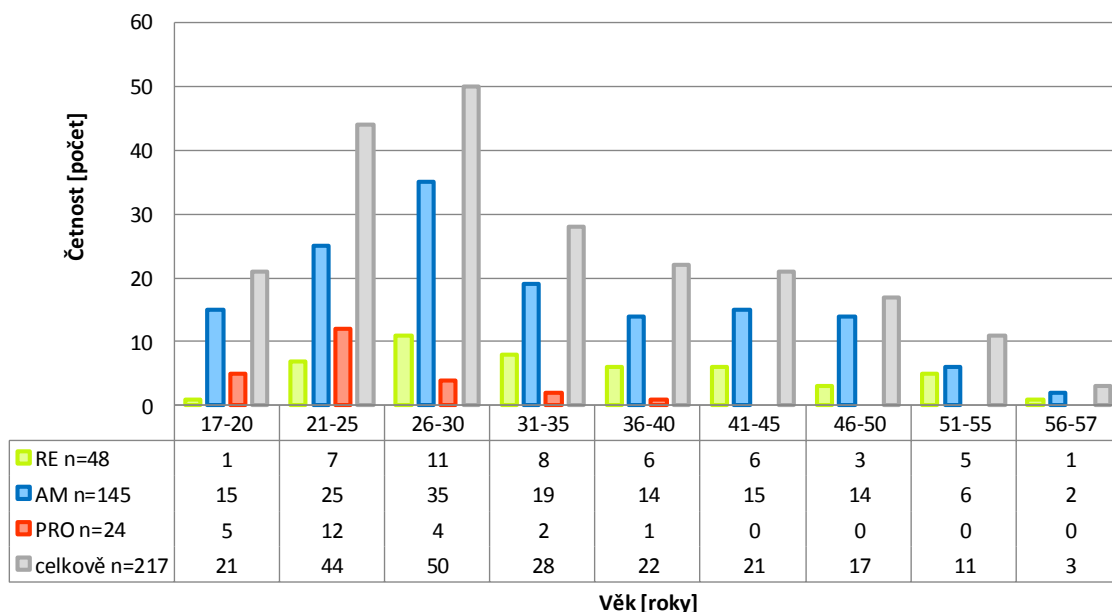
Graf 6: Rozložení respondentů dle věku



Věkové rozložení v jednotlivých kategoriích

Graf 7 znázorňuje věkové rozložení do skupin podle výkonnosti. Kategorie AM a RE jsou zastoupeny napříč celým věkovým spektrem. Počtem dominují věkové skupiny 21 až 25 let ($n = 44$) a 26 až 30 let ($n = 50$). AM představují velice širokou a rozmanitou množinu. Zajímavé je v ní zastoupení jezdců ve věku od 36 let až 50 let. Zde je patrná jistá vyrovnanost, která je dána nejspíše tím, že lidé ve středním věku hledají novou životní cestu a cíle, které mohou realizovat skrze sport. Věkového rozložení celku sleduje přibližně tvar Gaussovy křivky s vrcholem mezi 26 až 30 roky života, proto je možno konstatovat, že největší počet cyklistů je mezi 20 a 35 lety. Objasnit to může tvrzení, že v nižším věku je touha po soutěžení, poměrování se a růstu výkonnosti vyšší než ve vyšším věku. Z tohoto důvodu zde budou převažovat AM a PRO. Hranice 40 let je zlomová pro působení jako PRO.

Graf 7: Věkové rozložení v jednotlivých kategoriích



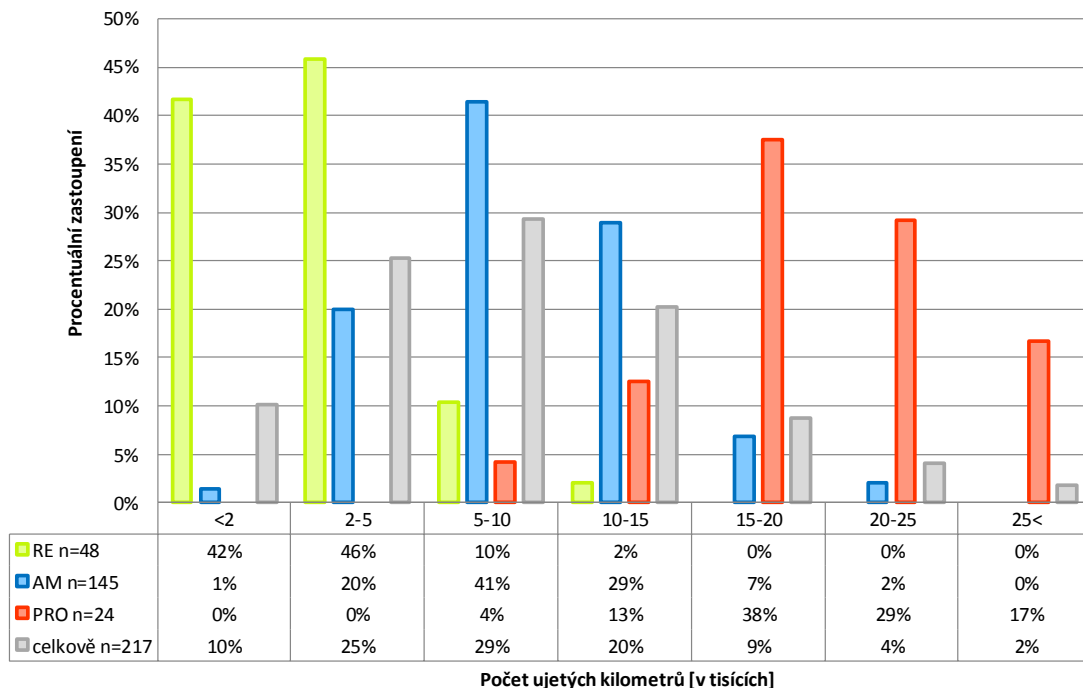
Počet ujetých kilometrů ročně

Čas neboli tréninkový objem strávený na kole je základním předpokladem pro zlepšení pohybových schopností a výkonnosti. Překonávání odporu prostředí dochází ke zlepšení zejména síly a také zlepšení úrovně odolávat únavě tedy vytrvalosti. Pokud zkoumaný vzorek rozdělím podle tréninkového objemu, který může do jisté míry souviset s pravidelností provádění aktivity. Objem je vyjádřen počtem najetých kilometrů ročně v sedmi intervalech. Vyjde rozložení uvedené na grafu níže (Graf 8).

Jsou na něm patrné podobné průběhy, jejichž maximum je vždy posunuté ve směru zvyšující se hodnoty na ose x tedy množství najetých kilometrů. Jednotlivé vrcholy prezentují maximum pro RE, AM a PRO. Skupina RE dosahuje maxima na intervalu 2 až 5 tisíc kilometrů. Kdybych měl určit lokální maximum tak bych se přikláněl k hodnotě 3 tisíc km. RE mají překvapivě zastoupení v intervalu 10 až 15 tisíc kilometrů. Kategorie AM je zastoupena v šesti intervalech a její maximum (41 %) je mezi 5 až 10 tisíc kilometrů. V nejnižším intervalu je zastoupení pouze 1 %. To je potěšující, protože v tomto intervalu dochází pouze ke zlepšení tělesné zdatnosti (obecné připravenosti organismu odolávat stresovému vytížení) a nikoli ke zlepšení

kondice (specifické připravenosti organismu na určitý druh zátěže), jejíž růst je pro skupinu AM majoritní. Skupina PRO zastoupena spíše v horní části stupnice v počtu najetých kilometrů. Což se dalo očekávat, jelikož udržení konkurence schopnosti musí podstupovat vysoké tréninkové zatížení. Suma všech kategorií má průběh podobný AM.

Graf 8: Procentuální rozložení skupiny dle počtu najetých kilometrů za rok (v tisících)

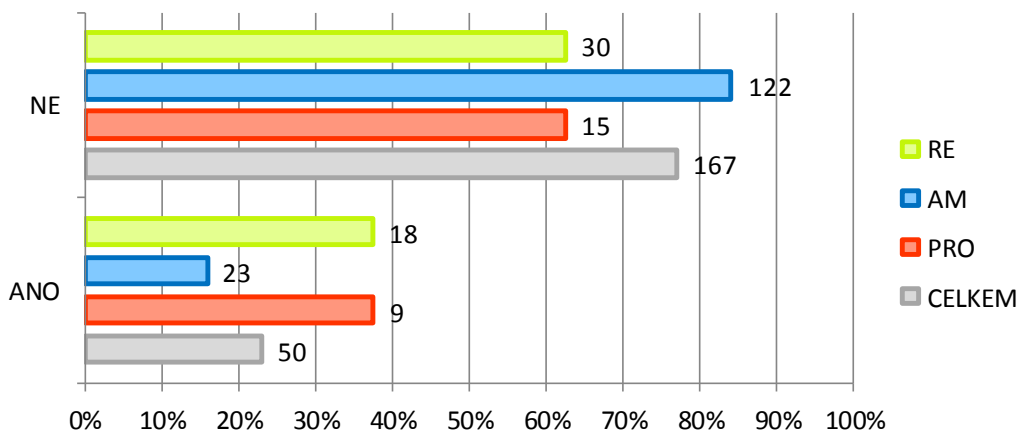


Význam cyklistiky v životě

Z hlediska významnosti cyklistiky v životě respondentů bylo zjištěno, že převážná většina 77 % dotázaných uvedla, že kolo pro ně představuje neodmyslitelnou součást života. Zajímavé zjištění je u skupiny PRO, která podobně jako RE (zde se to očekává) uvedla, že 38 % z nich si dovede představit život bez cyklistiky. Vysvětlení lze hledat v tom, že profesionál je nucen podávat maximální výkon a bere cyklistiku jako zdroj příjmu, tedy jako incentivu, která je posilována sekundárními potřebami, konkrétně úspěchem. Pokud dělá tento sport pouze pro peníze, bude pro něj vztah k cyklistice i v budoucnu minimální. Nutno zmínit, že 84 % AM bere cyklistiku jako součást svého životního stylu. Tím se potvrzuje, že samo provozování sportu je jeho motivem.

