

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Výkonová motivace v dlouhém triatlonu

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D., MBA

Zpracoval:

Matouš Buchar

PRAHA 2016

Abstrakt

Název:

Výkonová motivace v dlouhém triatlonu.

Cíle:

Zjistit úroveň výkonové motivace u triatlonistů, jaké jsou rozdíly výkonové motivace v porovnání s obecnou populací a jaké jsou hlavní složky výkonové motivace u triatlonistů zaměřených na dlouhé triatlony.

Metody:

Pro zjištění výkonové motivace použijeme LMI dotazník. Ke zjištění úrovně výkonové motivace převedeme výsledky průměrných hodnot pomocí standardizované tabulky na staninové hodnoty, které zakreslíme do testového profilu. Pro statistické porovnání triatlonistů a obecné populace použijeme nepárový t-test a určíme statisticky významné rozdíly.

Výsledky:

U triatlonistů byly prokázány vyšší hodnoty v jednotlivých dimenzích výkonové motivace v porovnání s obecnou populací. Statisticky významné rozdíly se prokázaly u dimenzí: vytrvalost ($t = 2,08$; $p \leq 0,05$), angažovanost ($t = 2,34$; $p \leq 0,05$), flow ($t = 2,08$; $p \leq 0,05$), preference obtížnosti ($t = 2,14$; $p \leq 2,14$) a soutěživost ($t = 2,37$; $p \leq 0,05$).

Klíčová slova:

Triatlon, motivace, výkonová motivace

Abstract

Title:

Achievement motivation in long distance triathlon.

Objectives:

Determine the level of achievement motivation among triathletes, what are the differences in achievement motivation in comparison with the general population and what are the main components of achievement motivation among triathletes focusing on long distance triathlons.

Methods:

To determine achievement motivation we will use LMI questionnaire. To determine the level of achievement motivation we will convert the results of averages using standardized table of standard nine values that will be drawn to test profile. For statistical comparison of triathletes and general population will be used the unpaired t-test and we will determine statistically significant differences.

Results:

Triathletes shown higher values in the various dimensions of achievement motivation in comparison with the general population. Statistically significant differences were demonstrated in the dimensions of: endurance ($t = 2.08$; $p \leq 0.05$), engagement ($t = 2.34$; $p \leq 0.05$), flow ($t = 2.08$; $p \leq 0.05$), the preference of difficulty ($t = 2.14$; $p \leq 2.14$) and competition ($t = 2.37$; $p \leq 0.05$).

Keywords:

Triathlon, motivation, achievement motivation

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou prací s názvem „Výkonová motivace v dlouhém triatlonu“ vypracoval pod vedením vedoucí práce samostatně s použitím úplného výčtu citací informačních pramenů uvedených v seznamu, který je součástí této práce. Současně prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne:

Evidenční list

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

Jméno a příjmení: Fakulta / katedra: Datum vypůjčení: Podpis:

Poděkování

Za neocenitelnou a nezištnou pomoc, cenné rady a připomínky při odborném vedení této práce děkuji Mgr. Lence Kovářové, Ph.D., MBA. Dále bych chtěl za podporu poděkovat své rodině.

Obsah

ÚVOD.....	9
1 TRIATLON	10
1.1 Vymezení pojmu	10
1.2 Historie triatlonu	11
1.3 Dlouhý triatlon.....	12
1.4 Typologie triatlonu	13
1.5 Typologie triatlonisty	14
2 MOTIVACE	15
2.1 Vymezení pojmu	15
2.2 Sportovní motivace	17
2.3 Výkonová motivace.....	18
3 PSYCHIKA	20
3.1 Osobnost.....	20
3.2 Temperament	21
3.2.1 Teorie temperamentu podle H. J. Eysencka.....	22
3.2.2 Teorie podle W. Sheldona.....	23
3.3 Rysy osobnosti.....	24
3.4 Charakter	24
4 DOTAZNÍK LMI.....	25
5 CÍL VÝZKUMU.....	30
6 ÚKOLY PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	31
7 HYPOTÉZY	32
8 METODOLOGIE.....	33
8.1 Výzkumný soubor	33
8.2 Výzkumné techniky.....	33

8.3	Zpracování dat	33
9	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	35
10	DISKUZE	41
11	ZÁVĚR.....	44
	LITERATURA.....	45
	PŘÍLOHY	47

ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem zvolil z důvodu zájmu o triatlon a potřeby porozumět skutečnosti, jak mohou triatlonisté zvládat velké tréninkové objemy, co je k tomu vede a kde berou hlavní motivaci.

Triatlon je sport skládající se ze tří disciplín: plavání, cyklistika a běh. V dnešní době už dávno neplatí, že je triatlonista zaměřen speciálně na jednu disciplínu a ostatní jsou v postraní a v závodě se zvládnou. Dnes je triatlonista špičkový plavec, cyklista i běžec, a proto jsou nesmírně velké nároky na tréninkové objemy. Pro takové objemy natrénovaných hodin je velice důležitá motivace. Téma výkonové motivace je kontinuálně aktuální téma, které si zaslouží prostor ke zkoumání.

Výkonová potřeba je považována za specificky lidskou potřebu a každý jedinec je jinak výkonově motivovaný. Je nepochybně jasné, že pro výkonnostní sporty jsou kladeny velké nároky na kondiční, technické, taktické i psychické aspekty přípravy. Kondiční příprava je pro mnohé považována za nejdůležitější. Do jisté míry je jasné, že bez tvrdé kondiční přípravy sportovec nemůže uspět, ale pro zvládnutí těžkých tréninků a důležitých závodů je nezbytná také dobrá psychická připravenost. Proto existují špičkoví sportovci, kteří jsou rekordmani, ale na velkých závodech, jakou jsou olympiády, zůstávají bez úspěchu. To jsou ty důležité momenty, do kterých promlouvá psychika. Téma motivace možná není tak zvučné jako kondiční příprava, avšak považují ho za nezbytné pro dosažení úspěchu.

V bakalářské práci bych chtěl odpovědět na otázky struktury výkonové motivace, a jaké jsou její hlavní složky. Pochopení podstatných složek pro triatlonisty by mohlo vést k jednodušší práci pro trenéry v otázkách motivace, a výsledky by také mohly být nápomocny při výběru talentů.

Nalezl jsem studii, která se zabývá tematikou výkonové motivace v triatlonu, ale se zaměřením na olympijský triatlon. Rád bych touto prací rozšířil téma i pro dlouhé triatlony.

1 TRIATLON

1.1 Vymezení pojmu

Triatlon je sport, který kombinuje tři různé vytrvalostní sporty, které na sebe plynule navazují. Průběh triatlonu má charakter homogenního sportu, kde je celkový výkon dán výsledným časem, který začíná běžet startem a končí až absolvováním všech částí, které jsou pravidly dané v pořadí plavání, cyklistika a běh (Formánek, Horčic, 2003).

Délky tratí mohou být rozmanité od sprint triatlonů, kde závodní zatížení trvá v rozmezí 50 – 70 minut, až po dlouhé triatlony, kde závodní zatížení trvá v řádech hodin 8:30 – 11 hodin. Nejznámější délky tratí jsou 1,5 kilometru plavání, 40 kilometrů cyklistika a 10 kilometrů běh, kdy je tato délka od roku 2000 zařazena na program olympijských her. Dále je pak rozšířena délka 3,8 km plavání, 180 km cyklistiky a 42,2 km běh, která je známá jako Ironman (Formánek, Horčic, 2003).

Je také potřeba brát v potaz specifické podmínky triatlonu, které jsou v podobě návaznosti jednotlivých disciplín. Nelze tedy determinovat jednotlivé části triatlonu plavání, cyklistiku a běh do celkového výsledku. Celkový výkon se tak může rozdělit do pěti kategorií, kterými jsou, při opomenutí ostatních vnitřních a vnějších faktorů, plavecká část, část opuštění vody a začátek cyklistické části, cyklistická část, část sesednutí z kola a začátek běžecké části. Do výsledného času se pak jednotlivé části promítají rozdílně a především u sprint triatlonu a krátkého triatlonu může mít každá část velký vliv na celkové pořadí (Kovářová, 2015).

Všechny části triatlonu jsou zabezpečovány cyklickým dlouhotrvajícím pohybem. Energie potřebná pro zajištění pohybu je získávána z ATP (adenosintrifosfátu), který je uložen ve svalových buňkách. Tímto zdrojem je zabezpečen svalový stah a jeho uvolňování se liší v závislosti na délce a intenzitě pohybové činnosti. Rozdílů jsou, zda uvolňování energie probíhá za přísunu kyslíku, zde se jedná o aerobní zónu energetického krytí, nebo uvolňování energie probíhá bez dostatečného přísunu kyslíku v takzvané anaerobní zóně energetického krytí. Dlouhý triatlon je řazen mezi dlouhotrvající vytrvalostní sport, a proto je energie hrazena především z aerobních procesů (Měkota, Novosad, 2005).

1.2 Historie triatlonu

První zmínky o kombinování plavání, cyklistiky a běhu jsou známé z Francie datované na 4. září 1921. Avšak opravdový průlom v triatlonu je ze San Diega v roce 1974. Tehdy napadlo Dona Shanahana, že k již v tu dobu známému duatlonu přidá cyklistiku a uspořádal tak první ročník Mission Bay Triathlon. Tento závod vedl k rozšíření triatlonu přes Havaj do celého světa (Suchý a kol., 2012).

V roce 1978 se uskutečnil na Havaji na ostrově Oahu první triatlonový závod, dnes po celém světě známý jako Ironman. Uvádí se, že závod vznikl na popud diskuze o tom, kdo je zdatnějším sportovcem, zda plavec nebo běžec. John Collins, proto rozhodl uskutečnit závod se vzdálenostmi 2,4 mil plavání, 112 mil jízdy na kole a 42 km běhu. Vítěz bude považován za železného muže tedy Iron mana. Od té doby, od této výzvy a díky správnému zvolení vzdáleností se triatlon začal těšit nesmírné oblibě po celém světě. Touha a motivace tento závod dokončit, byla, a stále je, pro sportovce tak silná, že právě v takovéto podobě je dnes triatlon velice populárním a vyhledávaným sportem (Suchý a kol., 2012).