Graf 9: Procentuální vyjádření odpovědí na otázku:

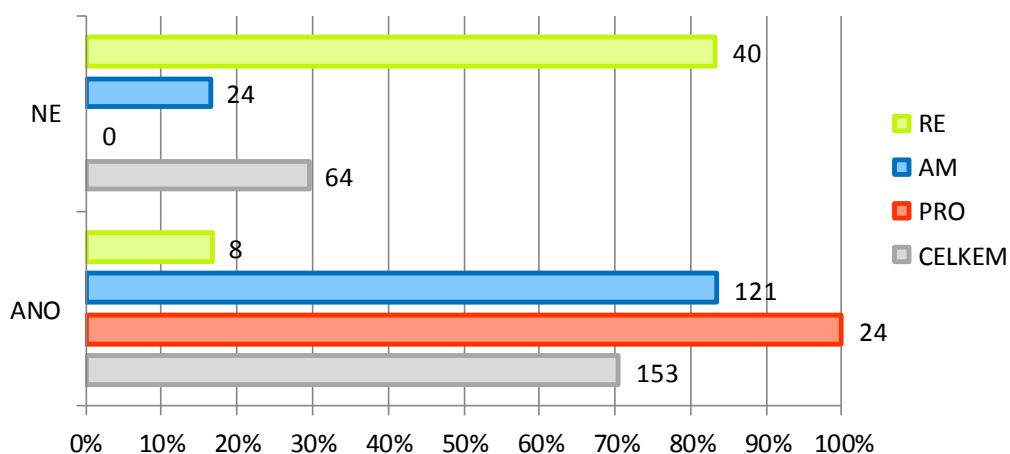
„Dokážete si představit život bez kola?“



Účast na závodech

Z pohledu účasti na závodech bylo zjištěno, že ve skupině PRO se účastní závodů všichni. Uvedli také, že absolvují v průměru 44 závodů za sezónu. Opakem jsou RE, ti se závodů z 84 % neúčastní. Pokud už na závody vyrazí, absolvují v průměru 4 závody ročně. V tomto případě by mohli spadat do kategorie AM. Zajímavým výsledkem je, že 84% respondentů ze skupiny AM se pravidelně účastní přibližně 17 závodů za rok.

Graf 10: Procentuální vyjádření odpovědí na otázku:
„Účastní se cyklistických závodů?“



5.1.2. Výsledky dotazníku LMI

Výhodou dotazníku LMI jsou standardizované postupy při jeho vyhodnocování. Ještě před samotnou interpretací výsledků bylo nutné zhodnotit reliabilitu a vnitřní konzistenci dotazníku. Cronbachova α byla zjištěna na $\alpha = 0,909$. Podle literatury je tato hodnota excelentní jak s pohledu reliability, tak vnitřní konzistence (Sharma, Petosa, 2012, s. 111). Tento výsledek zároveň koresponduje s výsledkem udávaným autory dotazníku $\alpha = 0,960$ (Prochaska, Schuler, 2003).

Abych mohl získaná data dále podrobit statistickým metodám, musel jsem nejdříve zjistit normalitu rozložení. Tu jsem testoval pomocí Shapiro-Wilkova testu, který vyvrátil normální rozložení dat v celém souboru respondentů.⁶ Normální rozložení dat bylo vyvráceno také u skupiny RE a AM. Jedinou skupinou, u které se potvrdilo normální rozložení dat, byla skupina PRO. U této skupiny bylo problematické použití parametrických metod z důvodu malého počtu respondentů. Proto jsem na celý soubor použil metod neparametrických (Tabulka 8). Jelikož celý soubor výsledků dotazníku LMI nevykazuje normalitu rozložení dat, zamítám mnou stanovenou hypotézu H_{10} .⁷

Tabulka 8: Test normality rozložení výsledků dotazníku LMI

	CELEK			RE			AM			PRO		
	Shapiro-Wilk			Shapiro-Wilk			Shapiro-Wilk			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VY	,996	217	,878	,983	48	,720	,994	145	,852	,970	24	,662
DÚ	,983	217	,009	,975	48	,384	,986	145	,148	,948	24	,247
FL	,982	217	,008	,985	48	,810	,980	145	,032	,943	24	,190
NE	,992	217	,293	,983	48	,724	,987	145	,185	,971	24	,689
KOM	,985	217	,024	,956	48	,068	,986	145	,144	,989	24	,994
SOU	,972	217	,000	,961	48	,108	,975	145	,008	,946	24	,217
CÍL	,992	217	,300	,976	48	,423	,990	145	,413	,946	24	,226
INT	,993	217	,438	,960	48	,098	,992	145	,588	,982	24	,931
HV	,942	217	,000	,925	48	,004	,938	145	,000	,936	24	,131
PO	,992	217	,318	,968	48	,213	,994	145	,828	,972	24	,722
CEL	,984	217	,015	,986	48	,845	,979	145	,026	,948	24	,247

⁶Normální rozložení se vylučuje při nižší hladině signifikace $\alpha = 0,05$. V tabulce (viz Tabulka 8) jsou tučně zvýrazněny hodnoty, menší než $\alpha = 0,05$.

⁷ H_{10} – Výsledné hodnoty dimenzí dotazníku LMI budou v normálním rozdělení.

Vyhodnocení jednotlivých dimenzí dotazníku

V této části jsem se zaměřil na vyhodnocení jednotlivých dimenzí mezi sebou, jelikož zjišťuji rozdílnost v motivační struktuře. Porovnávat součet všech průměrných hodnot jako v případech uváděnými autory dotazníku, nemá v mém případě smysl, jelikož některé dimenze motivace nezkoumám.

V první řadě se zaměřím na hodnoty aritmetických průměrů celkových skóre jednotlivých dimenzí, na jejichž základě jsou vidět určité tendence mezi kategoriemi. RE cyklisté dosahují ve všech sledovaných dimenzích horších výsledků než AM a PRO. I tak lze najít podobné průměrné hodnoty v kategorii PRO v dimenzích INT a NE. To je sice zajímavé, ale samotné hodnoty aritmetických průměru neudávají, zda je tento výsledek statisticky nebo věcně významný. Mezi hodnotami dimenzí AM a PRO nejsou velké výkyvy. Vyšších hodnot dosahují AM ve třech dimenzích NE, KOM a INT. Naopak u dimenzí DÚ a SOU, vykazují nižší hodnoty.

Pro potvrzení těchto rozdílných hodnot musí být proveden statistický test. Z hlediska statistického usuzování provedu tedy pro srovnání všech tří kategorií neparametrickou ANOVU neboli Kruskal-Wallisův test. Zde je vidět, že statistická významnost je prokázána v šesti dimenzích z deseti.⁸ To může být považováno za očekávaný výsledek, jelikož porovnávám široké spektrum cyklistů. Jednou z nich je skupina RE, která se cyklistice věnuje zřídka, kdežto skupiny AM a PRO, tráví na kole mnohonásobně více času.

⁸ Dvě dimenze KOM a INT jsou mírně nad hranici statisticky významné hladiny pravděpodobnosti $\alpha = 0,05$.

Tabulka 9: Aritmetický průměr, směrodatná odchylka podle kategorií

	VŠICHNI			RE			AM			PRO		
	n	∅	SD σ	n	∅	SD σ	n	∅	SD σ	n	∅	SD σ
VY	217	41,50	8,400	48	38,52	8,908	145	42,46	7,947	24	41,67	8,991
DÚ	217	46,46	8,365	48	43,00	9,363	145	46,90	7,865	24	50,71	6,766
FL	217	48,23	9,620	48	42,85	9,754	145	49,88	8,762	24	49,00	10,766
NE	217	40,36	10,925	48	39,77	11,030	145	40,88	10,74	24	38,42	12,000
KOM	217	45,27	9,221	48	42,83	8,957	145	46,38	8,796	24	43,42	11,240
SOU	217	44,48	9,887	48	42,52	10,956	145	44,41	9,599	24	48,88	8,232
CÍL	217	46,56	7,790	48	43,85	8,602	145	46,95	7,265	24	49,63	7,884
INT	217	43,90	7,244	48	42,42	7,767	145	44,86	6,855	24	41,04	7,504
HV	217	54,13	8,181	48	50,50	9,037	145	55,13	7,766	24	55,38	6,971
PO	217	44,00	9,066	48	41,62	10,090	145	44,71	8,443	24	44,46	10,117

Tabulka 10: Statistická významnost rozdílů výsledků dotazníku mezi všemi kategoriemi (Kruskal-Wallis test)

	VY	DÚ	FL	NE	KOM	SOU	CÍL	INT	HV	PO
Chi-Square	7,827	11,904	18,860	0,941	5,939	6,516	8,547	5,891	13,187	2,484
df	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,020*	,003**	,000**	,625	,051	,038*	,014**	,053	,001**	,289

** Zjištěn statisticky významný rozdíl na hladině $\alpha = 0,01$.

* Zjištěn statisticky významný rozdíl na hladině $\alpha = 0,05$.

Tabulka 11: Statistická významnost rozdílů výsledků dotazníku mezi kategorií RE a AM (Mann-Whitney test)

	VY	DÚ	FL	NE	KOM	SOU	CÍL	INT	HV	PO
Mann-Whitney U	2546	2656	2012	3326	2743	3172	2713	2944	2285	2953
Wilcoxon W	3722	3832	3188	4502	3919	4348	3889	4120	3461	4129
Z	-2,787	-2,460	-4,381	-,459	-2,201	-,919	-2,290	-1,601	-3,569	-1,572
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005**	,014*	,000**	,646	,028*	,358	,022*	,109	,000**	,116

** Zjištěn statisticky významný rozdíl na hladině $\alpha = 0,01$.

* Zjištěn statisticky významný rozdíl na hladině $\alpha = 0,05$.

Jak lze vidět v tabulce (viz. Tabulka 11) je rozdíl v šesti dimenzích motivace statisticky významný. Co jsem očekával, byl signifikantní rozdíl v soutěživosti. To se bohužel nepotvrdilo, proto je hypotéza H_{40} zamítnuta.⁹ V tomto případě nemá cenu se dále zabírat vztahem statické významnosti rozdílu výsledku dotazníku mezi dvěma výkonově rozdílnými kategoriemi AM a PRO. Proto ho zde nebudu uvádět.

Jelikož mě zajímal rozdíl mezi jednotlivými skupinami, udělal jsem neparametrický Mann-Whitnův t- test, kde statistická významnost mezi AM a PRO byla prokázána pouze u dimenzí DÚ, SOU a INT. Na základě zjištěné statistické významnosti můžeme potvrdit hypotézu H_{20} .¹⁰

Tabulka 12: Statistická významnost rozdílů výsledků dotazníku mezi kategorií AM a PRO (Mann-Whitney test)

	VY	DÚ	FL	NE	KOM	SOU	CÍL	INT	HV	PO
Mann-Whitney U	1684	1294	1688,5	1534,5	1418,5	1231	1409	1273,5	1698	1648
Wilcoxon W	1984	11879	1988,5	1834,5	1718,5	11816	11994	1573,5	12283	1948
Z	-,252	-2,011	-,232	-,926	-1,449	-2,295	-1,492	-2,104	-,189	-,415
Asymp. Sig. (2-tailed)	,801	,044*	,816	,354	,147	,022*	,136	,035*	,850	,678

* Zjištěn statisticky významný rozdíl na hladině $\alpha = 0,05$.

⁹ H_{40} – Míra soutěživosti mezi rekreačními a amatérskými cyklisty se bude významně statisticky lišit.

¹⁰ H_{20} – Rozdíl v motivační struktuře amatérských a profesionálních cyklistů bude statisticky významný.

Statistickou významnost bych však měl konfrontovat s věcnou významností. K tomu jsem použil Cohenovo *d*. (viz *Tabulka 13*). Na první pohled je zřejmé, že věcná významnost potvrdila statistickou významnost, a zároveň bylo prokázáno, že dimenze CÍL dosáhla střední velikosti rozdílu s hodnotou -0,5. To lze považovat za významný výsledek. Záporná hodnota tohoto výsledku značí, že skupina PRO má větší CÍL než AM. Na základě výsledků statistické a věcné významnosti budu nyní interpretovat rozdíly výsledků mezi skupinami AM a PRO. Těmi jsou: Rozdílnost v DÚ, SOU, CÍL a INT. Ty popíši níže.

Tabulka 13: Věcná významnost (Cohenovo d) rozdílů výsledků dotazníku mezi kategorií AM a PRO

	VY	DÚ	FL	NE	KOM	SOU	CÍL	INT	HV	PO
Ø AM, n=145	42,46	46,50	49,88	40,88	46,38	43,91	46,22	45,60	55,13	44,71
Ø PRO, n=24	41,67	50,71	49,00	38,42	43,42	49,21	49,87	41,04	55,38	44,46
váž. prum. SD	8,095	7,709	9,047	10,92	9,143	9,405	7,353	6,947	7,653	8,681
Cohenovo d	0,10	-0,55	0,10	0,23	0,32	-0,56	-0,5	0,66	-0,03	0,03

Hodnoty účinku Cohenovo *d* nad 0,5 značí střední efekt.

Rozdílnost v dimenzi důvěra v úspěch

První zjištěný významný rozdíl je v dimenzi DÚ. Vyšší hodnoty DÚ dosáhli PRO. Profesionálové obecně mají důvěru v úspěch vyšší a počítají s tím, že dosáhnou svého cíle i v případě, že se jim do cesty postaví překážky. Očekávají, že dovedou úspěšně využít svého potenciálu v jakýchkoliv situacích. Pro profesionála je to důležitá vlastnost, jelikož podmínky soupeření se často mění, ať už to jsou noví soupeři, trať, klimatické podmínky, technické problémy nebo zdravotní obtíže. Tito cyklisté jsou schopni i přes všechny zmíněné obtíže zatnout zuby a neúnavně bojovat o vítězství.

U AM byla zjištěna nižší hodnota DÚ než u PRO. To může být způsobeno tím, že spektrum sportovců v AM je široké a každý disponuje rozdílně vysokou mírou důvěry v úspěch. Jako v jiných sportech i v cyklistice jsou lidé, kteří preferují situace, které jim zajistí, že se vyhnou selhání. Často se stává, že tito jedinci nedovedou nadále bojovat v situaci, kdy jim do cesty vstoupí nečekaná překážka, např. ve formě technického problému či špatném počasí. V případě, kdy se dostanou do stresové

situace, přestanou věřit ve vytyčené cíle a nedovedou efektivně využít svých schopností, jejich snaha pak končí kapitulací.

Co nejvíce ovlivňuje hodnotu DÚ? Při detailnější analýze, lze zjistit silnou spojitost s hrdostí na výkon (HV) u skupiny AM.¹¹ V tomto vztahu HV dosahuje vyšších hodnot, které poukazují na to, že i když neočekávají úspěch, přesto jsou s výsledkem spokojeni. Tím by se dala vysvětlit obecná spokojenost AM po absolvování závodu, kdy většina z nich je poražena. I když právě přes zmíněnou nízkou DÚ si sami dovedou definovat překážky na cestě k úspěchu, čímž omlouvají své špatné umístění a zároveň tím posilují svojí ctižádost.

U PRO je v nejsilnějším vztahu s DÚ cílevědomost (CÍL).¹² Nasnadě je tato interpretace: Profesionál jde do každého závodu s tím, že může dosáhnout i přes obtíže svého cíle. Přemýšlí pozitivně, je si jistý tím, co dělá a věří ve svůj úspěch. Díky vysoké cílevědomosti, své pili, důslednosti v přípravě a ochotou udělat pro úspěch maximum bude vstupovat optimisticky naladěný do každého závodu s tím, že zdolá vše v cestě za úspěchem.

Rozdílnost v dimenzi soutěživost

Druhý významný rozdíl mezi AM a PRO byl v dimenzi Soutěživost, která říká, že jedinec s vyšší hodnotou tíhne ke zvýšenému povzbuzení a motivaci, pokud vnímá své okolí jako konkurenci. Těchto hodnot dosahují hlavně PRO, což je pro jejich motivaci nezbytné. Obecně se dá říci, že raději vyhledávají soutěžení a srovnávání s ostatními než je tomu u AM. Pokud zvítězí, ukazují tím své schopnosti a to je zároveň posiluje v další přípravě. Jak lze tyto hodnoty zdůvodnit? V duchu profesionálního sportu by jedinec s nízkou soutěživostí nebyl příliš motivován k účasti na závodech a tím by rozhodně nenaplňoval základní předpoklad svého povolání.

Jak již víme, v kategorii PRO jsou převážně mladší jezdci než je tomu u kategorie AM. To se také dá vyjádřit tezí, která vysvětluje větší soutěživost PRO. Mladší jedinci jsou dravější a více touží po srovnání s konkurencí než jedinci starší

¹¹ Mezi DÚ a HV byla zjištěna silná kladná korelace ($\rho = 0,506$; významnost na $\alpha = 0,01$).

¹² Mezi DÚ a NE byla zjištěna silná kladná korelace ($\rho = 0,528$; významnost na $\alpha = 0,01$).

čtyřiceti let, kteří provozují cyklistiku prioritně pro zlepšení své kondice a kvůli nalezení nových sociálních vztahů. Tím nelze říci, že AM nejsou soutěživí, jen pro ně není prioritou vyhrávat. Je to spíše zpětná vazba k hodnocení svých schopností a dovedností. Obecně se dá říci, že každý člověk musí do určité míry vyhledávat soupeření, jelikož je to vlastně náš základní pud.