První záznamy o triatlonu u nás jsou z Československa, kde je první triatlonový závod datován na 21. Června 1980 v Přední Hluboké. Tento závod není pouze prvním závodem v Československu, ale i v Evropě. 17. listopadu 1984 proběhla schůze příznivců triatlonu, kde byl založen Československý koordinační výbor. Koordinátoři zvolení pro každý kraj měli za úkol šířit tento sport. Odezvou bylo založení prvního triatlonového klubu a po složitých vyjednáváních na politické scéně byl 22. května 1988 založen Československý svaz triatlonu. Po rozpadu Československa pak 1. ledna 1993 vznikl Český svaz triatlonu (Formánek, Horčic, 2003).

Triatlon je stále mladým, ale velmi rychle se vyvíjejícím sportem. Důkazem může být zařazení triatlonu na program olympijských her v roce 2000, po pouhých 26 letech od prvního triatlonového závodu (Kovářová, 2012). S vývojem v triatlonu jsou spojeny také inovace na technologickém poli. Snaha poskytnout závodníkovi co nejlepší vybavení zapříčinila vývoj neoprenů, cyklistických kol, bot a triatlonových dresů, které podporují výkony sportovců. Výkony v triatlonu mají, především v začátcích, velmi vzestupnou tendenci, kterou ukazuje práce Látové (2014). Zvyšující se zájem o triatlon

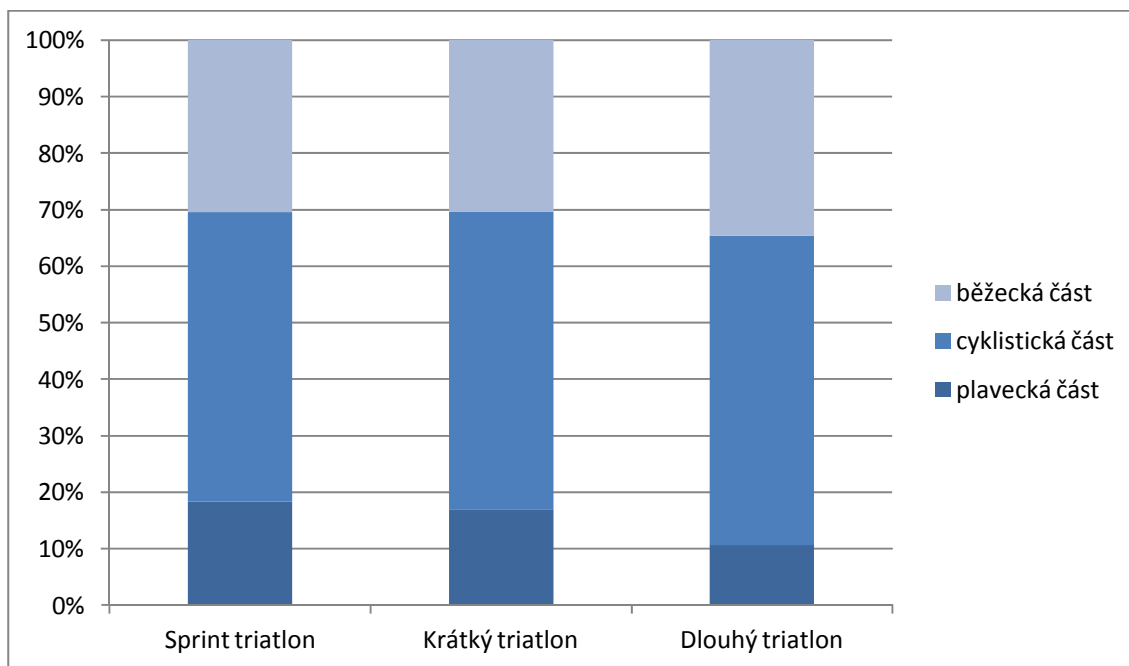
můžeme sledovat i na počtu vědeckých publikací věnujících se problematice triatlonu, což je patrné na analýze, kterou provedli Millet, Bentley a Vleck (2007).

K rychlému rozvoji triatlonu po světě také napomáhá fakt, že triatlon nemá pouze jednu pevně stanovenou vzdálenost jednotlivých částí, ale délka tratí může být variabilní. Díky úpravám může být závod atraktivní i pro méně zdatné jedince (Ehrler a kol., 1990).

1.3 Dlouhý triatlon

Dlouhý triatlon nemá pevně stanovenou délku, ale pro oficiální označení dlouhý triatlon se používají délky v minimálních hodnotách 1,8 km plavání, 90 km cyklistiky a 21 km běhu. Z procentuálního hlediska má nejmenší zastoupení plavání a největší cyklistika, což ukazuje graf 1 procentuální zastoupení částí triatlonu (Kovářová, Jurič & Kovář 2012). Oproti sprint triatlonům a krátkým triatlonům, zde plavání nemá takový vliv na celkový výkon. Může to být dáno rozdílnými pravidly v cyklistické části, kde je na rozdíl od krátkých triatlonů zakázána jízda v háku neboli drafting. Ten cyklistovi přináší úsporu energie v podobě možnosti jet ve větrném závětrí za cyklistou před ním. Tato výhoda je podle pravidel určena na deset metrů. Cyklistická část se díky tomuto pravidlu stává velice náročná po psychické stránce, kdy může závodník trávit většinu času osamocen bez kontaktu s ostatními závodníky (Kovářová, 2015).

Graf 1 uvádí procentuální zastoupení jednotlivých disciplín ve sprint triatlonu, krátkém triatlonu a dlouhém triatlonu.



Graf 1 Procentuální zastoupení jednotlivých disciplín v triatlonu rozdílných vzdáleností (Kovářová, Jurič, Kovář, 2012)

Zajímavě je pak vztah jednotlivých disciplín triatlonu k celkovému pořadí popsán v práci (Kovářová, Jurič, Kovář 2012), kdy pro dlouhý triatlon byla zjištěna signifikantní korelace ($p < 0,01$) mezi plaveckou a ostatními částmi závodu byla (0,517; 0,469; 0,469) a mezi běžecou částí a výsledným výkonem byla dokonce (1,000). Při signifikantní korelaci ($p < 0,05$) vyšla hodnota (0,396) mezi výkonem v cyklistické části a běžecí části a stejný výsledek platil i pro cyklistiku a celkový výkon. Výsledky tedy ukazují, že jsou všechny výsledky významné a ukazují na vyváženost jednotlivých disciplín (Kovářová, Jurič, Kovář, 2012).

1.4 Typologie triatlonu

Triatlon, jakožto vytrvalostní víceboj s vysokými nároky na energetické funkce sportovce můžeme zařadit do sportů funkčně mobilizačních, přičemž mobilizace energetického krytí má dlouhodobý charakter. Tyto sporty jsou specifické nejen velkými požadavky na energetické funkce, ale také velkou psychickou náročností, kde do popředí vstupuje vůle spojená se snahou úspěšně závod dokončit (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Vůli můžeme označit jako akt, který vyžaduje úsilí ze strany sportovce převážně v nepříznivých podmínkách, nebo při překonávání dlouhodobé fyzické aktivity. Úsilí

pak vstupuje po procesu jako hlavní hnací motor. Zkoumáním vzájemných vztahů vůle na vytrvalostní výkon se začali aktivně zabývat v 60. letech 19. století v Sovětském svazu, později se tímto tématem zabývali další autoři, mezi českými autory např. Kovářová & Kovář (Kovářová, Kovář, Hrabichová, Pánek & Bunc, 2014).

1.5 Typologie triatlonisty

Mezi triatlonisty převažují sportovci s temperamentem introverta. Převládají u nich vlastnosti spojené s cílevědomostí, vytrvalostí, či houževnatostí. Mají silné volní předpoklady, především vůči stupňující se únavě. Projevují se stabilitou, a to jak v závodních, tak i v nezávodních situacích (Formánek, Horčic, 2003).

Již dlouhou dobu neplatí, že triatlonisty tvořili převážně sportovci z řad bývalých plavců, běžců, nebo cyklistů, a mezi typy triatlonistů byli i značné odlišnosti. V dnešní době jsou již závodníci od mládežnických kategorií systematicky připravováni na triatlon. Tím se také antropometrie triatlonistů stává zajímavým oborem ke zkoumání a vyvstává tak i otázka výběru vhodných somatotypů. Z výzkumů prováděných při mistrovství světa z roku 1997 byly zjištěny tendence k typu ektomorfního mezomorfa, který se odlišuje od somatotypů plavců, běžců i cyklistů. Vzniká tak nový somatotyp sportovce, který je označen jako mezityp mezi těmito jednotlivými sportovci (Kovářová, 2012).

Dále je uváděno procentuální zastoupení podkožního tuku, který koreluje s výkonem s triatlonu. Jako vynikající hodnoty jsou uváděny u mužů 6 - 8% a u žen 8 – 10% podkožního tuku (Formánek, Horčic, 2003).

2 MOTIVACE

2.1 Vymezení pojmu

Hartl, Hartlová (2000) např. vymezují motivaci jako intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity vztahující se k energizaci chování. Projevuje se napětím, nebo neklidem, a porušuje tak rovnováhu.

Podle Plhákové (2003) má motivace vliv percepční a poutá pozornost, zvláště pak pokud je něco postrádáno.

Motivace může pro mnoho lidí znamenat jen abstraktní pojem, který neoznačuje nic konkrétního. P. G. Zimbardo (1983, s. 344 in Nakonečný) zdůrazňuje, že motivaci nikdy nikdo neviděl, že je to pojem vyjadřující určité závěry z toho, co je pozorováno, totiž z toho, že chování směřuje k dosažení určitých cílů, a že probíhá s určitou silou.

Jak napovídá samotné slovo motivace, které je odvozeno z latinského slova moveo (hýbám), můžeme tedy motivaci označit za jakýsi akcelerátor, který nás k něčemu vede, podněcuje nás k určitému chování.

Atkinsonová (2003) pak motivaci definuje jako stav, který aktivuje chování a dává mu směr. Jedná se o zaměření chování na dosažení určitého cíle, který je prostředkem vyúsťující v určitý vnitřní stav, jímž je obecně uspokojení.

Deficit uspokojení, který je prožíván, iniciuje proces motivace vedoucí ke snaze odstranit tento deficit. Tento motivační stav lze charakterizovat jako potřebu. Potřeby jsou pak různého druhu a liší se interindividuálně, ať už jde o prestiž, slávu nebo popularitu. Pro dosažení takových potřeb se pak dostává do interakce motivovaný subjekt a motivující situace, kde projev motivovaného subjektu je jeho chování. (Nakonečný, 2011).

Chování vyjadřuje určitý vzorec, který v širším pojetí zaujímá určitý vztah k určité situaci. Tento vztah je dán motorickými reakcemi, které postupně utvářejí smysluplný celek. Nemusí být však nutně prezentován pohybem. Vztahuje se k cíli a liší se v různých situacích, protože v každé situaci lze dosáhnout cíle odlišným řešením. Na druhé straně situace vyjadřuje momentální, nebo dlouhodobý rámec aktuálních životních podmínek vnímaných subjektem. Každá situace má pak určitý význam pro

jedince a vybízí ho k danému chování. Jedinec se může určitým chováním situaci přizpůsobit, nebo naopak se jí aktivně postavit na odpor a snažit se jí změnit. Z toho vyplývá, že funkcí motivace je z hlediska subjektivního pohledu prosadit takové chování, které dovede k žádanému cíli a je spjato s intenzitou a trváním. (Nakonečný, 2011).

Nakonečný (1997) pak rozeznává dvě odlišné roviny řízení. Jedna určuje zvolení cesty učení, jedinec ví jak daného cíle nejlépe dosáhnout (nejedná se o vrozené instinktivní chování). Ve druhém případě, se jedinec nachází ve stavu, kdy je zaměřen na cíl, který přináší uspokojení. Dále rozvádí motivaci jako nezávislou proměnnou, která je dána:

1. energii, vzrušením
2. zaměřením této energie na určitý cíl
3. selektivní pozorností pro určité podněty a změněnou vnímavostí pro jiné
4. organizací aktivity v integrované vzorce reakcí, resp. jejich sekvencí
5. udržováním zaměřené aktivity, dokud se nezmění výchozí podmínky

Obecně lze motivaci přirovnat k jednoduchému mechanismu, který nás vede do stavu, který je žádaný a kterého chceme dosáhnout. Pokud například člověk hladoví, bude pravděpodobně silně motivován k sehnání potravy. To nastartuje chování, které lze vyjádřit $B = f(M, P, H, D)$, kde B = chování, M = motiv, P = pravděpodobnost dosažení cíle, H = hodnota cílového objektu, D = morální reflexe důsledků chování. Nejvyšší motivace, která vede ke spuštění daného chování lze tedy dosáhnout při silném motivu, kdy je dobrá pravděpodobnost dosažení cíle, hodnota objektu je uspokojivá a zároveň nedochází k morálním rozporům v chování jedince (Nakonečný, 1997).

Nesmíme ale zapomínat na další znak, který vstupuje do popředí, převážně pokud i přes udržování daného chování není dosaženo cíle. Tento znak můžeme označit jako úsilí, kterým se dá vysvětlit, proč se někdo pro dosažení určitého cíle doslova rve s překážkami, které ostatní již dávno zastavily. Toto chování by se dalo nazvat vášní, někdy až posedlostí. Takto silná energie chování je spojována s konceptem vzrušení, jeho aktivace a úrovně. Úrovně aktivace se pak dají rozdělit od nulové, kterou

představuje smrt až po velmi vysokou, danou afektivním stavem jedince (Nakonečný, 1997).

Hodge (2005) pak motivaci nespécifikuje do jednoho souboru, ale rozeznává několik modelů:

Zaměřená na člověka (vnitřní motivace), určuje ji sportovec. Člověk má základní rysy, které jsou určující pro úroveň motivace a chování je viděno jako znak těchto rysů. Tento model navrhuje, že člověk má nebo nemá motivaci, a tato motivace nemůže být poskytnuta.

Zaměřená na situaci (vnější motivace), určuje ji trenér, kapitán, oponent, diváci. Tento model navrhuje, že atlet nedisponuje motivační silou nebo rysy, které by ovlivňovaly chování. Vše stojí na okolnostech, aby motivaci poskytly.

Model vzájemného působení člověka a situace, motivace je daná vzájemným působením, protože člověk aktivně mění situaci a situace mění člověka. Tento model zahrnuje efekty cílů, které člověk přináší do situace, a efekty situační, např. vliv trenéra, oponentů, diváků. To vše má podíl na celkové motivaci (Hodge, 2005).

2.2 Sportovní motivace

O sportovní motivaci se často začíná mluvit, pokud sportovec, který podává kvalitní výkony v tréninku, nedokáže tyto výkony podat v soutěži, nebo pokud má sportovec velké výkonnostní výkyvy. Může to ovlivnit fakt, že výkonnost neosciluje tak dramaticky v krátkých časových intervalech jak se to může projevat na výkonech. Jedním z aspektů motivace ve sportu pak můžeme chápat ochotu absolvovat tréninkové jednotky.

Sportovní motivaci můžeme rozdělit na tréninkovou a soutěžní. V soutěžní motivaci do popředí vstupují faktory jako soutěživost, ctižádostivost, které jsou spjaty s přirozeným faktorem boje. Z hlediska tréninkové motivace může být problém v dostatečné motivaci pro tréninkové jednotky. Sportovec se často musí smířit s diskomfortem a dřinou, a přitom musí věřit, že to bude mít kladné zhodnocení do budoucna (Hošek, 1986).

Jak již bylo uvedeno, motivace pramení z interakce sportovce a situace. To nabízí velkou variabilitu možných řešení. Sportovec je zde reprezentován trvalejší úrovní, do které je zahrnuta osobnost sportovce.

Sportovní motivace u sportovců prochází určitým vývojem, na kterém se podílí motivační struktura související s osobností, věkem sportovce a jeho výkonností. Tento vývoj můžeme rozdělit do čtyř fází:

1. První fáze se objevuje již na počátku sportovní kariéry a je označena jako generalizace motivační struktury. Během této fáze jsou hlavními prioritami vnější podněty např. přátelé, záliba ve sportu, nebo i nahodilé okolnosti (tréninky blízko domova, školní tělocvik apod.).
2. Ve druhé fázi probíhá diferenciací motivační struktury. Sportovec diferencuje svůj postoj ke sportu převážně na základě úspěchů či neúspěchů. Jedinec si vybírá sportovní činnost, ve které je úspěšný a úspěch spojuje s libostí. Tato libost je považována za základ motivace a vede k systematictějšímu a emocionálnějšímu přístupu ke sportu.
3. Třetí fáze je stabilizační. V této fázi se již sportovec nezaměřuje pouze na postoj libosti, ale do popředí vstupují motivy soutěžní, kdy sportovec klade důraz na sebeuplatnění, s čímž je spojována potřeba podávat vysoké soutěžní výkony. Sportovec si klade cíle spojené se slávou, vítězstvím, nebo finančními odměnami. Také nastupuje racionálnější vztah ke sportu a ke svým možnostem.
4. Čtvrtá fáze je involuce. Sportovec stále může dosahovat vrcholových výkonů, ale mění se motivační struktura. Do popředí vstupují motivy jako udržování zdraví, provádění sportu pro sport samotný bez ohledu na dosahované výkony. Sportovec se stává vyrovnaným a zkušeným, díky čemuž se mu často závodí lépe (Slepička, Hošek & Hátlová, 2011).

2.3 Výkonová motivace

Výkonová motivace se velmi úzce váže na aspirační úroveň. Ta je ovlivňována situačními faktory jako obtížnost úkolu a prožitky úspěchu a neúspěchu. Z výzkumů R. Gouldové (1939), S. Escalonové (1940) vplynuly dvě základní tendence, které jsou orientované buď na dosažení úspěchu, nebo vyhnutí se neúspěchu. Další experimenty

s aspirační úrovní prokázaly tyto tendence jako stabilní motivační dominanty. Jako stabilnější osoby byly prokázány osoby s tendencí dosažení úspěchu, kdy tyto osoby mají reálnější cíle. Naopak osoby s tendencí vyhnout se neúspěchu volí cíle buď velmi vysoké, kde neúspěch není překvapením, nebo na druhé straně volí cíle velmi jednoduché, kde je jen velmi malá šance na neúspěch. Pokud dále připočítáme situační komponentu, která určuje obtížnost úkolu a tím i šance na dosažení cíle, vyjde nám, že maximální výkonové motivace lze dosáhnout při středně obtížných cílech. Do těchto tendencí vstupuje ještě další atribut, který udává, že osoby s vysokým motivem výkonu volí úkoly střední obtížnosti, protože mají přehled o vlastních schopnostech, a proto jen středně těžké cíle mohou vést k úspěchu díky jejich schopnostem a úsilí. (Vaněk, Hošek, Man, 1982).

Další přístup lze rozšířit o kognitivní proměnné z pozice teorie atribuce. Tento směr navazuje na výzkumy Rottera a jeho spolupracovníků o místě kontroly (locus of control), příčinnosti a teorii sociálního učení. Kontrola je chápána jako kognitivní osobnostní charakteristika, jako zvláštní generalizované očekávání. Vnější místo kontroly – úspěch či neúspěch je připisován náhodě, osudu a jiným vnějším vlivům, vnitřní místo kontroly – úspěch či neúspěch je vztahován k vnitřním kontrolovaným faktorům, např. schopnost, úsilí, návyky apod. Základní úkol, který si před sebe kladou výzkumy výkonové motivace, spočívá v objasnění korelačních vztahů mezi typy kontroly, její stability či nestability, a různými motivačními proměnnými. (Vaněk, Hošek, Man, 1982).