*Tabulka 14: Korelace podle věku v kategorii AM a PRO
(Pearsonův korelační koeficient)*

		VY	DÚ	FL	NE	KOM	SOU	CÍL	INT	HV	PO
AM věk	Pearson	,049	-,097	-,099	,038	-,073	-,058	-,063	-,058	-,076	,009
	Sig. (2-tailed)	,562	,245	,237	,648	,380	,489	,450	,489	,367	,917
	N	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
PRO věk	Pearson	-,022	,072	-,249	,257	-,156	-,449*	-,335	,237	-,129	-,060
	Sig. (2-tailed)	,920	,739	,241	,224	,467	,028	,110	,264	,547	,782
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Došel jsem k zajímavému zjištění, že se SOU s věkem u PRO snižuje.¹³ Příčinu je možno hledat ve vývoji sportovní kariéry, která se dělí do tří etap: evoluce – kulminace – involuce (Jansa, 2012). Jedná se právě období involuce tedy závěr sportovní kariéry, kdy dochází i k omezení motivační struktury. Sportovec si racionalizuje vztah k prováděné činnosti a více než pro vítězství setrvává v činnosti pouze proto, že ji má rád. Klesající SOU, ale nutně neznamená ztrátu touhy po úspěchu. Svými zkušenostmi a odhadem situace dokáže předvídat situace s větší pravděpodobností úspěchu. Snižování SOU je velmi individuální záležitost, ke které dochází pokud nastane involuce motivace nebo sportovní kariéry.

K podrobnější analýze SOU lze aplikovat výpočet Pearsonova korelačního koeficientu r . Používá k zjištění tím největší síly dvou vzájemně proměnných. V mém případě pro vyšetření vztahu mezi jednotlivými dimenzemi. Na základě toho mohu z tabulek (*Tabulka 15* a *Tabulka 16*) zjistit, které dimenze mají vliv na rozdílnost

¹³ Mezi věkem a SOU byla zjištěna středně silná záporná korelace ($\rho = -0,449$; významnost na $\alpha = 0,05$) (viz *Tabulka 14*)

v soutěživosti. Nejdříve provedu rozbor nižší soutěživosti u AM. Je to dáno jednak vyšším kompenzačním úsilím (KOM) a vyšší hrdostí na výkon (HV).¹⁴ Vyšší hodnoty KOM znamenají, že cyklisté budou investovat více úsilí, aby se vyhnuly případnému neúspěchu. Typické pro ně je, že trénují s velkou intenzitou, ale nehrnou se do případné konfrontace na závodech. Pro ověření svých schopností si volí předem vytipované závody, které se vyznačují těžkou nebo velmi lehkou úrovní obtížnosti. Tím kompenzují míru případného selhání.

Zajímavé je v tomto kontextu zmíněná korelace s vyšší hodnotou HV. Dá se říci, že soutěživost AM je ovlivněna právě emocemi spojovanými s důsledkem vlastního výkonu. Úspěch v závodě bude samozřejmě málo pravděpodobný.¹⁵ Proto se zaměřují spíše na to, aby pocítovali hrdost z vlastního výkonu mimo prostředí závodu. Uvedu příklad: Cyklista po běžném tréninku cítí větší hrdost na podaný výkon, než kdyby skončil v závodě hluboko mezi poraženými. Proto si raději z možnosti účasti na závodě nebo tréninku, vybere opět druhou možnost. Po ukončení aktivity se nedostaví výčitky, že nedokázal v závodě porazit některého ze svých konkurentů.

U kategorie PRO má největší vliv na soutěživost dimenze flow (FL) a kompenzační úsilí (KOM).¹⁶ FL je stav, kdy sportovec prožívá radostně ponoření do určité činnosti a věci kolem sebe nevnímá. Tohoto stavu je možné dosáhnout pouze tak, že během daného úkolu budou sportovcovy úrovně schopností a dovedností v rovnováze (Voelkl, Ellis, 1998). PRO jsou většinou optimálně připraveni na náročné závody. Je tedy pochopitelné, že sprinter nebude tak soutěživý v kopcovitém terénu, protože jeho schopnosti nejsou v této oblasti dostačující. Opakem bude rovinný závod, kde se u něj dostaví stav splynutí s činností a bude chtít porazit všechny své soupeře.

A proč má kompenzační úsilí vztah k SOU? U profesionála bude soutěživost brána jako pozitivní vlastnost, jelikož každý profesionál chce být na závod stoprocentně

¹⁴ Mezi SOU a KOM byla zjištěna silná kladná korelace ($\rho = 0,579$; významnost na $\alpha = 0,01$). Mezi SOU a HV byla zjištěna silná kladná korelace ($\rho = 0,557$; významnost na $\alpha = 0,01$).

¹⁵ Vezmu-li v potaz rozložení výkonnosti na amatérských soutěžích. Jsou často kostky vrženy ještě před začátkem závodu. Jen výjimečně se stane, že vyhraje někdo jiný než Václav Nežerka nebo jiný „elitní“ amatér.

¹⁶ Mezi SOU a FL byla zjištěna silná kladná korelace ($\rho = 0,568$; významnost na $\alpha = 0,01$). Mezi SOU a KOM byla zjištěna silná kladná korelace ($\rho = 0,665$; významnost na $\alpha = 0,01$).

připraven. Jestliže bude, zajistí si tím vítězství nad svými soupeři nebo jen se minimalizuje riziko velkého propadáku. U cyklistů vidíme často, že se velmi pečlivě připravují na další závody a snaží se vylepšit jakýkoliv nedostatek. Právě díky tomu mohou nastoupit na start a říci si: „*Dnes všechny porazím.*“

Rozdílnost v dimenzi cílevědomost

Třetí dimenzí, ve které byla nalezena věcná významnost, je CÍL. Hodnota Cohenova d byla vypočtena $-0,5$, což ukazuje, že PRO dosáhli vyšších hodnot než AM. Osoby dosahující vyšších hodnot jsou orientované na budoucnost, stanovují si cíle a kladou na ně vysoké nároky. Se záměrem tvoří dlouhodobé plány a vědí jakým způsobem jich dosáhnout. Dovedou si vytyčit, jakým způsobem se budou rozvíjet. Zde opět narážíme na konfrontaci professionalism a amatérismu. Obecně profesionál musí disponovat dostatečnou mírou cílevědomosti a ctižádosti jinak bych nebyl schopen zvyšovat nároky na sebe samého a usilovat o dobrý výsledek. Jako každý jiný bude toužit po zlepšení a posouvání svých limitů. Samozřejmě, že zde bude narážet na fyziologické limity. Z psychické stránky bude ochoten usilovat o úspěch, bude si jistý ve svých rozhodnutích a najde v sobě dostatek vůle podat stanovený výkon. V dnešní době by měl každý profesionál disponovat vysokou cílevědomostí, která ho dovede k vítězství a možná mu zaručí i kariérní růst v podobě lepšího angažmá.

AM na sebe nekladou příliš vysoké nároky a není u nich železným pravidlem, že by byli příliš ambiciózní. Spíše budou disponovat zdravou mírou ctižádosti, díky které si budou klást skromné cíle a v nich následně uspějí.

I u této dimenze lze tvrdit, že s věkem do jisté míry klesá ctižádost.¹⁷ Tím se vracím k tezi o vztahu soutěživosti a věku profesionála. Kde je věková distribuce jasně ovlivňuje profesionální kariérou. I tak si myslím, že čím bude cyklista mladší a úspěšnější tím bude jeho cílevědomost větší. To potvrzuje ve své práci i Kopecký (2012), který zjistil vyšší cílevědomost u mladších fotbalistů.

¹⁷ Mezi věkem a CÍL byla zjištěna záporná korelace ($\rho = -0,335$) (viz Tabulka 14)

Mladší cyklisté budou mít více ambicí, cílů, které by rádi pokořili. Starší cyklisté díky svým zkušenostem, znalostem svých schopností a procitnutím do reality všedního života budou méně cílevědomí a více spokojeni s tím, že mohou provozovat sportovní aktivitu. K ověření domněnky, že s věkem klesá i cílevědomost, se podívejme na tabulku (viz *Tabulka 14*), která ukazuje korelaci věku a cílevědomosti v kategorii PRO. Ta byla vypočtena dle Pearsonova korelačního koeficientu. Hodnota -0,335 neznámá silnou míru vztahu, ale svým způsobem říká, že existuje určitý vztah mezi zvyšujícím se věkem a snižující se cílevědomostí. Pokud vezmu v úvahu počet respondentů a jejich úkosovou charakteristiku, je vidět, že jen sedm profesionálů spadalo věkem do rozmezí 26 až 36 let. Přičemž jen dva dosahovali věku 35 let a jeden 36 let.¹⁸ Pokud by byli do vzorku zahrnuti všichni PRO, byl by výsledný vztah mnohem silnější, jelikož se jedná o data v normálním rozložení (viz *Tabulka 8*). Vztah mezi těmito dvěma věkovými skupinami jsem porovnal Cohenovým d , které vyšlo 0,63. Tuto hodnotu lze považovat za středně silný a věcně významný efekt.

Roli v cílevědomosti bude hrát i zmíněný úspěch. Zdůvodnění lze najít ve výkonové motivaci, kdy jedinec s tendencí dosáhnout úspěchu bude po jeho dosažení více motivován k další práci. Obecný koncept ve své knize uvádí (Martens, 2006), že jedinci s tendencí k dosažení úspěchu disponují větší sebedůvěrou, motivací a plánovitým přístupem k rozvoji svých schopností. Při případném neúspěchu nad sebou nepochybují a snaží se napravit svoje selhání.