3 PSYCHIKA

Důležitou roli hraje psychika jedince. Podle literatury (Perič, Dovalil, 2010) můžeme psychiku jedince chápat jako činnost mozku subjektivně odrážet okolní skutečnost. Při vnímání a registraci okolí však nejde pouze o pasivní činnost, ale probíhá zde velmi komplexní proces vnímání a vyhodnocování aktuální objektivní reality, do které vstupuje osobnost sportovce.

Osobnost je pak základ pro vznik psychických procesů vycházejících z vnitřních podmínek, které identifikují sportovce v jeho činnostech. Při charakteristice se pak setkáváme s konkrétními psychickými stavy, jako jsou odvaha, lenost, průbojnost, apod. U každého sportovce se tyto stavy projevují s různou intenzitou podle toho, jak jsou pro něj typické. V průběhu let se tyto vlastnosti mění, ale tyká se to především formování psychiky člověka a jeho chování v síti společenských vztahů. Změny, ke kterým dochází, a jsou spjaty s působením sportovní přípravy, trenéra, či rodičů můžeme sledovat posílení pozitivních stránek osobnosti, jako jsou:

- Odpovědnost, cílevědomost, houževnatost
- Smysl pro povinnost
- Smysl pro kolektiv
- Respektování soupeře
- Odvaha, odolnost při neúspěchu atd. (Perič, Dovalil, 2010).

3.1 Osobnost

J. B. Watson (1924) vymezuje osobnost jako „konečný produkt systému zvyků“, J. P. Guilford jako „jedinečný vzorec rysů“. (in Nakonečný, 1993). Osobnost vykazuje jednotu a dynamiku, která se navenek prezentuje určitým chováním. Při pohledu na osobnost se nabízí otázka: „Proč ve stejné situaci reagují různí lidé odlišně?“ Charakteristika osobnosti sportovce se obvykle koncentruje do výčtu obecných a trvalých vlastností, které jsou typické pro jeho chování a ukazují, jak v dané situaci bude jedinec pravděpodobně reagovat (Nakonečný, 1993).

Osobnost můžeme tedy chápat ze dvou úhlů pohledu, a to jak v obecném, tak i ve specifickém významu. Z obecného hlediska chápeme člověka s jeho psychologickými, biologickými, sociálními aspekty, které se promítají do učení, vývoje,

vztahů, schopností, zájmů, temperamentu či charakteru. Na druhé straně musíme brát člověka jako interindividuální bytost, a tudíž i jeho osobnost je odlišná od všech ostatních ve svých vlastnostech, zkušenostech či životním běhu (Čáp, Mareš, 2001). Cakirpaloglo (2012) pak osobnost shrnuje jako poměrně stabilní komplementární a konzistentní systém jedinečných vlastností, obsahů a projevů člověka, přičemž klade důraz na stabilitu, kterou chápe jako základní a žádoucí, a jedinečnost jako neopakovatelnou konstelaci jedince.

Při posuzování osobnosti lze člověka charakterizovat na základě jeho psychických kvalit, které nám při našem zájmu o jeho poznání představují jako stavební kameny jádro osobnosti, které nedílnou součástí a vzájemnou součinností determinují celkový profil (Mikšík, 2007).

Toto jádro osobnosti můžeme chápat jako strukturu osobnosti, kterou popisuje literatura (Perič, Dovalil, 2010), která strukturu osobnosti rozděluje na:

1. Vlohy – anatomicko-fyziologické vlastnosti, které jsou vrozenou dispozicí jedince a jsou předpokladem budoucího vývoje schopností.
2. Schopnosti – základní, obecné a trvalé vlastnosti podmiňující výkon v činnosti.
3. Nadání – mimořádně příznivé vlohy k určitému typu činnosti.
4. Talent – vysoký stupeň rozvoje schopností (blízký nadání), vlastnosti podporující vysokou úroveň prováděných činností.
5. Temperament – vztahuje se k dynamice duševních procesů, k projevům psychických zážitků, závisí na vrozených vlastnostech nervové soustavy, ale může být ovlivněn osvojenými způsoby chování.
6. Charakter – nejpodstatnější vlastnosti osobnosti, které se projevují ve vztazích k okolí, společnosti i sobě samému a jehož podstatu tvoří systém struktur, motivů, hodnot a vlastností (Perič, Dovalil, 2010).

3.2 Temperament

Temperament vystupuje jako povahová vlastnost, která určuje způsob, jak se jedinec chová v procesu interakce s okolím. Jde převážně o emoční povahu, vyjadřuje citlivost, typickou sílu a rychlost reakce či kvalitu dominujícího rozpoložení. Temperament je z hlavní části vrozený a jeho projev je dán interindividuálním a

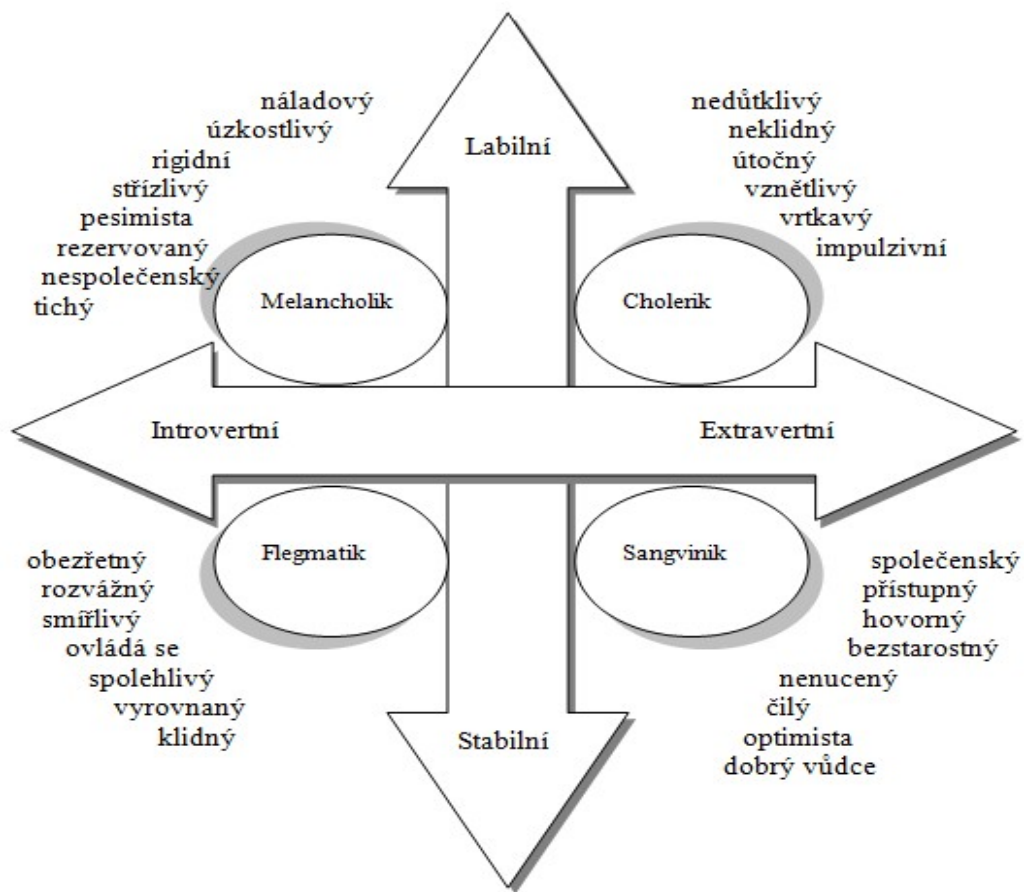
autentickým projevem, který zpravidla působí mimo vědomí. Temperament je tudíž prezentován jako poměrně stálý a ani ovlivnění výchovou a učením nemá velký vliv na změnu (Mikšík, 2007).

Základní typy temperamentu byly interpretovány již ve starověkém Řecku na základě poměru čtyř základních druhů tělesných šťáv, kterými jsou krev, hlen, žluč a černá žluč. Každá tekutina představovala jeden typ temperamentu, které jsou známé jako sangvinik, choleric, flegmatik a melancholik (Mikšík, 2007).

3.2.1 Teorie temperamentu podle H. J. Eysencka

H. J. Eysenck představil povahu temperamentu jako vrozené faktory osobnosti, které prezentoval jako psychoticismus, extroverze a neuroticismus. V další analýze poukázal na dva faktory, které mají další dimenzi danou odlišným pólem. Ty pak rozdělil do souřadnicového typu, kde naproti sobě stojí extraverte a introverte, a stabilita a labilita. Podle určitých náklonností k těmto pólům pak zahrnul řadu dílčích rysů. Tyto tendence pak nazval stejně jako z Řeckých dob, sangvinik, choleric, flegmatik a melancholik (Cakirpaloglu, 2012).

Na obrázku 1 můžeme sledovat výčet rysů charakteristických pro jednotlivé typy temperamentu.



Obrázek 1 Rozložení rysů podle Eysencka charakteristické pro introverzi a extraverzi a stabilitu a labilitu (Cakirpaloglu, 2012)

3.2.2 Teorie podle W. Sheldona

W. Sheldon pracoval s psychikou jako premisou, že základní temperament lze určit s použitím specifické metodologie. S molekulárním pojetím buněčné skladby vypracoval tři typy těla: ektomorf, endomorf a mezomorf. Pro typy temperamentů pak vymezil na padesát rysů, které rozdělil třem typům temperamentů, visceronotický, somatotonický a cerebrotonický (Cakirpaloglu, 2012).

Tabulka 1 nám ukazuje korelaci mezi temperamentem a tělesnou strukturou.

	Viscerotonie	Somatotonie	Cerebrotonie
Somatotyp	n = 200	n = 200	n = 200
Endomorfie	+0,79	-0,29	-0,32
Mezomorfie	-0,23	+0,82	-0,58
Ektomorfie	-0,40	-0,53	+0,83

Tabulka 1 Korelační vztah somatotypu a temperamentu (Cakirpaloglu, 2012)

3.3 Rysy osobnosti

Rys osobnosti je charakteristický pro určitého jedince, kterým se od ostatních odlišuje. Rysy mohou být určovány vrozenými předpoklady, učením, výchovou a společenským prostředím. Povahové vlastnosti jsou pak označovány výrazy jako, společenský, dominantní či svědomitý. Každý člověk pak má tyto vlastnosti na určitých stupních jako určitou dimenzi mezi dvěma póly, které představují hraniční okraje protikladných vlastností. Nemůžeme ale chápat, že rysy osobnosti jsou výčtem jednotlivých vlastností a lidé se liší pouze v jejich stupních definovaných na určité škále. Vlastnosti se totiž do sebe navzájem prolínají a překrývají se. Jako důkaz může být poukázáno, že například dominance stabilního člověka může být jiná než dominance labilního člověka, i kdyby jí měli na stejném stupni škály (Čáp, Mareš, 2001).

3.4 Charakter

Charakter můžeme definovat jako další subsystém osobnosti, který udává hlavně morální složku. Charakter se formuje hlavně výchovou a sociálními podmínkami. Reguluje chování jedince na základě společenských a morálních hodnot (Čáp, Mareš, 2001).

4 DOTAZNÍK LMI

Dotazník LMI patří k sebeposuzování pro měření výkonové motivace. Vytvořili ho němečtí autoři Heinz Schuler a Michael Prochaska. Obsahuje 170 otázek, které jsou přiřazeny 17 škálám (dimenzím). Jedné škále náleží 10 otázek. Podle odpovědí je určena úroveň každé škály, která se pohybuje mezi protikladnými póly, kterými je škála definována. Například u vytrvalosti se výsledná hodnota bude pohybovat někde mezi póly „absolutně vytrvalý“ a „absolutně nevytrvalý“. Mezi jednotlivé dimenze patří:

1. Vytrvalost (VY) se vyznačuje jako výdrž při plnění úkolů s vysokým nasazením. Osoby s vysokou úrovní se vyznačují soustředěním na daný úkol a udržováním energie po celou dobu. Jsou soustředěné a nenechávají si odvést pozornost. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako vytrvalost, důslednost, houževnatost či neústupnost.
2. Dominance (DO) představuje tendenci k vedení ostatních. V kolektivu se osoby s vysokou úrovní ujímají vedoucího postavení, přebírají iniciativu a jsou schopné převzít odpovědnost za ostatní. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako dominantnost, přesvědčivost, rozhodnost, jsou vůdčí a rády projevují moc.
3. Angažovanost (AN) popisuje vlastní iniciativu k vykonávání práce nebo podávání výkonu. Osoby s vysokou úrovní vnímají práci jako hlavní prioritu, vůči které vykazují vysokou úroveň aktivity. Rychle se zotavují, na odpočinek nepotřebují tolik času, a pokud jsou bez práce delší dobu, necítí se dobře. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako angažovanost, výkonnost, horlivost, ctižádostivost, jsou ambiciózní a mají radost z práce.
4. Důvěra v úspěch (DU) určuje očekávání s jakou pravděpodobností dopadne výsledek. Osoby s vysokou úrovní předjímají na základě vlastních schopností, dovedností a znalostí svůj zdar, který je definován dosažením cíle, úspěšným překonáním nečekaných překážek, nebo zvládnutím nových úkolů. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako jistota, optimismus, sebevědomí a jsou plné důvěry.

5. Flexibilita (FX) již je připisována ochota a způsob vyrovnávání se s novými úkoly a situacemi a to jak v povolání, tak i ve sportu. Osoby s vysokou úrovní jsou otevřené změnám, těší se na ně a přijímají je pozitivně. Mají chuť učit se novému i s tím, že musejí brát v potaz riziko, které se skrývá v nových a neznámých situacích. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako otevřenost novým věcem, ochotou ke změnám, přístupnost, jsou pružné, a přizpůsobivé.
6. Flow (FL) představuje tendenci k plnému soustředění a vykonávání úkolů bez toho aniž by podléhali rušivým elementům. Osoby s vysokou úrovní často při práci zapomínají na vše ostatní a jsou do své práce plně zabráněni. Tento stav je zpravidla prožíván pozitivně. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako soustředěnost, zaujatost, často jsou ponořeni do práce až zahloubané.
7. Nebojácnost (NE) se vztahuje k ochotě podstupovat činnosti, a to i vzhledem k možnosti neúspěchu a selhání. Osoby s vysokou úrovní nejsou neúspěchem negativně ovlivněny a nemají z něj takový strach. Jsou emocionálně stabilní, nejsou před výkonem v takovém napětí a nebývají nervózní. S neúspěchem se dobře vyrovnají a nemá na ně dlouhodobě negativní dopad. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako nebojácnost, statečnost, stabilita, odhodlanost a jsou odolné vůči frustraci.
8. Internalita (IN) ukazuje na víru dosažení výsledku důsledkem vlastního přičinění. Osoby s vysokou úrovní vlastní úspěch i neúspěch přičítají vlastní snaze. Cítí za ně odpovědnost a nepřičítají je náhodě, nebo štěstí. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako zodpovědnost sám za sebe, nevymlouvají se na osud, věří sami sobě, jsou analyzující a diferencující.
9. Kompenzační úsilí (KU) ukazuje, do jaké míry člověk investuje vlastní úsilí, aby se dokázal vyhnout selhání. Osoby s vysokou úrovní se velice pečlivě a s velkým úsilím připravují na výkon, tak aby se co možná nejpravděpodobněji vyhnuli neúspěchu. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako snaživost, mají obavy ze selhání, minimalizují riziko a občas jsou až příliš připravené.

10. Hrdost na výkon (HV) je pozitivní prožitek, emoční stav spojený s podáním vlastního výkonu. Funguje jako motivace, chtít prožít tento stav opakovaně. Osoby s vysokou úrovní zažívají uspokojení, pokud podali maximální výkon. Jsou hnáni dopředu za lepšími výkony, ve kterých se odráží i jejich sebeúcta. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako ctižádostivost, hrdost, jsou závislí na úspěchu a potřebují úspěch.
11. Ochota se učit (OU) ukazuje na ochotu vydat úsilí, se kterým jsou přijímány nové, nebo rozšiřovány stávající znalosti. Osoby s vysokou úrovní vykazují zájem a z vlastní iniciativy jsou ochotny investovat svůj čas i úsilí na svém zdokonalení a zisku nových poznatků si cení. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako zvědavost, horlivost, pilnost, touží po vědění, usilují o pochopení věcí a jsou velmi horlivými studenty.
12. Preference obtížnosti (PO) ukazuje na upřednostňování úkolů vzhledem k potencionálnímu riziku a obtížnosti. Osoby s vysokou úrovní upřednostňují náročné úkoly před těmi snadnými. Překážky a objevující se komplikace pro ně představují výzvu. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako ctižádostivost, hledají výzvy, jsou náročné, ochotné riskovat a zkouší vlastní hranice.
13. Samostatnost (SA) představuje zastoupení samostatnosti v chování. Osoby s vysokou úrovní preferují svoje rozhodnutí a svoje postupy raději, než aby se nechali řídit. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako samostatnost, zodpovědnost sám za sebe, nezávislost, milují svobodu a jsou silné v rozhodování.
14. Sebekontrola (SK) ukazuje na způsob a organizaci jak jsou úkoly prováděny. Osoby s vysokou úrovní sebekontroly pracují systematicky, svoje úkoly si dobře organizují a provádějí je disciplinovaně bez zbytečných odkladů, které vnímají jako odklady odměny. Dokážou si odpustit i příjemné věci, které s prací nesouvisejí, aby dokončili rozdělanou práci. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako soustředěnost, disciplinovanost, odsouvají uspokojení vlastních potřeb, jsou rozvážené a spolehlivé.

15. Orientace na status (OS) vztahuje se k potřebám dosažení důležitých rolí v sociálním prostředí a dosažení vysokých pozic v hierarchii společnosti. Osoby s vysokými hodnotami vede silná motivace k podávání pracovních výkonů, které vedou ke kariérnímu postupu. Mají rády důležité a odpovědné pozice. Snaží se hledat uplatnění, chtějí mít vliv, dbají na prestiž, jsou orientované na dosahování důležitých pozic a usilují o výrazné renomé.
16. Soutěživost (SO) ukazuje na přítomnost konkurence jako na motivující faktor vedoucí k podávání lepších výkonů. Osoby s vysokou úrovní vyhledávají konfrontaci výkonů s ostatními lidmi. Rádi se porovnávají, usilují o to být lepší než ostatní a představuje to pro ně velkou důležitost. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako soupeřivost, soutěživost, chtějí být vždy lepší, srovnávají se, vyzývají a chtějí vyhrávat.
17. Cílevědomost (CV) se vztahuje k budoucím cílům. Osoby s vysokou úrovní jsou zaměřeny na budoucnost, ve které chtějí dosáhnout určitých cílů, které si stanovily. O svých cílech mají představu a jejich naplnění dokážou dlouhodobě a cílevědomě plánovat. Mají na vysokých úrovních vlastnosti jako ctížádostivost, horlivost, důslednost, jsou orientované na budoucnost, rozvíjejí se, stanovují si cíle, jsou odhodlané a orientují se na budoucnost.

Souhrn

Na základě prostudované literatury se lze domnívat, že pro triatlonistu, který preferuje dlouhé triatlony, budou převládat vlastnosti, jako bojovnost, houževnatost, vytrvalost, ctížádostivost, či angažovanost. Pokud jde o celkový výsledek LMI dotazníku, lze předpokládat, že hodnoty výkonové motivace budou na vyšší úrovni, než tomu je u obecné populace. Tento předpoklad lze postavit především na skutečnostech, že triatlonisté, aby byli schopni zvládnout dlouhé triatlony, musejí být ochotni podstupovat velké tréninkové objemy jako nezbytnou přípravu na závody.