Dále provedu detailnější interpretaci výsledku. Nejtěsnější korelace byla nalezena u skupiny AM v dimenzi HV.¹⁹ AM díky menší cílevědomosti nejsou tak horliví v úsilí o co nejlepší výsledek, nemají ani příliš přehnané nároky na to čeho by chtěli dosáhnout, protože si stanovují lehké cíle. Zdrojem jejich motivace je potřeba prožívat pozitivní pocit. Ale jak ho mají dosáhnout, když jsou málo cílevědomí? Jednoduše, soustředí se pouze na svůj výkon a jsou na něj hrdí. Prostě nehodnotí to, jak dopadli v závodě, ale to jaký sami ze sebe měli pocit. Neprožívají uspokojení z vlastního zvyšujícího se výkonu, protože jejich odhodlání ho zvýšit je malé.

¹⁸ viz Graf 7: Věkové rozložení v jednotlivých kategoriích

¹⁹ Mezi CÍL a HV byla zjištěna silná kladná korelace ($\rho = 0,563$; významnost na $\alpha = 0,01$).

U skupiny PRO byla nalezena silná korelace s dimenzemi FL a HV.²⁰ Je zřejmé, že FL bude mít pozitivní vliv na CÍL. Pokud bude cyklista během realizace svých cílů prožívat stav FL, lépe se ponoří do činnosti, a tím bude podporováno jeho odhodlání. Prožívaný stav FL mu pomůže „necítit bolest“ při zdolávání vyšších met. Dále je nezbytné, aby schopnosti cyklisty korespondovali s náročností cílů. U PRO je tento předpoklad většinou naplněn dobrou fyzickou připraveností. Uvedu příklad, jak by prožíval trénink cyklista, který je cílevědomý, ale zároveň by při činnosti nedosahoval stavu flow: Při jízdě do kopce by se snažil jet ze všech sil, ale nahoře by byl jak fyzicky, tak mentálně vyčerpaný a musel by sám sebe nutit do překonání bolesti. Opačným případem je situace, kdy bude prožívat stav flow. Samotné zdolání kopce pro něj bude sice fyzicky náročné, ale z mentální stránky se bude cítit odpočínutý. Jelikož stav splynutí s činností omezil jeho vnímání bolesti. To je podle mě vysvětlení situace, kdy dovedou profesionálové opakovaně nastupovat na start a podat excelentní výkony i když jsou po fyzické stránce značně unaveni.

Druhý silný vztah CÍL byl nalezen s dimenzí HV. Právě PRO budou přes svoji precizní přípravu schopni dosáhnout úspěchu, to ovlivní jejich ctížadost. Když na sobě budou nadále pracovat, úspěchy se budou opakovat. Zdůvodněním silného vztahu mezi CÍL a HV může být fakt, že být PRO je celkem prestižní záležitost a už jen to u něj vyvolává hrdost a zavazuje ho k podávání dobrých výsledků. Poslední faktem, který ovlivňuje jejich míru hrdosti je aspirace z posledního úspěchu nebo výkonu.

Rozdílnost v dimenzi internalita

V této jediné dimenzi dosáhli AM vyšších hodnot než PRO. Abych popsal tento rozdíl, musím se vrátit k teorii kauzální atribuce neboli přisuzování příčin podaného výsledku. Mohu říci, že AM vidí příčiny svého úspěchu nebo neúspěchu převážně v sobě. Pokud neuspějí, hledají příčiny v nekontrolovatelných a vnějších podmínkách, jako jsou náhoda, obtížnost, povětrnostní podmínky, ... Snaží se ospravedlnit svůj neúspěch. Přesto jsou si vědomi toho, že případný neúspěch je způsoben hlavně jejich schopnostmi a úsilím vloženým do činnosti. V kategorii AM jsou většinou předem

²⁰ Mezi CÍL a FL byla zjištěna silná kladná korelace ($\rho = 0,632$; významnost na $\alpha = 0,01$). Mezi CÍL a HV byla zjištěna silná kladná korelace ($\rho = 0,568$; významnost na $\alpha = 0,01$).

rozdané karty. Pokud vím, že když se bude závodů účastnit soupeř, který pravidelně vyhrává, mé naděje na výhru budou minimální. Přesto svojí roli poraženého příjmu a nebudu se vymlouvat na osud. Jsem si vědom, že za neúspěchu jsem zodpovědný sám.

U PRO, je připravenost všech na tak vysoké úrovni, že není možné na první pohled odlišit favorita od outsidera. Samozřejmě, že toto zobecnění je zavádějící. Jelikož existují typy jezdců, preferující různé typy závodů. Rychlostně založený cyklista bude považován za favorita v rovinném závodě, ale jeho role se obrátí, když se mu do cesty postaví kopec. Úspěch i neúspěch budou PRO považovat za výsledek vnějších nekontrolovatelných příčin jako jsou kvalita soupeře, štěstí, náhoda, obtížnosti závodu a jiné překážky. Pokud dosahují vysoké hodnoty internality, příčiny všech výsledků hledají sami v sobě. Tím oslabují svoje aspirace do budoucna, tak jsou náchylní k frustraci. To by v konečném důsledku mělo vliv na jejich přípravu a zlepšování se. Pokud takoví jedinci neuspějí, nemusí unést zodpovědnost za své výsledky a s cyklistikou skončí. Když posloucháte rozhovor profesionálního cyklisty tak málokdy zmíní, že vítězství připisuje pouze sám sobě. Vždy zmíní faktory, které sám nemohl ovlivnit. Jsou to například počasí, soupeři, pád, technické problémy, svůj tým, atd.

Také v této dimenzi CÍL jsem našel u AM silné korelace mezi dimenzemi VY a nebojácnost (NE).²¹ Jak bylo zmíněno výše je zřejmé, že AM hledají příčiny výsledků ve svých schopnostech. Nevzdávají se a nerozptylují se při překonávání překážek. Tato vlastnost umožňuje AM setrvávat u cyklistiky, i když přičítají neúspěchy sami sobě. Druhou významnou položkou ovlivňující jejich CÍL je NE. Z tabulky korelace AM (viz *Tabulka 15*) je možné vidět, že NE sama o sobě má silný vztah k VY. Míra NE ovlivňuje INT tím, že předpokládá odolnost vůči možnému neúspěchu a selhání. Tudíž čím větší INT cyklista dosahuje, tím více bude odolný případnému zklamání. Frustrace na něj nebude mít dlouhodobý vliv. Proto zde vyvstává myšlenka: „Co mě nutí jet na další závod, když se ten minulý nepovedl? Mám zažít nové zklamání?“ Právě frustrace se dá umírnit racionalizací. Ta může být zmírňována tzv. „kyselými hrozný“ nebo „sladkými citróny“ (Cakirpaloglu, 2012, s.177). Z vlastní zkušenosti vím, že takto často odůvodňuji neúspěch. „Kyselým hroznem“ racionalizuji frustraci pomocí záporného

²¹ Mezi INT a VY byla zjištěna silná kladná korelace ($\rho = 0,539$; významnost na $\alpha = 0,01$). Mezi INT a NE byla zjištěna silná kladná korelace ($\rho = 0,574$; významnost na $\alpha = 0,01$).

argumentu „Dnes přelo a stejně bych nevyhrál.“ „Sladkým citrónem“ racionalizují zklamání něčím pozitivním: „Dnes jsem zase odpadl v prvním kopci, ale alespoň jsem si užil zbytek závodu.“

U PRO jsem našel velmi silnou korelaci s jinou dimenzí. Méně významný vztah byl pouze k dimenzi NE.²² Panuje zde podobný vztah jako u AM. Což nám říká, že i PRO, který vidí příčinu případného neúspěchu ve vnějších a nekontrolovatelných faktorech, podléhá určité frustraci i ta rychle odezní. Je totiž nutné, aby druhý den opět nastoupil do závodu, kde by přetrvávající zklamání negativně ovlivnilo jeho výkonnost. To je logické u profesionála, kterého sport živí. V jiném případě by nemohl absolvovat velký počet závodů.