Ze zmiňovaných dimenzí předpokládám, že budou na nejvyšších úrovních vystupovat vytrvalost a angažovanost, protože pro zvládnání jak samotného závodu, tak i přípravy na dlouhý triatlon je potřeba, aby triatlonistu trénink bavil, měl radost z práce a

jeho nasazení bylo dlouhodobé. S tímto nasazením lze také předpokládat na vysoké úrovni flow jako předpoklad, aby byli do triatlonu zapálení a prožívali ho pozitivně. Při dlouhém triatlonu nelze spoléhat na náhodu nebo štěstí. Výsledky jsou odrazem dlouhodobé a usilovné práce každého jedince, a proto se domnívám, že internalita a preference obtížnosti bude rovněž na vysoké úrovni a s tím spjatá i důvěra v úspěch. Pro většinu populace je pouhé absolvování dlouhého triatlonu nereálné. Triatlonisté nejen, že toto zvládnou, ale ještě usilují o co nejlepší čas, na který pak mohou být po právu hrdí, a tudíž lze předpokládat vysokou úroveň i této dimenze. Samostatnost můžeme předvídat především u triatlonistů, kteří si jsou vlastními trenéry. A cílevědomost, jako předpoklad, že si triatlonisté dokážou jít dlouhodobě za svými sny.

5 CÍL VÝZKUMU

5.1 Hlavní cíl

Deskripce výkonové motivace triatlonistů zaměřených na dlouhý triatlon.

5.2 Dílčí cíl

Komparace výkonové motivace triatlonistů zaměřených na dlouhý triatlon a obecné populace.

6 ÚKOLY PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

7.1 Úkoly práce

1. Rešerše literatury k tématům motivace, výkonová motivace, triatlon a zpracování témat v teoretické části.
2. Výběr dotazníku.
3. Výběr výzkumného souboru pro testování.
4. Testování.
5. Zpracování dat a vyhodnocení v rámci cílů práce.

7.2 Výzkumné otázky

1. Jaký typ motivace převažuje u triatlonistů?
2. Jaký je rozdíl ve výkonové motivaci triatlonistů v porovnání s obecnou populací?

7 HYPOTÉZY

Hypotéza 1: Předpokládám, že u obecné populace nenajdeme vyšší hodnoty než u triatlonistů, které by byly statisticky významné.

Hypotéza 2: Předpokládám, že statisticky významné rozdíly nalezneme u dimenzí vytrvalost, angažovanost, flow, důvěra v úspěch, preference obtížnosti, internalita a cílevědomost.

Hypotéza 3: Nepředpokládám statisticky významné rozdíly u dimenzí dominance, flexibilita, nebojácnost, kompenzační úsilí, hrdost na výkon, ochota se učit, samostatnost, sebekontrola, orientace na status a soutěživost.

8 METODOLOGIE

8.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili přední závodníci České republiky v dlouhém triatlonu, kteří se dokázali prosadit na MČR do desátého místa. Celkový počet činili závodníci v počtu 13 (9 mužů a 4 ženy) ve věku $35 \pm 6,4$ let.

8.2 Výzkumné techniky

Sběr dat byl proveden formou standardizovaného dotazníku LMI. Dotazník patří k nejfrekventovanější metodě získávání údajů, kladení i získávání údajů probíhá písemně (Gavora, 2000). Součástí dotazníku byly průvodní informace, tj. pokyny k vyplnění, účel použití sbíraných dat a kontakt na zadavatele.

LMI dotazník se skládá ze 170 otázek, přiřazených k 17 faktorům motivace k výkonu: vytrvalost, dominance, angažovanost, důvěra v úspěch, flexibilita, flow, nebojácnost, internalita, kompenzační úsilí, hrdost na výkon, ochota učit se, preference obtížnosti, samostatnost, sebekontrola, orientace na status, soutěživost, cílevědomost. Odpovědi se značí na škále od 1 do 7, podle toho do jaké míry se testovaná osoba s výrokiem ztotožňuje. Pokud výrok vůbec nesouhlasí, značí se křížkem číslo 1, pokud zcela souhlasí pak křížkem číslo 7.

Výzkum byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem 097/2012 přiloženým v přílohách.

8.3 Zpracování dat

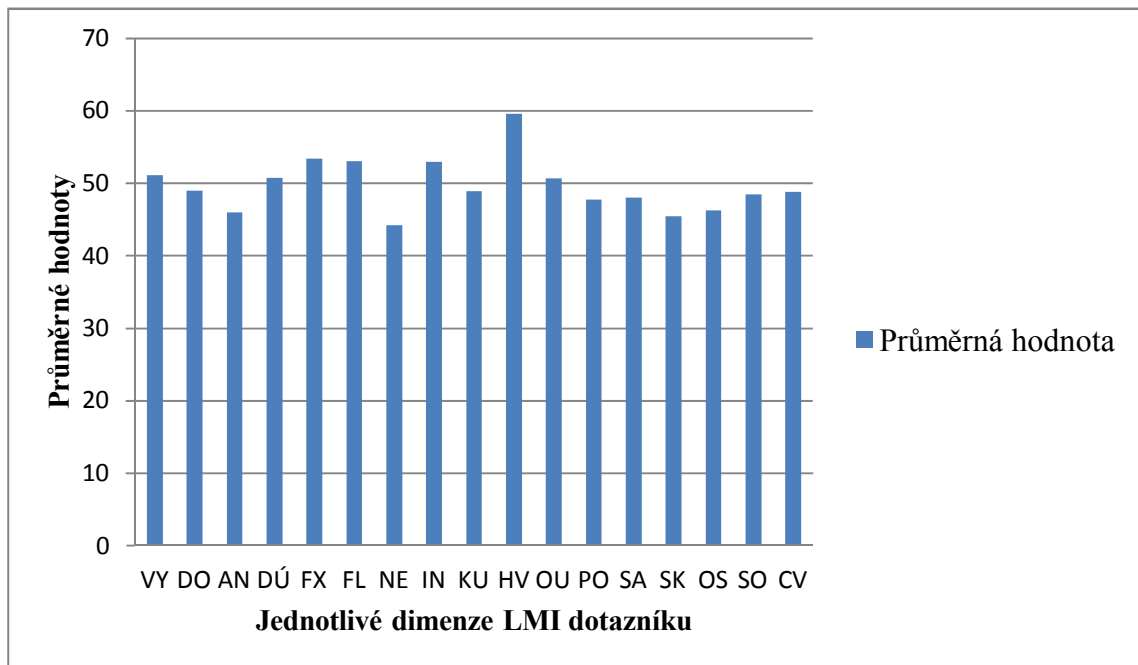
Pro vyhodnocení výsledků výkonové motivace triatlonistů jsem použil průměrné hodnoty jednotlivých dimenzí. Tyto hodnoty jsem převedl do sloupcového grafu. Průměrné hodnoty triatlonistů jsem pak převedl dle standardizační tabulky pro vrcholové sportovce na staniny a ty pak porovnal s hodnotami pro obecnou populaci. Porovnání jsem zaznačil do testového profilu LMI dotazníku.

Pro porovnání výsledků mezi triatlonisty a obecnou populací a určení statistické významnosti jsem použil nepárový t-test pro dva soubory. Z výsledků jsem pak

porovnal, zda jsou statisticky významné či nikoliv. Statistickou významnost jsem hodnotil na hladině 0,05 a 0,01.

9 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Graf 2 prezentuje průměrné hodnoty výzkumného souboru triatlonistů v jednotlivých dimenzích LMI dotazníku.

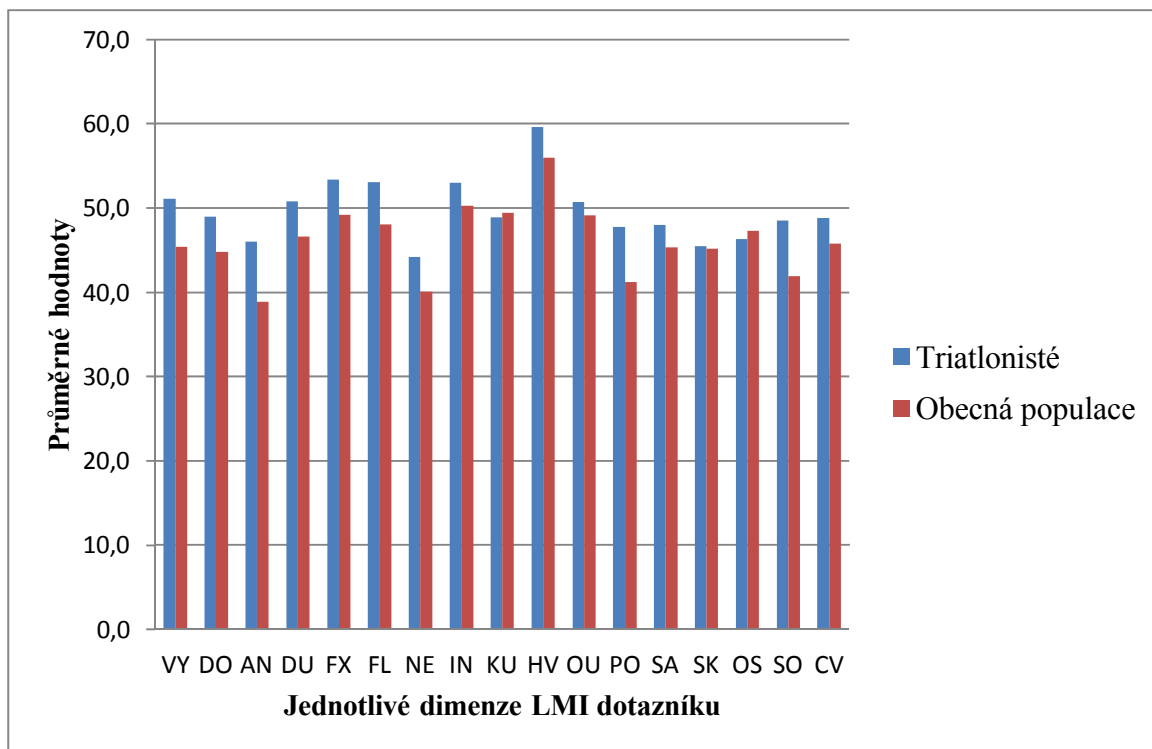


Graf 2 Grafické znázornění průměrných hodnot jednotlivých dimenzí triatlonistů

Pomocí výsledků průměrných hodnot znázorněných v grafu 2 jsem zjistil, že nejdominantnější dimenzí výkonové motivace u triatlonistů je hrdost na výkon. Připisuji to faktoru, že dlouhý triatlon patří mezi nejtěžší závody, do kterých se pouštějí lidé, pro které jsou tyto závody výzvami a jejich výsledků se velmi cení.