²² Mezi INT a NE byla zjištěna silná kladná korelace ($\rho = 0,490$; významnost na $\alpha = 0,05$)

Tabulka 15: Korelace mezi jednotlivými dimenzemi AM
(Pearsonův korelační
koeficient)

		VY	DÚ	FL	NE	KOM	SOU	CÍL	INT	HV	PO
VY	Pearson Correlation	1	,244**	,175*	,576**	,040	,004	,158	,539**	,290**	,452**
	Sig. (2-tailed)		,003	,035	,000	,630	,959	,058	,000	,000	,000
	N	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
DÚ	Pearson Correlation	,244**	1	,449**	,093	,192*	,173*	,387**	,132	,506**	,482**
	Sig. (2-tailed)	,003		,000	,267	,020	,037	,000	,114	,000	,000
	N	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
FL	Pearson Correlation	,175*	,449**	1	-,068	,475**	,313**	,431**	,031	,563**	,444**
	Sig. (2-tailed)	,035	,000		,416	,000	,000	,000	,708	,000	,000
	N	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
NE	Pearson Correlation	,576**	,093	-,068	1	-,171*	-,162	-,025	,574**	,072	,346**
	Sig. (2-tailed)	,000	,267	,416		,040	,052	,768	,000	,387	,000
	N	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
KOM	Pearson Correlation	,040	,192*	,475**	-,171*	1	,579**	,424**	-,157	,625**	,181*
	Sig. (2-tailed)	,630	,020	,000	,040		,000	,000	,059	,000	,029
	N	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
SOU	Pearson Correlation	,004	,173*	,313**	-,162	,579**	1	,416**	-,201*	,557**	,053
	Sig. (2-tailed)	,959	,037	,000	,052	,000		,000	,015	,000	,524
	N	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
CÍL	Pearson Correlation	,158	,387**	,431**	-,025	,424**	,416**	1	-,059	,563**	,325**
	Sig. (2-tailed)	,058	,000	,000	,768	,000	,000		,484	,000	,000
	N	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
INT	Pearson Correlation	,539**	,132	,031	,574**	-,157	-,201*	-,059	1	,015	,272**
	Sig. (2-tailed)	,000	,114	,708	,000	,059	,015	,484		,857	,001
	N	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
HV	Pearson Correlation	,290**	,506**	,563**	,072	,625**	,557**	,563**	,015	1	,400**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,387	,000	,000	,000	,857		,000
	N	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
PO	Pearson Correlation	,452**	,482**	,444**	,346**	,181*	,053	,325**	,272**	,400**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,029	,524	,000	,001	,000	
	N	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabulka 16: Korelace mezi jednotlivými dimenzemi PRO
(Pearsonův korelační koeficient)

		VY	DÚ	FL	NE	KOM	SOU	CÍL	INT	HV	PO
VY	Pearson Correlation	1	,039	,134	,619**	,131	,063	,080	,372	,257	,267
	Sig. (2-tailed)		,856	,532	,001	,542	,770	,711	,073	,226	,207
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
DÚ	Pearson Correlation	,039	1	,346	-,015	,420*	,130	,528**	,189	,343	,380
	Sig. (2-tailed)	,856		,098	,944	,041	,546	,008	,377	,101	,067
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
FL	Pearson Correlation	,134	,346	1	-,085	,617**	,568**	,632**	-,251	,791**	,580**
	Sig. (2-tailed)	,532	,098		,691	,001	,004	,001	,237	,000	,003
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
NE	Pearson Correlation	,619**	-,015	-,085	1	,165	,155	-,354	,490*	,041	,104
	Sig. (2-tailed)	,001	,944	,691		,441	,471	,090	,015	,850	,629
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
KOM	Pearson Correlation	,131	,420*	,617**	,165	1	,665**	,174	-,110	,573**	,370
	Sig. (2-tailed)	,542	,041	,001	,441		,000	,417	,609	,003	,075
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
SOU	Pearson Correlation	,063	,130	,568**	,155	,665**	1	,270	-,145	,462*	,372
	Sig. (2-tailed)	,770	,546	,004	,471	,000		,202	,499	,023	,074
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
CÍL	Pearson Correlation	,080	,528**	,632**	-,354	,174	,270	1	-,017	,568**	,457*
	Sig. (2-tailed)	,711	,008	,001	,090	,417	,202		,936	,004	,025
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
INT	Pearson Correlation	,372	,189	-,251	,490*	-,110	-,145	-,017	1	,094	-,173
	Sig. (2-tailed)	,073	,377	,237	,015	,609	,499	,936		,663	,418
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
HV	Pearson Correlation	,257	,343	,791**	,041	,573**	,462*	,568**	,094	1	,568**
	Sig. (2-tailed)	,226	,101	,000	,850	,003	,023	,004	,663		,004
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
PO	Pearson Correlation	,267	,380	,580**	,104	,370	,372	,457*	-,017	,568**	1
	Sig. (2-tailed)	,207	,067	,003	,629	,075	,074	,025	,418	,004	
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Vliv ostatních proměnných na motivaci

Tabulka 17: Míra vztahu tréninkové zátěžení a dimenzí motivace
(vypočteno dle Spearmanova korelačního koeficientu)

		VY	DÚ	FL	NE	KOM	SOU	CÍL	INT	HV	PO
RE	Correlation	-,096	,126	,253	-,015	-,052	-,1	,128	-,130	-,016	,189
	Sig. (2-tailed)	,517	,392	,083	,921	,723	,5	,384	,380	,914	,198
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
AM	Correlation	-,007	,000	,007	,036	-,049	,06	,007	,056	-,027	-,012
	Sig. (2-tailed)	,93	,996	,93	,67	,558	,472	,931	,507	,75	,888
	N	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
PRO	Correlation	,129	,157	-,344	,559**	,114	-0,12	-,125	,251	-,138	-,106
	Sig. (2-tailed)	,547	,463	,100	,005	,596	,585	,038	,236	,520	,622
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tato tabulka ukazuje, jaký vliv má počet najetých kilometrů za rok na jednotlivé dimenze motivace. Při porovnání jednotlivých kategorií cyklistů lze dojít k závěru, že zvyšující se počet tréninkového zatížení nemá vliv na tvorbu motivační struktury, protože žádná z dimenzí nevykazuje statisticky významnou korelaci. Jedinou výjimku představuje skupina PRO, ve které je jedna silná kladná korelace v dimenzi NE. Cyklista, který bude mít své tréninkové dávky vysoké, si bude tedy zároveň více jistý svými schopnostmi. Pokud se mu do cesty postaví překážka, neomezí to jeho výkonnost. Díky zvýšené NE bude lépe snášet neúspěch. Bohužel kvůli nízkému počtu respondentů v této kategorii nelze potvrdit hypotézu H3₀ a proto jí zamítnu.²³

²³ H3₀ Motivační struktura cyklistů se bude měnit v důsledku zvyšujícího se tréninkového zatížení.

Tabulka 18: Vliv doby provozování cyklistiky na motivaci u PRO
(Pearsonův korelační koeficient)

		VY	DÚ	FL	NE	KOM	SOU	CÍL	INT	HV	PO
PRO	Pearson Correlation	,184	-,119	-,215	,432*	-,083	-,254	-,420*	,259	-,186	-,144
	Sig. (2-tailed)	,389	,580	,314	,035	,699	,232	,041	,221	,385	,502
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Koukneme-li se na vztah délky doby věnování se cyklistice a motivace. Pomocí Pearsonova korelačního koeficientu zjistíme velmi zajímavou souvislost. Pokud se PRO věnuje cyklistice delší dobu, klesá u něj cílevědomost. Je to dané tím, že jeho kariéra je dlouhá a během ní se naučil rozpoznávat svoje šance na úspěch. V porovnání se svými soupeři nebude tak ambiciózní jak jeho mladší soupeři. Je si vědom, že jeho výkonnost klesá a proto si neklade tak vysoké cíle. Snižující se CÍL, ale kompenzuje vyšší mírou NE. To se projevuje tím, že je ochoten více riskovat a přijmout případný neúspěch. Na základě těchto faktů mohu zamítnout hypotézu H_{5_0} .²⁴

Rozdílnost motivační struktury dle pohlaví

Při rozboru získaných dat mě zajímalo, jakým způsobem se bude lišit motivace u žen a u mužů. Dle stanové hypotézy jsem vyjádřil přesvědčení, že motivační struktura se mezi oběma pohlaví bude statisticky lišit. Na základě Mann-Whitney testu (Tabulka

²⁴ H_{5_0} Míra nebojácnosti bude klesat s dobou provozování sportovní aktivity.

19) jsem provedl statistickou analýzu, která ukázala pouze jeden statistický významný výsledek v dimenzi flow. Tím mohu zamítnout H_0 .²⁵

Toto je zajímavé zjištění, jelikož se jedná o jedinou dimenzi rozdílu mezi těmito kategoriemi. Zde bych předpokládal výskyt významného rozdílu v dimenzích SOU, PO, HV, NE. Muži budou prožívat stav flow mnohem častěji, což bude způsobené větší zapáleností do cyklistiky. Cyklisté na závodech často nevnímají své okolí. Ženy naopak odcházejí ze závodu obohaceni o jiné zážitky netýkající se jen cyklistiky. Například studie Kverky (2011) zkoumající rozdíl v prožívání flow u návštěvníků lanových parků nepotvrdila statisticky významný rozdíl u mužů a žen. To samé potvrzuje ve své studii Russell (2001). Můj výsledek, který zde předkládám, může být dán jiným měřicím instrumentem nebo menším počtem žen zahrnutých do výzkumu. Přesto se domnívám, že je to zajímavý výsledek s přihlédnutím k tomu, že se neobjevily jiné významné rozdíly.

*Tabulka 19: Statistická významnost rozdílů výsledků dotazníku mezi muži a ženami
(Mann-Whitney test)*

	VY	DÚ	FL	NE	KOM	SOU	CÍL	INT	HV	PO
Mann-Whitney U	2555	2613	2190,5	2899	2822,5	2540,5	2501,5	2845,5	2870	2772,5
Wilcoxon W	19760	3141	2718,5	20104	3350,5	19746	3029,5	3373,5	20075	3300,5
Z	-1,236	-1,059	-2,348	-,186	-,420	-1,280	-1,399	-,350	-,275	-,572
Asymp. Sig. (2-tailed)	,216	,290	,019*	,852	,675	,200	,162	,727	,783	,567

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

²⁵ H_0 Motivační struktura mezi muži a ženami se bude významně statisticky lišit ve více dimenzích motivace.

6. ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo zjistit a charakterizovat motivaci k výkonu u skupin cyklistů, které jsem výkonnostně rozlišil na skupinu rekreačních, amatérských a profesionálních cyklistů.

K hlubšímu pochopení problematiky motivace k výkonu v cyklistice mi posloužilo studium literatury, na jejímž základě byla sestavena teoretická část práce, která je sepsána na třiceti šesti stranách. Skládá se ze dvou částí, první je věnována vymezení pojmu cyklistika, historie cyklistiky, rozšíření cyklistiky, struktura cyklistiky v České republice a výkonnostním úrovním. Druhá část popisuje teorie motivace.

Pro získání dat týkající problematiky motivace jsem použil dotazník LMI. Počet dimenzí motivace jsem snížil z původního počtu sedmnácti na deset. A to z důvodu, že ne všechny složky motivace byly pro tuto práci důležité. Dotazník jsem šířil formě elektronické a tištěné. Celkem se mi podařilo získat dotazník 231 respondentů. Následnou revizí dat jsem byl nucen čtrnáct dotazníků pro neúplnost vyřadit. Zbylé dotazníky jsem roztřídil podle již zmíněných kategorií. Rekreačních cyklistů bylo 48, cyklistů amatérů 145 a cyklistů profesionálů 24. Poté jsem provedl jejich vyhodnocení pomocí programu Microsoft Excel a IBM SPSS 17. Také zde byly formulovány výzkumné hypotézy, které jsem se ve výzkumné části snažil potvrdit nebo vyvrátit.

Získaná data jsem podrobil deskriptivní analýze a použil k vyhodnocení ve výzkumné části práce. Z výsledků lze vyčíst, že ve zkoumaném vzorku byly zastoupeny ženy v počtu 32 a muži v počtu 185. Průměrný věk respondenta činil 32,48 let. Nejvíce zastoupenou věkovou skupinou byli cyklisté mez 25. až 35. rokem života. V této části jsem poté zmínil další popis výsledků.

Statistickou analýzou jsem zjistil významné rozdíly v motivační struktuře mezi jednotlivými kategoriemi. Porovnáním skupiny AM a PRO jsem zjistil odlišnost v motivační struktuře v dimenzích důvěra v úspěch, soutěživost, cílevědomost a internalita. Poté jsem provedl jejich detailnější rozbor. Dalším rozbohem dat jsem získal výsledky hypotéz. Hypotézy H1₀, H3₀, H4₀, H5₀, H6₀ jsem zamítnul a hypotézu H2₀ jsem přijal.

POUŽITÁ LITERATURA

- 1) ADAIR, J. E. *Efektivní motivace*. Vyd. 1. Praha: Alfa Publishing, 2004, 178 s. ISBN 80-86851-00-1.
- 2) ATKINSON, R. L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. 751 s. ISBN 80-7178-640-3
- 3) ATKINSON, J.W. *A Theory of Achievement Motivation*. New York: John Wiley & Sons, 1966.
- 4) BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2. opr. vyd. Chrudim: Mach, 1991, 217 s.
- 5) BENEŠOVÁ, Pavla. *Role emocí při kreativním psaní v cizojazyčné výuce*. 2008, 216 l.
- 6) BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 301 s. ISBN 978-80-247-3434-7.
- 7) BUNC, V. *Pojetí tělesné zdatnosti a jejích složek*. Těl. Vých. Sport. Mlád. 1995, č.5, s. 6-9
- 8) BURTON, D. *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2008, xi, 290 s. ISBN 978-0-7360-3986-4.
- 9) CAKIRPALOGLU, P. *Úvod do psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 287 s. ISBN 978-80-247-4033-1.
- 10) CAPEL, S., PIOTROWSKI, S. A. *Issues in physical education*. New York: Routledge/Falmer, 2000, xvi, 271 p. *Issues in subject teaching*. ISBN 04-151-8689-7.
- 11) CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly a Susan A. JACKSON. *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics, c1999, viii, 183 s. ISBN 978-0-88011-876-7.
- 12) CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, 399 s. ISBN 80-7106-139-5.
- 13) DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011, 372 s. ISBN 9788024619668.

- 14) DOVALIL, Josef. *Olympismus*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2004, 219 s. ISBN 80-7033-871-7.
- 15) DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009, 331 s.: ISBN 978-80-7376-130-1.
- 16) FÖRSTERLING, Friedrich. *Attribution: an introduction to theories, research, and applications*. Philadelphia: Psychology, 2001, xiii, 242 s. ISBN 0863777910.
- 17) GOBLE, F. (2004). *The Third Force: The Psychology of Abraham Maslow*. Richmond, CA: Maurice Bassett Publishing.
- 18) GOODWIN, Thomas. *English-Latin Dictionary* [online]. 1855. vyd. Londýn, 1855 [cit. 2014-06-28]. Dostupné z:
http://books.google.cz/books?id=OosSAAAAIAAJ&printsec=frontcover&hl=cs&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- 19) HARTL, P., HARTLOVÁ, H.: *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 776 s. ISBN: 80-7178-303-X.
- 20) HEWSTONE, Miles a STROEBE, Wolfgang. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. 769 s. ISBN 80-7367-092-5.
- 21) HOFFMAN, Shirl J. *Introduction to kinesiology: studying physical activity*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009, xvii, 550 s. ISBN 978-0-7360-7613-5.
- 22) HORN, Thelma. *Advances in Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics, 2008, 436s. ISBN 978-0-7360-5735-6
- 23) HORTON, Dave a kol. *Cycling and Society*. Aldershot: Ashgate, 2007, 436s. ISBN 978-0-7546-4844-4. Dostupné z:
http://books.google.cz/books?id=I4rLT_r2Jf4C&pg=PA6&dq=Cycling+and+Society+Paul+Rosen&hl=cs&sa=X&ei=CeZoVPmLL4iaygOzg4GwBA&ved=0CB8Q6AEwAA#v=onepage&q=Cycling%20and%20Society%20Paul%20Rosen&f=false
- 24) HOŠEK, Václav. *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova, 1986, 287 s.

- 25) HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2003, 69 s. ISBN 8071848891.
- 26) HUGHES, John. *Distance Cycling*. Champaign: Human Kinetics, 2011, 436s. ISBN 978-0-7360-8924-1. Dostupné z:
http://books.google.cz/books?id=PsmAQXYzD_0C&printsec=frontcover&dq=distance+cycling&hl=cs&sa=X&ei=e-xoVLqtHKe3ygPN_oDQCw&ved=0CB8Q6AEwAA#v=onepage&q=distance%20cycling&f=false
- 27) CHADWICK, S., ARTUR, D. *International Cases in the Business of Sport*, Oxford: Butterworth Heinemann, 2008, 445 s. ISBN: 978-0-7506-8543-6.
- 28) JANOŮŠEK, Jaromír. *Aspirační úroveň, výkonový motiv a vnímané sebeuplatnění jako psychologické faktory výkonnosti ve společenských podmínkách*. Praha: FSV UK, 2005. 16 s. Pražské sociálně vědní studie. Psychologická řada, PSY-005. ISSN 1801-5999.
- 29) JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012, 226 s. ISBN 978-802-4620-268.
- 30) JARVIS, M. *Sport psychology: a student handbook*. London: Routledge, 2006, xii, 239 s. ISBN 1-84169-582-3.
- 31) KOPECKÝ, Matěj. *Diagnostika výkonové motivace adolescentních a dospělých fotbalistů prostřednictvím psychometrického nástroje LMI*. Diplomová práce. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, 2012. 94 s. Vedoucí práce Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.
- 32) KREMER, John. *Key concepts in sport psychology*. 1st. ed. Los Angeles, Calif.: Sage, 2012, x, 222 s. ISBN 9781849200516.
- 33) KVERKA, Václav. *Autotelické prožívání při překonávání lanových překážek*. Praha, 2011. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Ladislav Vomáčko, Ph.D.
- 34) LANDA, Pavel. *Cyklistika: trénink a jeho plánování*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 117 s. ISBN 80-247-0725-x.
- 35) MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2006, 501 s.

ISBN 8024710110.