Naopak nejnižších hodnot dosahuje dimenze nebojácnosti. Z popisu dimenze lze říct, že triatlonisté neradi podstupují závody vzhledem k možnosti neúspěchu a selhání. Jako selhání bych pokládal nedokončení závodu, namísto špatného umístění s předpokladem, že jsou na závod vždy připraveni.

Graf 3 vykresluje porovnání průměrných hodnot jednotlivých dimenzí dosažených v LMI dotazníku u skupiny triatlonistů a obecné populace.



Graf 3 Grafické znázornění průměrných hodnot jednotlivých dimenzí triatlonistů a obecné populace

Z výsledků průměrných hodnot jednotlivých dimenzí mezi triatlonisty a obecnou populací a jejich rozdílu, které lze pozorovat v grafu 3 jsem zjistil, že nejvýraznější rozdíl je mezi angažovaností, preferencí obtížnosti a vytrvalostí. Výrazný rozdíl lze také sledovat u dominance, důvěry v úspěch, flexibility, nebojácnosti a hrdosti na úspěch. Jediné hodnoty, které jsou na nižších hodnotách, jsou kompenzační úsilí a orientace na status.

Tabulka 2 nám ukazuje profil výkonové motivace dle LMI dotazníku. Průměrné hodnoty jednotlivých dimenzí byly převedeny na staninové hodnoty dle standardizačních tabulek pro vrcholové sportovce. V profilu jsou stanoveny průměrné hodnoty 4 až 6.

Tabulka 2 Testový profil triatlonistů

	SS	PR	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Vytrvalost VY			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Dominance DO			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Angažovanost AN			○	○	○	○	○	○	●	○	○
Důvěra v úspěch DU			○	○	○	○	●	○	○	○	○
Flexibilita FX			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Flow FL			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Nebojácnost NE			○	○	○	○	●	○	○	○	○
Internalita IN			○	○	○	○	●	○	○	○	○
Kompenzační úsilí KU			○	○	○	○	●	○	○	○	○
Hrdost na výkon HV			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Ochota se učit OU			○	○	○	○	○	○	●	○	○
Preference obtížnosti PO			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Samostatnost SA			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Sebekontrola SK			○	○	○	○	●	○	○	○	○
Orientace na status OS			○	○	○	○	●	○	○	○	○
Soutěživost SO			○	○	○	○	●	○	○	○	○
Cílevědomost CV			○	○	○	○	○	●	○	○	○

Tabulka 3 nám ukazuje profil výkonové motivace dle LMI dotazníku. Průměrné hodnoty jednotlivých dimenzí byly převedeny na staninové hodnoty dle standardizačních tabulek pro obecnou populaci. V profilu jsou stanoveny průměrné hodnoty 4 až 6.

Tabulka 3 Testový profil triatlonistů

	SS	PR	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Vytrvalost VY			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Dominance DO			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Angažovanost AN			○	○	○	○	○	○	●	○	○
Důvěra v úspěch DU			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Flexibilita FX			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Flow FL			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Nebojácnost NE			○	○	○	○	●	○	○	○	○
Internalita IN			○	○	○	○	●	○	○	○	○
Kompenzační úsilí KU			○	○	○	○	●	○	○	○	○
Hrdost na výkon HV			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Ochota se učit OU			○	○	○	○	○	○	●	○	○
Preference obtížnosti PO			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Samostatnost SA			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Sebekontrola SK			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Orientace na status OS			○	○	○	○	●	○	○	○	○
Soutěživost SO			○	○	○	○	○	●	○	○	○
Cílevědomost CV			○	○	○	○	○	●	○	○	○

Tabulka 4 zobrazuje statistické charakteristiky jednotlivých dimenzí dosažených v LMI dotazníku a výsledky t-testu u triatlonistů a obecné populace.

Tabulka 4 Základní statistické údaje jednotlivých dimenzí získaných z dotazníku LMI u triatlonistů a obecné populace

Dimenze dle dotazníku LMI	Triatlonisté				Český standardizační vzorek				t-test
	Průměr	SD	Minimum	Maximum	Průměr	SD	Minimum	Maximum	
VY*	51,1	7,4	40	67	45,4	9,7	18	69	2,08
DO	49,0	9,4	27	61	44,8	10,7	14	69	1,39
AN*	46,0	10,7	27	66	38,9	10,7	12	67	2,34
DU	50,8	7,4	36	65	46,6	9,2	17	69	1,64
FX	53,4	6,8	37	66	49,2	8,6	18	70	1,73
FL*	53,1	5,8	43	65	48,1	10,3	17	70	2,08
NE	44,2	10,0	28	58	40,1	11,1	15	66	1,32
IN	53,0	7,0	43	68	50,3	7,1	32	69	1,34
KU	48,9	6,7	37	59	49,4	9,2	17	71	-0,18
HV	59,6	7,4	39	67	56,0	7,3	28	70	1,75
OU	50,7	7,2	35	65	49,1	8,3	23	70	0,68
PO*	47,8	6,1	41	63	41,2	11,1	14	70	2,14
SA	48,0	5,7	41	59	45,3	8,5	17	68	1,13
SK	45,5	7,6	35	63	45,2	9,6	15	68	0,13
OS	46,3	9,7	27	61	47,3	11,5	13	69	-0,31
SO*	48,5	9,0	29	59	41,9	9,9	15	67	2,37
CV	48,8	5,4	36	55	45,8	8,0	24	67	1,36

Poznámka: Zkratky jednotlivých dimenzí, které jsou tučně zvýrazněné jsem zjistil statisticky významný rozdíl oproti běžné populaci, * statisticky významný rozdíl (0,05), ** statistický rozdíl (0,01)

V tabulkách 2 a 3 testových profilů triatlonistů můžeme sledovat tendence k lehkému nadprůměru. Jako nadprůměrné hodnoty je ukazují angažovanost a ochota se učit.

Tabulka 4 poukazuje na rozdíly v jednotlivých hodnocených dimenzích výkonové motivace mezi triatlonisty a obecnou populací. Při porovnání obou skupin jsem zjistil vyšší hodnoty triatlonistů ve většině dimenzí. Pouze u kompenzačního úsilí a orientace na status byli hodnoty nižší, avšak rozdíly se neukázaly jako statisticky významné. U jednotlivých rozdílů jsem pomocí nepárového t-testu určoval, zda jsou rozdíly statisticky významné, či nikoliv. Statistické rozdíly jsem porovnával na hladině 0,05 a 0,01. Statisticky významné rozdíly jsem zjistil u dimenzí vytrvalost ($t = 2,08$; $p \leq 0,05$), angažovanost ($t = 2,34$; $p \leq 0,05$), flow ($t = 2,08$; $p \leq 0,05$), preference obtížnosti ($t = 2,14$; $p \leq 2,14$), a soutěživost ($t = 2,37$; $p \leq 0,05$).

10 DISKUZE

Výzkumu se zúčastnilo 13 triatlonistů, kteří se specializují na dlouhý triatlon a kteří dosáhli výsledku do 10. místa v závodech na úrovni MČR. Šlo o zkušené závodníky, kteří mají podobných závodů a úspěchů za sebou velké množství. Základními otázkami bakalářské práce byly deskripce jejich výkonové motivace a porovnání s obecnou populací.

Základní profil triatlonistů, který je vyhodnocen v tabulkách 2 a 3, můžeme vidět tendenci k lehkému nadprůměru. Tento trend je pak dále potvrzen i v tabulce 4, kde lze vidět, že u 15 dimenzí z celkových 17 byla u triatlonistů zaznamenána vyšší hodnota než u obecné populace.

V hypotéze č. 1 byl stanoven předpoklad, že u obecné populace nenajdeme vyšší hodnoty než u triatlonistů, které by byly statisticky významné. Tento předpoklad byl stavěn především na literatuře (Perič, Dovalil, 2010), která poukazuje na souvislosti sportovní kariéry a rozvoje vlastností, které jsou hodnoceny v LMI dotazníku. Tato hypotéza se potvrdila. Ze získaných výsledků se ukázalo, že pouze u dvou dimenzí byla u obecné populace zaznamenána vyšší hodnota, ale při určení statisticky významných rozdílů byly tyto hodnoty nevýznamné.

V hypotéze č. 2 byly stanoveny předpoklady, že statisticky významné rozdíly nalezneme u dimenzí vytrvalost, angažovanost, flow, internalita, důvěra v úspěch, preference obtížnosti a cílevědomost. Podkladem byla charakteristika triatlonisty v literatuře (Formánek, Horčic, 2003), která přímo definuje jako hlavní rysy triatlonistů, cílevědomost, vytrvalost, houževnatost a stabilitu. Dále poukazuje na tíhnutí triatlonistů k temperamentu introverta. Z rozdělení temperamentu podle Eysencka jsou introvertními rysy spolehlivost, vyrovnanost a rozvážnost. Tato hypotéza se však potvrdila jen z části.

Dimenze vytrvalost je podle dotazníku LMI definována jako výdrž při plnění úkolů a soustředěním se na něj. Mezi silné vlastnosti je pak zařazena houževnatost. Jak vytrvalost, tak houževnatost nalezneme v literatuře (Formánek, Horčic, 2003). U vytrvalosti se potvrdil statisticky významný rozdíl ($p \leq 0,05$) oproti obecné populaci.