- 36) MATĚJKA, Libor. 53X11 ČASOPIS SILNIČNÍ CYKLISTIKY. *AMATÉRSKÉ LIGY: Zdravé jádro* [časopis]. 2009. vyd. V-Press s.r.o. [cit. 2014-11-5].
- 37) MRKVIČKA, J.: *Člověk v akci: motivace lidského jednání*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1971. 184 s. ISBN: 08-030-71.
- 38) NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1996, 270 s. ISBN 8020005927.
- 39) NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1999, 287 s. ISBN 8020006907.
- 40) PAVLOVSKÝ, Pavel. *Soudní psychiatrie a psychologie*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 232 s. ISBN 978-80-247-4332-5.
- 41) PLEVOVÁ, Irena. *Kauzální atribuce aneb, Jako pátráme po příčinách životních událostí*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 2007, 140 s. ISBN 978-80-85783-84-1.
- 42) PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.
- 43) ROD, Aleš. *Likertovo škálování*. Electronic Journal for Philosophy 13, 2012. ISSN 1211-0442. <http://nb.vse.cz/kfil/elogos/science/rod12.pdf>.
- 44) RUSSELL WD. *An examination of flow state occurrence in college athletes*. J Sport Behav 2001: 1: 83–107.
- 45) SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 223 s. ISBN 978-80-247-2562-8.
- 46) SHARMA, Manoj, Rick Lingyak PETOSA. *Measurement and evaluation for health educators* [online]. Burlington, MA: Jones, c2014, xvii, 352 p. [cit. 2014-11-30]. ISBN 978-1449628208. Dostupné z:
<http://books.google.cz/books?id=O7zb3rd67aMC&pg=PA110&dq=cronbach+alpha+internal+consistency&hl=cs&sa=X&ei=4OuGVIKeL4HpaLKApggH&ved=0CEAQ6AEwBA#v=onepage&q=cronbach%20alpha%20internal%20consistency&f=false>
- 47) SHAW, Dave, Trish GORELY a Rod CORBAN. *Instant Notes in Sport and*

- Exercise Psychology*. New York: BIOS, 2005, 436s. ISBN 1859962947. Dostupné z:
http://books.google.cz/books?id=dul4AgAAQBAJ&pg=PA110&dq=Causal+attribution+in+sport&hl=cs&sa=X&ei=Z89nVNWELsW_ywOn8ICoAw&ved=0CFQQ6AEwBw#v=onepage&q=Causal%20attribution%20in%20sport&f=false
- 48) SLAVÍK, Milan a kol. *Vysokoškolská pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 253 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-4054-6.
- 49) SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
- 50) SOUKUP, Petr. Věcná významnost výsledků a její možnosti měření. *Data and Research – SDA Info* [online]. 2013, vol. 127, issue 2, s. 125-148 [cit. 2014-12-01]. DOI: 10.13060/23362391.2013.127.2.41. Dostupné z: <http://dav.soc.cas.cz/issue/19-data-a-vyzkum-2-2013/111>
- 51) TILLY, Charles. *Credit and blame*. Princeton: Princeton University Press, c2008, x, 183 p. ISBN 9780691135786.
- 52) TENENBAUM, Gershon a Robert C EKLUND. *Handbook of sport psychology: edited by Gershon Tenenbaum and Robert C. Eklund*. 3rd ed. Hoboken, N.J.: Wiley, c2007, xxi, 938 s. ISBN 9780471738114.
- 53) TOD, David, Joanne THATCHER, Rachel RAHMAN, Nigel HOLT a Rob LEWIS. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 194 s. ISBN 978-80-247-3923-6.
- 54) VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3.
- 55) VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008, 404 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- 56) VOELKL, J. E., ELLIS, G. D. (1998). Measuring Flow Experience In Daily Life: An Examination of the Items Used to Measure Challenge and Skill. *Journal OF Leisure Research*, 30 (3) 380 – 389.
- 57) WALKER, J. (2002): *Exploring the influence of the individual's ability to experience flow while participating in a group-dependent activity on individual*

- satisfaction with a group's performance*. In: Voelkl, J., Ellis, G., Walker, J. (2003) How to help people have optimal recreation experience [online]. Dostupné z :<http://www.nrpa.org/content/default.aspx?documentId=787>
- 58) WEINBERG, Robert S a Daniel GOULD. *Foundations of sport and exercise psychology*. 5. vyd. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011, xiii, 625 s. ISBN 978-0-7360-8323-2.
- 59) WEINER, Bernard. *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag, c1986, xi, 304 s. ISBN 038796312x
- 60) ZÁHRADNÍK, David a Pavel KORVAS. *Základy sportovního tréninku* [online]. Brno: Masarykova Univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5890-3. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-5/Cover.html>

POUŽITÉ ZDROJE

- 1) BELLIS, Mary. ABOUT MONEY. *History of the Bicycle* [online]. 2011 [cit. 2014-10-11]. Dostupné z: <http://inventors.about.com/od/bstartinventions/a/History-Of-The-Bicycle.htm>
- 2) CYCLING NEWS. *2014 Riders and teams Database* [online]. 2014. vyd. [cit. 2014-10-17]. Dostupné z: <http://www.cyclingnews.com/road/teams>
- 3) FERRER, Mark. 4 FACULTY. *Learner-Centered Learning Objectives* [online]. [cit. 2014-12-12]. Dostupné z: http://www.4faculty.org/Demo/digdeeper/lc_learning_object.htm
- 4) FIEDLER, David. ABOUT SPORTS. *Bikes - An Illustrated History* [online]. 2010 [cit. 2014-10-15]. Dostupné z: http://bicycling.about.com/od/thebikelife/ss/History_8.htm#step-heading
- 5) KOLEM KOLA. *Cyklistika a její historie* [online]. [cit. 2014-10-12]. Dostupné z: <http://www.kolemkola.cz/cyklistika.html>
- 6) MATĚJKA, Libor. ROADCYCLING.CZ. *Chudá česká liga...* [online]. 2014. vyd. [cit. 2014-11-7]. Dostupné z: <http://www.roadcycling.cz/index.php5?str=clanek&id=2919>
- 7) SPOLEK TELČSKÝCH VELOCIPEDISTŮ. *Historie a vývoj jízdního kola* [online]. [cit. 2014-10-16]. Dostupné z: <http://www.velocipedy-telc.cz/vyvoj/>
- 8) WIKIPEDIA. *List of 2014 UCI Professional Continental and Continental teams* [online]. [cit. 2014-10-16]. Dostupné z: http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_2014_UCI_Professional_Continental_and_Continental_teams

SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ A GRAFŮ

<i>Tabulka 1: přehled soutěží (lig) v silniční cyklistice</i>	22
<i>Tabulka 2: Přehled soutěží (lig) v terénní cyklistice</i>	22
<i>Tabulka 3 Vliv rozdílné úrovně výkonové motivace. (citována z Plevová, 2007, str.33).</i>	42
<i>Tabulka 4: Třídídimenzionální model příčin (přepřacováno dle Weinerja, 1986)</i>	46
<i>Tabulka 5: Hledání příčin úspěchu a neúspěchu ve sportu (přepřacováno – Shaw, Corely, Corban, 2005, s. 112)</i>	48
<i>Tabulka 6: Rozpětí absolutních hodnot Cohenovo d a jejich slovní označení</i>	62
<i>Tabulka 7: Aritmetický průměr, medián, modus a SD dle věku v jednotlivých kategoriích</i>	66
<i>Tabulka 8: Test normality rozložení výsledků dotazníku LMI</i>	72
<i>Tabulka 9: Aritmetický průměr, směrodatná odchylka podle kategorií</i>	74
<i>Tabulka 10: Statistická významnost rozdílů výsledků dotazníku mezi všemi kategoriemi (Kruskal-Wallis test)</i>	74
<i>Tabulka 11: Statistická významnost rozdílů výsledků dotazníku mezi kategorií RE a AM (Mann-Whitney test)</i>	75
<i>Tabulka 12: Statistická významnost rozdílů výsledků dotazníku mezi kategorií AM a PRO (Mann-Whitney test)</i>	75
<i>Tabulka 13: Věcná významnost (Cohenovo d) rozdílů výsledků dotazníku mezi kategorií AM a PRO</i>	76
<i>Tabulka 14: Korelace podle věku v kategorii AM a PRO (Pearsonův korelační koeficient)</i>	78
<i>Tabulka 15: Korelace mezi jednotlivými dimenzemi AM (Pearsonův korelační koeficient)</i>	85
<i>Tabulka 16: Korelace mezi jednotlivými dimenzemi PRO (Pearsonův korelační koeficient)</i>	86
<i>Tabulka 17: Míra vztahu tréninkové zátěže a dimenzí motivace (vypočteno dle Spearmanova korelačního koeficientu)</i>	87
<i>Tabulka 18: Vliv doby provozování cyklistiky na motivaci u PRO (Pearsonův korelační koeficient)</i>	88

Tabulka 20: Statistická významnost rozdílů výsledků dotazníku mezi muži a ženami (Mann-Whitney test).....90

Obr. 1: Maslowova pyramida potřeb (vlastní tvorba na základě studia literatury) 29

Obr. 2: Faktory ovlivňující potřebu úspěchu (zpracované dle Toda, 2012 s.38 a Weinberga, 2011, s.62)..... 39

Obr. 3: Fáze vývoje aspirační úrovně (Hošek, 1986) 43

Obr. 4: Atribuce – kategorie příčin (Weinberg, 2011, s.63)..... 45

Graf 1: Světová produkce bicyklů a automobilů v letech 1950 až 2007..... 16

Graf 2: Optimální aktivace – v závislosti na proměnných (Tod, 2012) 33

Graf 3: Míra aktivace závislá na složitosti úkolu (zpracováno dle Burtona, 2008)..... 34

Graf 4: Optimální rovnováha výzvy a dovedností k dosažení flow.(zpracováno dle Csikszentmihalyi, 1999)..... 36

Graf 5: Rozložení zkoumaného vzorku podle výkonnostní úrovně a pohlaví 65

Graf 6: Rozložení respondentů dle věku 67

Graf 7: Věkové rozložení v jednotlivých kategoriích 68

Graf 8: Procentuální rozložení skupiny dle počtu najetých kilometrů za rok (v tisících) 69

Graf 9: Procentuální vyjádření odpovědí na otázku: „Dokážete si představit život bez kola?“ 70

Graf 10: Procentuální vyjádření odpovědí na otázku: „Účastníte se cyklistických závodů?“ 71

SEZNAM PŘÍLOH

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 svojí 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).²⁶

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.

²⁶ V následujících otázkách se opakuje Likertova sedmibodová stupnice.

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