Angažovanost je dimenze definována především vlastní iniciativou a vysokou úrovní aktivity. Z výzkumného souboru je patrné, že triatlonisté zaměřeni na dlouhý triatlon jsou ve věku $35 \pm 6,4$ let. V tomto věku je již předpoklad, že mají své rodiny a

svou práci, a proto považují angažovanost za velice důležitou z hlediska nutnosti vlastní iniciativy. U angažovanosti se taktéž potvrdil statisticky významný rozdíl ($p \leq 0,05$)

Při zvolení dimenze flow jsem vycházel z introvertní typologie, kdy pro dimenzi flow je charakteristické maximální zaujetí pro vykonávanou aktivitu, která je typická pro introverty. Zde se také potvrdil statisticky významný rozdíl ($p \leq 0,05$).

Důvěru v úspěch, která je popsána jako pravděpodobné očekávání úspěšného výsledku, byl zvolen s přihlédnutím na předpoklad, že triatlonisté budou mít vyšší úroveň výkonové motivace. Výkonová motivace byla jako stabilnější prokázána u osob s tendencí dosažení úspěchu jak uvádí literatura (Vaněk, Hošek Man, 1928). Výsledek této hodnoty byl podstatně vyšší než u obecné populace, avšak neukázal se jako statisticky významný.

Internalita popisující dosažení výsledků důsledkem vlastního přičinění a odráží zodpovědnost a cílevědomost přípravy. V individuálním závodě nelze spoléhat na náhodu, tudíž výsledek je odraz vlastní přípravy. V této dimenzi se však statisticky významný rozdíl také nepotvrdil.

Preference obtížnosti ukazuje upřednostňování náročných úkolů. Jak je již zřejmé z historie, dlouhý triatlon vznikl na základě potřeby určit nejzdatnějšího sportovce a tomu také odpovídá náročnost. Volba dlouhého triatlonu je upřednostnění těžkého úkolu. Na základě těchto informací byla tato dimenze predikována jako statisticky významná. Tento předpoklad se potvrdil jako statisticky významný ($p \leq 0,05$).

Cílevědomost, kterou triatlonistům připisuje literatura (Formánek, Horčic, 2003) a která je i odrazem introvertního typu je také predikována na statisticky významné úrovni. Tato dimenze se však neukázala jako statisticky významná. Přikládám to faktoru, že podle LMI dotazníku je dimenze hodnocena jako schopnost dlouhodobě a cílevědomě plánovat do budoucna s orientací na budoucnost. A i když výzkumný vzorek tvořili přední čeští triatlonisté, jejich orientace na budoucnost není statisticky významná, protože dlouhý triatlon není na programu olympijských her, na který je podle mého názoru z hlediska plánování do budoucnosti nejvyšší zaměření.

V hypotéze 3 byl stanoven předpoklad, že statisticky významné rozdíly nebudou u dimenzí dominance, flexibilita, internalita, nebojácnost, kompenzační úsilí, ochota se

učít, sebekontrola, orientace na status a soutěživost. Tato hypotéza se také potvrdila jen z části. Statisticky významný rozdíl byl zjištěn u dimenze soutěživost ($p \leq 0,05$).

U této dimenze jsem nepředpokládal vyšší hodnoty, ačkoliv na základě literatury (Perič, Dovalil, 2002), je naznačena tendence sportovců k bojovnosti a usilování o prvenství. Přiklonil jsem se k výzkumu (Kovářová, Jurič, Kovář, 2012), kde je patrné, že u dlouhého triatlonu byl statisticky významný korelační koeficient k celkovému výsledku v závodě u všech disciplín, což ukazuje na poměrně stabilní pole v průběhu závodu. Neprobíhají zde tak dramatické změny v pořadí a soutěžení jako u kratších triatlonů. I přes tyto faktory byla soutěživost dokonce na nejvyšší hodnotě statistické významnosti, avšak jako ostatní hodnoty také na úrovni ($p \leq 0,05$). Může to být přiřazeno faktoru, že jako soupeř je pro triatlonistu on sám a soutěží s tím, aby se překonal sám sebe.

U ostatních dimenzí se nepotvrdil statisticky významný rozdíl. Můžeme ale potvrdit, že triatlonisté jsou v porovnání s obecnou populací více motivovaní. Pokud však budeme člověka brát, jak uvádí literatura (Čáp, Mareš, 2001) jako interindividuální bytost, odlišnou ve svých vlastnostech, zkušenostech či životním běhu, každý člověk bude vykazovat odlišné výsledky. Můžeme, ale potvrdit, přes všechnu individualitu každého člověka, že triatlonisté mají tendenci k vyšším hodnotám nejen u celkové výkonové motivace, ale také u statisticky významných dimenzí vytrvalosti, angažovanosti, flow, preference obtížnosti a soutěživosti.

11 ZÁVĚR

Výsledky ukázaly, že výkonová motivace hodnocená LMI dotazníkem je u triatlonistů na vyšší úrovni v porovnání s obecnou populací. Z porovnání průměrných hodnot vykazují triatlonisté vyšší hodnoty v 15 dimenzích z celkových 17 hodnocených. Z průměrných hodnot zjišťujeme pomocí nepárového t-testu statisticky významně vyšší hodnoty u dimenzí vytrvalost, angažovanost, flow, preference obtížnosti a soutěživosti ($p \leq 0,05$).

Tyto výsledky považuji za výborné předpoklady pro triatlonisty. Podávání dlouhodobých výkonů jak v tréninku, tak i v závodě jsou pro triatlonistu nezbytné a výkonová motivace se ukazuje jako jejich silná stránka.

Teoretický rámec práce tvořil vymezení pojmů vztahujících se k výzkumu a obsahuje kapitoly triatlon, motivace a psychika. Samotné výzkumné šetření předkládá použitou metodologii, výsledky výzkumu, diskuzi a závěr. Provedení výzkumu s rozsáhlejším výzkumným souborem by mohlo přinést přesnější a cenné poznatky pro odbornou i laickou veřejnost, trenéry i samotné sportovce.

LITERATURA

- Cakirpaloglu, P. (2012). *Shrnutí osobnosti*. Praha: Grada Publishing. Čáp, J., Mareš, J. (2001). *Osobnost*. Praha: Portál.
- Ehrler, W. a kol. (1990). *Triatlon*. Praha: Olympia.
- Formánek, J., Horčic, J. (2003). *Triatlon*. Praha: Olympia.
- Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hodge, K. (2005). *The complete guide to sport motivation*. London: A&B Black Publishers Ltd.
- Hošek, V. a kol. (1986). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova. Kovářová, L. (2015). *Psychologické aspekty vytrvalostního výkonu*. Praha: Karolinum.
- Kovářová, L., Kovář, K., Hrabichová, I., Pánek, D., & Bunc, V. (2014). Analysis of the achievement motivation structure in elite endurance athletes using triathlon as an example. *Paripex – ndian journal research* 3 (2), 253-259.
- Kovářová, L., Jurič, M., Kovář, K. (2012). Analýza výkonu v triatlonu. *Studia sportiva* 6 (1), 83-91.
- Kovářová, L. (2012). *K identifikaci předpokladů v triatlonu*. Praha: Karolinum.
- Látová, L. *Prognóza výkonu a porovnání závodní výkonnosti mužů a žen při dlouhém triatlonu IronmanHawaii*. Praha 2014. 64s. Bakalářská práce na FTVS UK Praha. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D., MBA.
- Měkota, K., Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mikšík, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Nakonečný, M. (1993). *Základy psychologie osobnosti*.
- Nakonečný, M. (2011). *Psychologie – přehled základních oborů*.
- Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*.
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Perič, T., Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.

Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2011). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Suchý, J. a kol. (2012). *Skripta pro trenéry III. třídy*. Praha: Univerzita Karlova.

Vaněk, M., Hošek, V., Man, F. (1982). *Formování výkonové motivace*. Praha: Univerzita Karlova.

Walter, J. *Analýza aktuálního psychického stavu před a po závodě v triatlonu*. Praha 2015. Bakalářská práce na FTVS UK Praha. Vedoucí práce Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D., MBA.

PŘÍLOHY



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín
tel.: 220 171 111
<http://www.ftvs.cuni.cz/>

Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, doktorské, diplomové (bakalářské) práce, zahrnující lidské účastníky

Název: Motivace a volní úsilí jako moderátory vnitřní a vnější reakce organismu při limitní vytrvalostní zátěži

Forma projektu: výzkum základní

Autor (hlavní řešitel): Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D., MBA
spoluřešitelé: MUDr. David Pánek, Ph.D.

Popis projektu

Cílem výzkumu je ověřit volní vlastnosti jedince při limitním vytrvalostním výkonu za použití monitorování reakcí z pohledu fyziologického a neurologického.

V rámci výzkumu absolvují probandí psychotesty, testy pro identifikaci anaerobního prahu a stanovení procenta VO_{2max} na anaerobním prahu, dále test do vita maxima pro cyklistiku a test submaximální intenzitou do vyčerpání.

V průběhu samotného testu budeme zaznamenávat jednak parametry funkční, jednak biochemické (invazivní metoda s odběrem kapilární krve). V oblasti neurofyziologické budeme zaznamenávat aktivitu vybraných svalů pomocí EMG a současně aktivitu CNS pomocí EEG.

Testovanými budou muži věku 18 – 25 let s platnou lékařskou sportovní prohlídkou umožňující tento typ zátěže.

Testování proběhne v LSM FTVS UK za asistence kvalifikovaných pracovníků (lékař, zdravotní sestra, zkušený examinátor).

Zajištění bezpečnosti

Testování bude probíhat v souladu se Statutem Etické komise.

Informovaný souhlas (přiložen)

V Praze dne 21.5.2012.

Podpis autora: *L. Kovářová*

Vyjádření etické komise UK FTVS

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 097/2012

dne: 21.5.2012

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění biomedicínského výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

UNIVERZITA KARLOVA v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

1

B. Kříž
podpis předsedy EK